Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида№1

г. Пудожа Республики Карелия

(МКДОУ детский сад №1 г. Пудожа РК)

Конспект физкультурного познавательного занятия в комбинированной группе «А».

**по теме: *«В гостях у осени».***

*с интеграцией образовательной области здоровье по разделу физическое развитие*

 Воспитатель МКДОУ д/с №1 г Пудожа РК Плохова Т.И.

г Пудож 2020

**Конспект познавательного физкультурного занятия в комбинированной группе «А».**

 **Воспитатель МКДОУ д/с № 1 Плохова Т.И.**

**«Образовательная область:**«Здоровье»

**Раздел:** «Физическая культура»

**Тема:** «В гостях у осени»

**Цель:**формировать у детей двигательные умения и навыки в соответствии с его индивидуальными особенностями. Развивать физические качества и потребности бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

1.Образовательная:  закреплять умения детей легко бегать и быстро выполнять задания. закреплять знания детей о вредителях посевов на огороде, об овощах, о понятии «Пугало огородное»;

2.Оздоровительная: развивать мышечную силу и координационные способности, снимать эмоциональное напряжение, содействовать расслабление всех дыхательных и других мышц организма;

3. Воспитательная: формировать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво. Воспитывать дружелюбие, организованность. Закреплять знания детей о вредителях посевов на огороде, об овощах, о понятии «Пугало огородное»;  закреплять навыки безопасного поведения в играх, эстафетах (не толкать товарища, освобождать дорогу бегущему ребенку).

 обогащать активный игровой опыт детей разнообразием игр, учить действовать согласованно, соблюдать очередность.

**Здоровье:** формировать представление о здоровье, его ценности, и способах укрепления.

**Предварительная работа:** провести с детьми беседы об огороде, осени, урожае, овощах, загадках об осени.

**Инвентарь:** осенние листья из бумаги, солнышко, гимнастическая скамейка, лужи из линолеума, спортивная форма.

**Ход занятия:**

Дети под музыку входят в зал (строятся в шеренгу).

Воспитатель: - Ребята! Солнышко не хочет землю согревать. Листья пожелтели, стали опадать. Дождик часто льется, птицы улетают. Когда это бывает?

Дети: - Осенью.

Воспитатель: А представьте себе, что вы попали осенний лес. В лесу нет домов, здесь растут разные деревья и кустарники. Их очень много. Лес большой, можно в нем заблудиться. В лесу всегда тихо и особенный удивительный воздух. Давайте им подышим.

«Дыхательное упражнение»: Носиком вдыхаем воздух, выдыхаем ротиком «трубочкой».

Воспитатель: - Замечательное красивое время года - осень! Она радует нас своими красками, своим богатством. Какие в осеннем лесу богатства?

Дети: - Грибы, ягоды, разноцветные листья.

Воспитатель: -Правильно, я вас приглашаю погулять в осеннем лесу.

Упражнения в ходьбе и беге:

 команда строевая

- спокойная ходьба друг за другом: «Листопад, листопад, под ногами у ребят листья весело шуршат»;

- ходьба на носочках, руки вверх: «Идем по узкой тропинке; идем осторожно, чтобы не топтать грибы и ягоды»;

- ходьба  в полуприседе, руки на бедрах: «Идем через густой кустарник; приседаем, чтобы не повредить веточки»;

- ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе: «Обходим сухие опавшие листья; старайтесь осторожно передвигаться, чтобы не наступить на грибы и ягоды»;

- легкий бег на носочках, руки на поясе «Выбегаем на солнечную полянку».

Команда: стой, раз, два.

Воспитатель:

Осень в гости к нам пришла

И с собою принесла

Что, скажите наугад!

Ну, конечно, листопад.

Ой, смотрите, подул ветер, и посыпались листья с деревьев. *(Разбрасывает листья.)*
– Соберите, скорее  листики! (берут по два листочка, и становятся врассыпную для выполнения музыкально-ритмического комплекса с листочками)

Комплекс общеразвивающих упражнений» (*с листочками*).:

1. «Листья покачиваются»

Дунул ветер-ветерок

Закачалось деревцо. И.п. – ноги на ширине плеч

1-4 – покачивание рук влево – вправо с листочками(7-8 раз)

2.«Листочки пляшут» . И.п.: ноги слегка расставлены, листья внизу в руках 1 – 4. Поднять руки с листочками через стороны вверх, сказать: «Ох!», отпустить руки, сказать «Ах!»(7-8 раз).

3. «Листочки кружатся»

Листопад, листопад,

Листья желтые летят.

Закружились, закружились,

Зашуршали «Шур-шур-шур»

И на землю опустились. И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища по 4 раза в каждую сторону. Кружатся на месте влево-вправо(7-8 раз)

4.«Листочки  наклоняются». А теперь мы нашими листочками дорожку подметем. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с листочками вдоль туловища. 1-4 – наклон вперед, покачивание рук влево – вправо с листочками(6 раз)

 5.«Листочки  шалуны  »

Перестал дуть ветерок,

Дети сели на лужок.

Присели и спрятались. И.п. ноги вместе, руки с листочками вдоль туловища. Присесть и спрятаться за листочками 1 - 2 вернуться  в и.п.(6 раз)

6.«Листочки-попрыгунчики». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с листочками на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, дыхательные упражнения на месте и снова повторить прыжки (2 раза)

И.п.: основная стойка. Сделать глубокий вдох, на выдохе присесть, похлопать ладонями по полу со словами «ш-ш-ш». Вернуться в и.п. Повторить (6-8 раз).

А теперь давайте выложим осеннее солнышко из листиков.

Осень – это очень красивое время года, пора сбора урожая.
Как вы думаете, чтобы быть сильными, здоровыми, крепкими, что нужно делать? (Заниматься спортом, зарядкой, есть витамины). В чем больше всего витаминов? (в овощах и фруктах). Где растут овощи? (На огороде). Я предлагаю вам побывать сегодня на огороде, но огород будет не обычный, а спортивный. Вы сегодня убедитесь, что овощи можно не только кушать, с ними можно хорошо повеселиться. Итак, мы побывали сегодня в лесу, а теперь отправляемся на огород. А чтобы, добраться, до огорода нам нужно преодолеть препятствия: перепрыгнуть лужу и пройти по мостику.

Основные движения:

1.Ходьба по мостику (гимнастической скамейке.) И. п: .ноги вместе, руки в стороны -3 раза;

2.Перепрыгивание через препятствия (лужа) И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища – 3 раза

Воспитатель:- Вот мы и добрались до огорода! А кого мы можем встретить в огороде?
Послушайте загадку – подсказку:

В огороде стоит

Ничего не говорит

Сам не берет

И воронам не дает

Дети: Пугало огородное!

Подвижная игра: «Пугало» - 3 раза Перед началом игры выбирают ребенка, который будет исполнять роль пугала. Он встает на одной стороне зала, на голове у него шляпа. Остальные – «птицы» встают по кругу (вокруг пугала), где проводится игра

В огороде пугало шляпу нахлобучило

Рукавами машет, и как будто пляшет,

(*Останавливаются, машут руками, кружатся.)*

*(Грозят пальчиком, идут в центр круга, затем обратно.)*

Ну-ка, Пугало, давай, вместе с нами поиграй!

Пугало: Не могу сейчас играть, надо воробьёв пугать!

Дети разбегаются, Пугало их ловит.

Массаж биологически активных зон «Неболейка» (для профилактики простудных заболеваний).

Чтобы горло не болело (п*оглаживают ладонями шею мягкими*)

Мы его погладим смело (*движениями сверху вниз).*

Чтоб не кашлять, не чихать (у*казательными пальцами)*

Надо носик растирать (*растирают крылья носа)*

Лоб мы тоже разотрем (п*рикладывают ко лбу ладони «козырьком»).*

Ладошку держим козырьком *и растирают его движениями в стороны*
— *вместе.*

«Вилку» пальчиками сделай имассируй ушки ты умело (р*аздвигают указательный средние пальцы и растирают точки перед и за ушами).*

Знаем, знаем — да-да-да! (п*отирают ладони друг о друга).*Нам простуда не страшна!

А теперь ребятки, вот вам, витаминки, чтобы вы не болели (раздаю угощение).