

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение д/с №75  
«Центр развития ребёнка» .г Белгород

## *Путешествие в страну «Неболейка»*

Конспект непосредственно образовательной деятельности  
(старший дошкольный возраст)

Инструктор по физической культуре  
МБДОУ д/с №75: Аулова Е.С.

### **Цель:**

-Формирование у детей основ здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- Подготовка организма к более сложным закаливающим мероприятиям.
- Охрана жизни и укрепление здоровья детей.
- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- Повышение активности и общей работоспособности.
- Профилактика простудных заболеваний.

**Ход занятия:** Здравствуйте ребята! Сегодня я пригласила вас сюда, для того чтобы вы показали нашим гостям, как можно без лекарств укрепить своё здоровье специальными упражнениями.

Открою вам маленький секрет, наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков и они живут в нашем организме. Каждая часть нашего тела - это солнечный лучик. Все части тела требуют к себе особого внимания.

Какие части тела вы знаете? Правильно - голова, руки, ноги, туловище.

А вы знаете, что находится внутри нашего организма? Правильно, сердце, почки, лёгкие, селезёнка. А чтобы наш организм был здоровым его нужно укреплять? Чем? Правильно специальными упражнениями. Приглашаю вас отправиться в путешествие в страну «Неболейка».

### **Полянка 1: «Неболейка»**

#### **Самомассаж «Неболейка»**

Что бы горло не болело,

Мы погладим его смело.

Чтоб не кашлять, не чихать

Носик надо растирать.

Лоб мы тоже разотрём,

Ладонки сделай козырьком.

Вилку пальчиками сделай,  
Массируй ушки ты умело,  
Знаем, знаем да, да, да  
Нам простуда нестрашна!

### **Полянка 2: «Водопой»**

**Упражнения на профилактику плоскостопия «Водопой»** - дети берутся за руки, идут цепочкой приговаривая:  
(обычная ходьба)  
Жарким днём лесной тропой  
Звери шли на водопой.  
(ходьба топающим шагом)  
За мамой лосихой  
Топал лосёнок.  
(идут на носочках)  
За мамой лисицей  
Крался лисёнок.  
(ходьба в глубоком приседе)  
За мамой ежихой  
Катился ежонок.  
(ходьбы на внешней стороне стопы)  
За мамой медведицей  
Шли медвежата.  
(подскоки)  
За мамю белкой  
Скакали бельчата.  
(прыжки)  
За мамой зайчихой  
Косые зайчата.  
(ходьба по коррекционным дорожкам )

Волчица вела за собою волчат  
Все дети и мамы напиться хотят.

### **Полянка 3: «Можжевельник»**

#### **Массаж стоп «Можжевельник»**

В роще вырос можжевельник,  
И в тени его ветвей  
Появился муравейник  
Поселился муравей  
(переступают с ноги на ногу)  
Он из дома спозаранку  
Выбегает с веником.  
(ставят ноги на носки)  
Подметает всю полянку  
Перед муравейником  
(сводят и разводят носки ног)  
Замечает все соринки  
Начищает все травинки  
(сводят и разводят пятки)  
Каждый куст  
Каждый месяц  
Каждый день  
(«качельки»- поднимаются на носки и опускаются на пятки)  
А однажды муравьишка  
Подметал дорожку  
(«моляр»-большим пальцем одной ноги, вести подругой, снизу-вверх)  
Вдруг упала с елки шишка  
Отдавила ножку  
(«гусеница»-сжимание и разжимание пальцев ног, продвигая их вперед).

#### **Полянка 4: «Считалочка»**

##### **Гимнастика для глаз «Считалочка»**

(дети считают рисунки на плакате, при этом следят глазами за кончиком указки, выполняют упражнения соответственно тексту)

А, ну попробуйте, зверята  
Не отставать от Буратино.  
И задания сложные, быстро  
выполнять.

Сколько елочек зеленых,  
столько сделайте наклонов.

Сколько маленьких  
кружков, столько сделайте  
прыжков.

Сколько на лугу цветов,  
столько сделайте хлопков.

Приседайте столько раз,  
сколько шариков у нас.

#### **Полянка 5: «Игровая»**

##### **Коммуникативная игра «Клеевой ручеек»**

- ходьба обычная цепочкой;
- подлезание под кустик ( в обруч прямо) не разрывая руки;
- спрыгивание с горки (куба,) не разрывая рук.

##### **Подвижная игра на полусферах «Зверолов»**

(Выбирается зверолов. Дети идут по кругу, наступая на полусферы, приговаривая слова)

В лесу- лесочке средь зелёных пенёчков,  
Звери гуляли, опасности не знали.

Ай, зверолов идёт, он в неволю нас возьмёт,

Звери разбегайтесь.

(на последние слова, все разбегаются, игра повторяется с новым звероловом).

### **Пальчиковый игротренинг «Сказочка про зайчика»**

Девочки и мальчики,

Разомните пальчики.

Что бы пальчики размять,

Надо сказку рассказать,

(шевелить пальцами рук)

Пусть расскажу пальчики

Сказку нам про зайчика,

(зажимать и разжимать пальцы рук)

У зайки ушки на макушке,

(пальцы к голове)

Он сидит в своей избушке,

(соединить пальцы рук над головой)

Смотрит он в окно

(рисуем пальцами в воздухе квадрат),

подбородок на руки сложенные перед грудью)

Не идет ли кто?

(пальцами показать за плечо)

Под окном собачка лает

(ладонь к ладони – пасть)

И ушами шевелит,

(руки к голове)

Глазками она моргает,

(пальцы зажимать и разжимать, моргать глазами)

Домик зайкин сторожит.

(пальцы рук соединить над головой)

В гости к зайкиной избушке  
скачут быстрые зверушки.  
(хлопают, прыгают)

**Полянка 6: «Кошкин дом»  
массаж спины «Кошкин дом»**

(поглаживающие движения руками по спине)

Дон, дон, дон, дон

Загорелся кошкин дом.

( постукивающие движения кулачками по спине)

Кошка выскочила

Глаза выпучила.

(Постукивающие движения пальцами по спине)

Бежит курочка с ведром

Заливать кошкин дом.

(растирающие движения кулачками по спине)

А лошадка с фонарём,

(растирающие движения ребром ладоней по спине)

А собачка с помелом,

(поглаживающие движения ладонями из стороны в сторону)

Серый заюшка с листом.

(хлопки ладонями по спине)

Раз! Раз! Раз! и огонь погас.

Молодцы, ребята, вы справились со всеми заданиями, которые ожидали Вас в стране «Неболейка». Будьте здоровы!

