

## Физкультурное занятие с использованием «нестандартного» оборудования «Путешествие к волшебной горе здоровья»

**Цель:** Учить детей использовать «нестандартное» оборудование в двигательной активности (бег, прыжки,) в упражнениях, играх.

### **Задачи:**

#### **Здоровьесберегающие:**

- укреплять здоровье детей.
- закреплять навыки правильного дыхания.
- создавать положительную эмоциональную и психологическую атмосферу.

#### **Образовательные:**

- упражнять в разновидностях ходьбы и бега, в прыжках с продвижением вперед.
- закреплять навыки основных видов движений.
- формировать мотивацию к совместной деятельности.

#### **Развивающие:**

- развивать физические качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость).
- мышление, воображение, память, зрительное восприятие.
- пространственные и координационно – ритмические способности.
- включать тело в активный гармоничный режим жизнедеятельности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственные и морально волевые качества.
- навыки здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью.
- выработать у детей осознанное отношение к выполнению упражнений и игр.

#### **Оборудование:**

- гантели (бутылочки с крупой)
- лабиринт (чудо - рамки)

#### **Ход занятия:**

##### **Вводная часть:**

Дети в спортивной форме входят в зал. Построение в шеренгу, приветствие.

**Инструктор:** Ребята, вы любите путешествовать? (Да). А не хотели бы вы отправиться вместе со мной в путешествие к «Горе здоровья»? (Да). Есть такая легенда, кто доберется до волшебной горы здоровья, и кто покорит ее, будут всегда сильными и здоровыми. А добраться до нее нам поможет карта. (На доске висит карта, на ней отмечен путь с обозначением препятствий и конечной точкой путешествия. Дети вместе с инструктором рассматривают карту).

Ну что, ребята готовы отправиться в путь? (Да).

И так начинается наше путешествие!

**Инструктор:** На доске первый отрезок пути, на котором изображен человек который сначала идет, затем бежит и в конце делает упражнение с гантелями.

**Инструктор:** Ребята, повернулись за направляющим в колонну по одному. Шагом марш.

- ходьба в колонну по одному с чередованием с ходьбой на носках

**Инструктор:** в пути всегда потребуется помощь товарища, давайте найдем себе пару и продолжим путь

- ходьба в колонне подвое, перестроение в колонну по одному

**Инструктор:** впереди появилась высокая трава и нам надо ее перешагнуть  
- ходьба с высоким подниманием колен

**Инструктор:** в джунглях очень часто меняется погода, вот и сейчас пошел дождь, давайте убежим от него чтобы не промокнуть

– бег в колонне по одному с ускорением по сигналу

**Инструктор:** впереди появились кустарники (кегли)

– бег змейкой

**Инструктор:** вот и закончился дождь и мы можем дальше продолжить путь  
- обычная ходьба с восстановлением дыхания.

**Инструктор:** Вот мы и вышли на солнечную полянку, посмотрите что-то интересное лежит на полянке (гантели- маленькие бутылочки с крупой). Давайте возьмем гантели и выполним с ними упражнения как было указано на нашей карте.

1. И. п.- ноги на ширине плеч, руки перед собой- на раз голова вниз гантели внизу, два- голова прямо, гантели вперед, три голова назад, гантели вверх, четыре исходное положение -6 раз

2 И. п. ноги на ширине плеч, гантели в обеих руках внизу. 1- подняться на носки, руки вверх пошуметь. 2- И.п.3-4 тоже. - 5раз

3.И.п.- ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, 1-наклон вперед,- руки отвести назад (пошуметь)2-и.п.

3-4 –тоже. 5 раз

4.И.п.-ноги на ширине плеч руки внизу1- руки вверх, правую ногу назад на носок,2- руки опустить ногу приставить,3- руки вверх левую ногу назад на носок,4-и.п -6 раз

5.И.п.-ноги на ширине плеч, руки с гантели внизу.1-наклон в правую сторону, руку над головой,2-и.п

3- наклон в левую сторону, рука над головой 4-и.п. 6 раз

6. И .п ,о с – прыжком ноги врозь, руки верх, прыжком ноги вместе, руки вниз. 10 раз в чередовании с ходьбой на месте

Дыхательная гимнастика

«Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой –

подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох

носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать

спокойный, слегка углублённый  
выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть  
через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Повторить 2 – 3 раза

**Инструктор:** Молодцы, на доске следующий этап карты, на котором  
изображен человек, который проходит через тоннель и перепрыгивает с  
кочки на кочку.

На пути у нас появилась пещера, которую мы должны пройти. (Туннель из  
рамок, дети пролезают через туннель на ладонях и коленях, затем  
перепрыгивают через кочки (прыжки из рамки в рамку, расположенные в  
шахматном порядке. Повторяют 3-4 раза.

1- пролезание через тоннель

2-прыжки на двух ногах из рамки в рамку

3.Давайте посмотрим на карту, куда нам идти дальше. Ребята, посмотрите  
вот мы и добрались до «Волшебной горы здоровья!» (на доске последняя  
часть карты - человек поднимающийся в гору).

Вот мы и подошли к подножию горы, теперь нам остается подняться на нее и  
дотронуться до колокольчика (ходьба по наклонной доске, переход на  
гимнастическую лестницу). Вот вы и преодолели «Гору здоровья». Вы  
почувствовали какие вы стали сильными, ловкими и здоровыми?

### **Заключительная часть**

**Инструктор:** Вот и подошло наше путешествие к концу, вы преодолели все  
препятствия и выполнили все задания и побывав на горе здоровья зарядились  
энергией и силой. И конечно после такого сложного пути вы заслужили  
веселую и любимую игру (П/и по выбору детей).

**Инструктор:** Отлично повеселились и пора возвращаться домой. А, скажите  
ребята, вам понравилось наше путешествие к «Горе здоровья»? Что больше  
всего вам понравилось? Почему? Вы бы хотели еще оправиться в такое  
путешествие? (Ходьба в колонну по одному обычным шагом, выход из зала).