Ганусенко Оксана Федоровна

МБДОУ д/с №23 г. Ставрополя

Воспитатель

**По тропам здоровья.**

**Мероприятие оздоровительной направленности для детей средней группы.**

**Цель:**Приобщать детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Обучать детей игровым упражнениям для профилактики осанки и плоскостопия.
2. Укреплять основную группу мышц, вестибулярный аппарат.
3. Развивать координацию движения, функцию равновесия.
4. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений;
5. Воспитывать выдержку, организованность, инициативность, самостоятельность;

**Оборудование и материалы:** гимнастические палки по количеству детей, массажные мячики по количеству детей, мультфильм «Красивая осанка», стульчики, корзинка с листочками осенними, корзинка с мешочками с песком, фишки-ориентиры – 2 шт.

**Ход занятия.**

**1 часть. Оргмомент: «Тропа здоровья».**

*Ребята заходят в зал проходя по тропам здоровья, на полянке лежат осенние листочки.*

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята.

*Ребята, здороваются с воспитателем.*

**Воспитатель:** Как вы думаете, где мы оказались? (Ответы детей).

**Воспитатель:** Верно - это лесная полянка. Что вы видите на этой полянке?

(Ответы детей).

*Воспитатель читает стих, на мультимедийном экране изображение падающих листьев.*

**Стих:**

Листочки танцуют, листочки кружатся  
И ярким ковром мне под ноги ложатся.  
Как будто ужасно они занятые,  
Зелёные, красные и золотые…  
Листья кленовые, листья дубовые,  
Пурпурные, алые, даже бордовые…  
Собрать бы в корзинку, осенним букетом,

Ведь каждый листочек – с полезным секретом.

**Воспитатель:** На каждом листочке написан секрет здоровья, узнать его можно только тогда, когда листочки окажутся в корзине.

*Ребёнок поднимает первый опавший листок.*

**2 часть.** *Воспитатель читает текст 1 листка – разминка*

Для чего нужна разминка?

Чтоб была здорова, спинка.

Чтоб животик не болел,

Чтоб я рос и здоровел!

*Дети выполняют разминку «Сказочный лес» под музыку (различные виды ходьбы.*

**Разминка «Сказочный лес»**

Добрый лес, старый лес полон сказочных чудес.

Мы идем гулять сейчас и зовем с собою Вас.

(дети идут по кругу, руки на поясе)

Ждут нас на лесной опушке птички, бабочки, зверюшки.

Паучок на паутинке, и кузнечик на травинке.

(легкий бег на носках, руки в стороны – «машем крыльями»)

Мышка, мышка серое пальтишко.

Мышка тихо идет, в норку зернышко несет.

(ходьба на носках, руки – «лапки» перед грудью)

А за мышкой шел медведь, да, как начал он реветь…

«У - у, у-у, я в развалочку иду»

(ходьба на наружной стороне стопы)

А веселые зайчата, длинноухие зайчата,

Прыг да скок, прыг да скок через поле за лесок.

(легкие прыжки на двух ногах, руки перед грудью)

Шел по лесу серый волк, серый волк зубами щелк.

Он крадется за кустами, грозно щелкает зубами.

(широкий шаг, руки попеременно выносятся вперед)

Ищут маму медвежата, толстопятые ребята.

Неуклюжие, смешные, все забавные такие.

(ходьба на четвереньках)

В воздухе над лужицей, стрекозы быстро кружатся.

Взлетают и садятся, на солнышке кружатся.

(легкий бег, который чередуется с остановкой и приседанием)

Нес однажды муравей две травинки для дверей,

На полянке, над кустом муравьишка строит дом.

(высокий шаг, руки сложены «в замок» на плече).

**Воспитатель:** На кленовом листке мы узнали первый секрет здоровья.

- Саша, какой секрет нам откроет лист берёзы.

*Ребёнок поднимает следующий лист. 2 листок – упражнения для спины с гимнастической палкой (сухие ветки деревьев).*

**Воспитатель:**По тропе пройдём ветки соберём.

*Дети прошли по тропе здоровья взяли палки, встали врассыпную для выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой.*

**Комплекс упражнений с гимнастической палкой**

Упражнение №1.

И.п. – стоя, палка в горизонтальном положении, широким хватом обеих рук. Приподнимание на носки, палка вверх. (4 - 5 раз)

Упражнение №2.

И.п. – то же. Повороты туловища при фиксированных стопах. (4 - 5 раз)

Упражнение №3 «Ласточка».

И.п. - то же. Упражнение «ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги. (4 - 5 раз)

Упражнение №4.

И.п. – то же. Полуприседания и приседания, стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны. (4 - 5 раз)

Упражнение №5.

И.п. – стоя, перед ногами лежит гимнастическая палка. Катать вперед-назад поочередно каждой ногой (по 3 раза каждой ногой). (4 - 5 раз)

*Дети прошли по тропе здоровья оставили палки в отведённом для них месте.*

*Воспитатель предположил, что, Маша поднимает следующий листочек.*

**3 листок – упражнения для ног с массажным мячом «Урожай»**

*Воспитатель зачитывает загадку про ежа.*

Сердитый недотрога

Живёт в глуши лесной:

Иголок очень много,

А ниток ни одной. (Ёж).

**Воспитатель:** Круглый ёж, колючий ёж так на мячик он похож. Девочки и мальчики смотрите сколько разноцветных мячиков. Ребята в корзине спрятаны мячи, не простые, а мячики-ежики. С ними можно поиграть только не руками, а ногами.

**Комплекс упражнений с массажным мячом «Урожай»**

1. И.п. – сидя на полу ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Катание ногой массажного мяча. (По 15 сек. каждой ногой)

*Вот пузатый кабачок –  
Отлежал себе бочок.*

2. И.п. – сидя на полу ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Захватывание мяча стопами ног и приподнять ноги вверх. (10 раз)

*Мы арбузы собирали  
И в машину их кидали.*

3. И.п. – сидя на полу ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, стопа на мяче.

Поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях. (4 раза каждой ногой).

*Мы помидоры дружно рвали  
И по ведрам рассыпали.*

4. И.п. – сидя на полу ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Зажать стопами мяч и перекладывать его с места на место. (40 секунд).

*Все собрали огурцы,  
Вот какие молодцы!*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, а теперь давайте положим все мячики в корзинку, только не руками, а ногами.

*Воспитатель по очереди подходит с корзинкой к каждому ребенку, те в свою очередь захватывают мяч стопами и кладут в корзину.*

**Воспитатель:** Ребята, эти упражнения очень полезны для наших пяток, чтобы наши ноги никогда не уставали.

*Дети продолжают идти по тропе здоровья. На пути им встречается муравейник. (150гр. мешочки с песком сложены в виде муравейника, на вершине муравейника лежит листок дуба).*

*Воспитатель берёт листок с муравейника читает следующий секрет.*

**Воспитатель:** Давайте узнаем, что для нас приготовил четвёртый листок.

**На 4 листке подвижная игра: «Сильный муравей».**

**Воспитатель:** Ребята, сейчас мы будем возить мешочки на спине, представляя себя большими, сильными муравьями.

***Игра средней подвижности*: «Сильный муравей».**

*(Правила игры).*

Дети встают на четвереньки. Воспитатель кладёт мешочек с песком на спину каждому ребёнку. По сигналу воспитателя дети идут на четвереньках до муравейника, кладут мешочек на муравейник, встают и хлопают в ладоши над головой.

Инструкция: чтобы мешочек не упал, во время ходьбы на четвереньках голову вверх не поднимать.

**Воспитатель:** Здорово, поиграли. Пришло время узнать, что приготовил нам последний опавший листочек на нашей полянке. Проходите занимайте места.

*Воспитатель зачитывает приглашение детей на просмотр мультфильма «Правильная осанка».*

**Последний листочек - просмотр мультфильма «Правильная осанка»**

**Воспитатель:** Сейчас мы посмотрим с Вами мультфильм про красивую осанку, садитесь поудобнее спины ваши ровные, посмотрите на экран.

*Ребята смотрят мультфильм.*

**Воспитатель:** Ребята, теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы ваша осанка была красивая, а спина прямая. Эти упражнения, вы можете делать дома вместе с родителями, а мы с вами будем тренировать нашу спинку здесь, в нашем зале, круглый год.

**Воспитатель:** Ребята, что вам понравилось во время прогулке на лесной поляне. (Ответы детей).

Верно мы узнали много полезного, для нашего здоровья. Сейчас мы с вами произнесем формулу здоровья, повторяйте за мной: *«Я становлюсь здоровее с каждым днем».*

*Дети повторяют слова «формулы здоровья» за воспитателем.*

А теперь нам пора возвращаться в группу.