

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №59 «Золотой ключик»  
Комбинированного вида г. Улан-Удэ

СОГЛАСОВАНО:  
Старший воспитатель  
Попова Т.М. *Лар.*  
«08» 10 2025 г.

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ  
на тему: «Быть здоровым хорошо»

Разработала: Бажеева С.И.,  
воспитатель

г. Улан-Удэ

2025 г.

**Цель:** продолжать формировать у детей представление о здоровом образе жизни, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- 1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.
- 2.Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.
- 3.Повторить прыжки через препятствие

**Развивающие:**

- 1.Развивать зрительное и слуховое внимание, ловкость и выносливость;
2. Вызвать желание у детей как можно лучше выполнить задание.

Развивать память, мелкую моторику

**Воспитательные:**

- 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.
- 2.прививать и воспитывать любовь к играм и физическим упражнениям;

### *Вводная часть*

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята. Сегодня к нам пришли гости, давайте поздароваемся с ними. Дружно за руки возьмемся и друг другу улыбнемся!

### *Разминка*

**1.1.Чередование ходьбы и бега за воспитателем.**

**Воспитатель:** мы в шеренгу дружно встали и друг за другом зашагали

(2-3 круга чередование: обычный шаг, на носках, на пятках).

Умнички!! Друг за другом побежали! (2-3 круга)

Молодцы! Остановились.

## **1.2.Общеразвивающие упражнения.**

**Воспитатель:** *Ручки мне показали, Из спинку их убрали!*

1.И.п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вперед и спрятать их за спину. (4-5 раз)

**Воспитатель:** *Руки вверх потянем, Солнышко достанем.*

2.И.п.: стоя, руки внизу. Потянуться вверх ,подняться на носочки, опустить руки (4-5 раз).

**Воспитатель:** *Станем вместе приседать. Сели, встали, Сели, встали. Очень весело играли!*

3.И.п.: стоя, руки опущены. Присесть, сделать хлопок, встать.  
(Упражнение проводится в среднем темпе 4-5 раз)

**Воспитатель:** *Попрыгаем все вместе, На двух ногах на месте!*

Подскоки на месте – (20-25 сек.).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, хорошо размялись! Друг за другом по кругу идем, а затем в колонну встаем.

## ***Упражнения в основных видах движений.***

**Воспитатель:** Прыгать любите, друзья?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Посмотрите на меня, Первой прыгать буду я!

Прыжки через припятствие (кубики) на массажные коврики . Следить за правильным исходным положением: ноги слегка расставлены, стопы параллельно. Перед прыжком небольшое приседание, мягкое и тихое приземление. Выполняются фронтально.

**Воспитатель:** Молодцы, мои друзья!

**Воспитатель:** Чтоб здоровым оставаться, надо правильно питаться!

Сейчас мы поиграем в игру «Полезно или нет». Нужно быть внимательным, если еда полезная, говорим да и хлопаем в ладоши, а если вредная, говорим нет и топаем ногами.

Каша — вкусная еда, это нам полезно? -Да  
Лук зеленый иногда, нам полезен дети? – Да  
В луже грязная вода нам полезна иногда? -Нет  
Творог, сыр, кефир всегда нам полезны дети?- Да  
Фрукты — просто красота! Это нам полезно?- Да  
Грязных ягод иногда, съесть полезно, детвора?- Нет  
Овощей растет грядка. Овощи полезны?- Да  
Съесть мешок большой конфет. Это нам полезно? – Нет!  
Объедаться иногда, нам полезно дети? – Нет!  
Лишь полезная еда на столе у нас всегда!- Да  
А раз полезная еда, будем мы здоровы? – Да!  
Молодцы!

**Воспитатель:** Отдохнули детвора?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Тогда слушайте внимательно задание!

### *«Эстафета Ручеек»*

Дети делятся на две команды. Воспитатель дает мяч первому стоящему в колонне. Дети должны передавать мяч друг другу через вверх двумя руками и обратно.

### *Игра: «Собери шарики»*

**Воспитатель:** посмотрите, ребята, зайка по лесу скакал и все шарики растерял. Давайте поможем найти и собрать шарики зайке в корзинку.

### *Заключительная часть*

**Воспитатель:** Ребята, что мы сегодня делали, чтобы быть веселыми и здоровыми?

**Дети:** Делали зарядку, разбирались что полезно, а что нет

**Воспитатель:** Я желаю всем, друзья, быть здоровыми всегда!

Но добиться результата невозможно без труда.

Нужно правильно питаться,  
Нужно спортом заниматься! Будьте здоровы!