муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Аленький цветочек»

**КОНСПЕКТ**

непосредственной образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура»

на тему: ***«Где прячется здоровье»***

для детей подготовительной группы

Подготовила инструктор по физической культуре:

Зданевич Любовь Ивановна

Волгодонск 2014г.

**Образовательная область:** «Физическая культура».

**Интеграция образовательных областей:** «Здоровье», «Познание», «Коммуникация», «Социализация».

**Формы организации:** группа, подгруппа.

**Виды деятельности:** двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская.

**Цель:** развитие двигательной активности детей, формирование у детей мотивации на здоровый образ жизни, через развитие познавательной деятельности.

**Задачи:**

**1. Образовательные задачи:**

- Формировать знания о необходимости и роли движений в развитии физических качеств.

- Совершенствовать умение детей выполнять основные виды движений: ходить по скамье, прыгать через скамью правым, левым боком с продвижением вперед, спрыгивать со скамьи, , прокатывать мяч двумя руками между предметами в наклоне, прыгать через предметы, отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед, забрасывать мяч в кольцо.

-Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, полезной и здоровой пищи, выполнения режима дня.

- Совершенствовать навыки выполнения самомассажа.

**2. Развивающие задачи:**

- Развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость.

 - Развивать мышцы плечевого сустава, формировать правильную осанку при выполнении общеразвивающих упражнений.

- Развивать общение со сверстниками и взрослыми в процессе познавательно - исследовательской деятельности.

- Развивать познавательные интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключения.

- Сохранять и укреплять здоровье детей средствами закаливания (ванночки теплые и холодные), дыхательной гимнастики.

- Формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие.

**3. Воспитательные задачи:**

- Воспитывать устойчивый интерес к ежедневным занятиям физкультурой, к здоровому образу жизни.

- Способствовать поддержанию позитивного эмоционального фона на протяжении всего мероприятия.

- Воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, целеустремленность)

 **Предварительная работа:**

 Беседа с детьми «Береги свое здоровье»; рассматривание иллюстраций из альбома «Мифы древней Греции»; беседы о пользе закаливания для организма; разучивание общеразвивающих упражнений с эспандерами; беседа с детьми по теме «Я и мое тело»; викторина « Счастливый случай» , «Будь здоров»; разучивание парного и хлопкового массажа; разучивание основных видов движений.

**Индивидуальная работа:**

 Обрабатывание физических упражнений на скамейке, отбивание мяча одной рукой , забрасывание мяча в кольцо.

**Оборудование и материалы:**

 Мультимедийное обеспечение, магнитофон, эспандеры по количеству детей, карточки трех цветов (желтый, красный, синий) со схематическим изображением основных движений, гимнастические скамейки, канаты, мячи по количеству детей, пирамидки 6 шт., блюдца со льдом, чашка с теплой водой 4 шт., салфетки по количеству детей, стол.

**Ход образовательной деятельности:**

*Дети заходят в физкультурный зал и образуют круг*

**Дети:** В здоровом теле – здоровый дух!

*Построение в шеренгу*

**Инструктор по ФК:**  Здравствуйте ! А что означает слово «здравствуйте», что люди при встрече хотят пожелать друг другу, произнося это слово (желают здоровья).

Сегодня мы с вами поговорим на очень важную тему - «Здоровье»

Как вы думаете, что такое здоровье*? (рассуждения детей)*

 Я расскажу вам старую легенду.

*(Звучит музыка, на мультимедийном экране идет показ слайдов, сопровождающий рассказ).*

**Инструктор по ФК:**  «Давным - давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один бог сказал: «Сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным», а третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один бог сказал так : «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать глубоко в синее море, другие на высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Все боги с этим решением согласились. Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь этот дар богов!»

 Дети, так где же оказывается спрятано здоровье? **(** Здоровье спрятано и во мне и в вас, в самом человеке)

 Отгадайте-ка, загадку: *«Светит, сверкает, всех согревает»* (*солнце)*

*(На мультимедийном экране появляется изображение солнца)*

**Инструктор по ФК:** Правильно это солнце, наше здоровье можно сравнить с солнцем, у которого много лучей, а эти лучи подобны энергии, которая наполняет все клетки нашего организма.

 Давайте откроем первый луч и посмотрим – что надо делать, чтобы быть здоровым.

*(На мультимедийном экране открывается первый луч, на нем изображены физические упражнения).*

**Инструктор по ФК:** Как вы думаете, приносят ли пользу физические упражнения? *(Ответ детей)*А вы выполняете физические упражнения? Где и когда?**(**на утренней зарядке, на занятиях по физической культуре, во время игр)

 Давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела, чтобы у человека все получалось ловко, все части тела у него должны работать согласованно.

 *Ходьба в шеренге по залу; упражнения на внимание; ходьба с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на наружной стороне стопы, с чередование обычной ходьбы; легкий бег.*

*Дети берут эспандеры и становятся по залу, выполняют общеразвивающие упражнения с эспандерами.*

**Комплекс общеразвивающих упражнений с эспандерами**

1. И.п. – стоя,ноги вместе, руки опущены вниз. 1– руки вытянуть вперед

растянуть эспандер, 2 - руки к груди. (6-8 раз).

1. И.п. – стоя, ноги вместе; эспандеры у груди. 1- руки поднять вверх, растянуть эспандер; 2- руки к груди (6-8 раз).
2. И.п. – стоя, ноги вместе, 1-поворот туловища вправо руки с эспандером растянуть в стороны 2 – и.п., 3-4 поворот влево (6-8 раз).
3. И.п. – наступить на эспандер правой ногой и натянуть эспандер правой рукой в левую сторону (6 -8 раз)
4. И.п. – наступить левой ногой на эспандер и левой рукой натянуть эспандер в правую сторону (6 -8 раз).
5. И.п. – сидя на полу. , ноги в стороны, спина прямая, 1- руки с эспандером поднять вверх, 2-наклон вперед, эспандер натянуть (6 -8 раз)

**Инструктор по ФК:**  Какие мышцы стали у вас? *(крепкие, сильные).* А настроение? *(бодрое, веселое).*Что всему этому способствовало?(физические упражнения) *«Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать»*

*(На мультимедийном экране открывается второй солнечный луч с изображением неба-воздуха)*

**Инструктор по ФК:** А вот появился и второй луч, что бы это значило? (воздух, небо).А человеку нужен воздух? Для чего?(дышать)

*Ребенок читает стихотворение*

**Ребенок:** Без дыханья, жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы

Дышат он и я, и ты.

**Инструктор по ФК:**  Давайте проверим так ли это: закройте ладошкой рот и нос. (*Дети выполняют движения)* Что вы почувствовали?( Нехватку кислорода)

 Верно, каждая клетка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите пожалуйста воздуха, а то мы погибнем» . Давайте напитаем наши клетки кислородом.

*(Дети выполняют дыхательную гимнастику)*

**Дыхательная гимнастика**

1. «Ладошки» . Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «У- х- х»
2. «Заблудились в лесу». Сделать вдох на выдохе прокричать «А-у-у»
3. «Ежик». Повернуть голову вправо - влево в темпе движения, одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий шумный с напряжением мышц всей носоглотки; выдох мягкий, произвольный через полуоткрытые губы (4-8 раз)
4. «Подыши одной ноздрей». Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз)

 **Инструктор по ФК:** Так для чего мы выполнили дыхательные упражнения?

**(**Чтобы организм обогатился кислородом, мы были здоровыми).

*(На мультимедийном экране открывается солнечный луч с изображением режимных моментов)*

*Инструктор по ФК показывает детям карточки*

**Инструктор по ФК:** Дети**,**  посмотрите у меня в руках карточки: они разного цвета и они определяют части суток: красные карточки это утро; желтые карточки это день, синие карточки это вечер.

 В течении дня мы занимаемся делом (делаем зарядку ,рисуем, танцуем, гуляем) на все у нас свое время, а в целом мы живем по режиму. Как вы думаете что такое режим? ( Это когда все дела распределены четко по времени в течении дня). Возьмите любую карточку и разделитесь на группы по цвету.

*Дети берут карточки и распределяются по подгруппам. На карточках изображены схемы для последовательного выполнения основных видов движений. Дети выполняют упражнения по схемам 3 раза.*

**Основные виды упражнений:**

1.Красный цвет

1) Прыжки через скамейку правым – левым боком с продвижением вперед.

2) И.п. – стоя на скамейке наклониться вниз, ноги вместе, прыжок – ноги раскрыть, 3- запрыгнуть на скамейке с продвижением вперед.

2. Синий цвет

1) Равновесие: ходьба по канату разными способами.

3. Желтый цвет

1) Прокатывание мяча вокруг предметов.

2) Прыжки через предметы – мяч впереди себя в руках.

**Инструктор по ФК:** Как вы думаете важно для сохранения здоровья соблюдать режим дня? Почему?

*(На мультимедийном экране открывается луч с изображением продуктов питания).*

**Инструктор по ФК:** Как вы думаете, что еще необходимо, чтобы быть здоровым? ( полезная пища). Сейчас мы проверим, знаете ли вы ,какая пища полезна для здоровья человека.

**Подвижная игра: «Полезное - не полезное»**

*Инструктор по ФК называет продукты, дети ,услышав полезные для здоровья продукты бегают по залу врассыпную, а услышав вредные для здоровья продукты - останавливаются.*

*(На мультимедийном экране появляется солнечный луч без картинок)*

**Инструктор по ФК:** У нас остался еще один луч, но только вы можете помочь его открыть. Вы готовы?

*(Инструктор по ФК предлагает детям подойти к столу. На столе стоят блюдца со льдом , накрытые салфеткой, чашка с теплой водой)*

Отгадайте на ощупь, что лежит на блюдцах? (на блюдцах кусочки льда) Возьмите и разотрите ими щеки. *(Взрослый проговаривает вместе с детьми)* *«Смолоду закалишься, на весь век сгодишься!»*

*(Инструктор по ФК предлагает детям попеременно опускают руки в емкость с теплой водой и со льдом).*

***(Взрослый проговаривает вместе с детьми)***

*«Мы научимся ледок, между пальцами катать,*

*Это в школе нам поможет, буквы ровные писать».*

*(Дети растирают руки салфетками)*

***Инструктор по ФК:*** Для чего мы с вами попеременно опускали руки то в теплую, то холодную воду ( чтобы закалиться).Какие еще виды закаливания вы знаете? Для чего нужен массаж? Вы хотите сделать друг другу массаж?

**Массаж**

(*Дети становятся в пары выполняют парный самомассаж, затем хлопковый, под музыку).*

**Инструктор по ФК:** Так скажите, дети, что же прячется под 5 лучом.(Закаливание) «*Закаливай себя, изнеженный лишь тлеет,*

*Здоровый человек и старый не болеет!»*

*(На мультимедийном экране открывается луч с изображением видов закаливания.)*

**Инструктор по ФК:** Дети, так где же спрятано здоровье?( Оно спрятано в каждом из нас).Как вы считаете удалось нам сегодня найти свое здоровье?

Если будем выполнять физические нагрузки, режим, правильно питаться, закаливать наш организм то мы будем здоровыми и будем похожи на солнце – будем такими же яркими, светлыми, веселыми, задорными т.е. здоровыми.

Здоровье это награда, которую получает человек за усердие.

 *(Дарит детям эмблемы с изображением солнца)*

**Используемая литература:**

Н.Ч.Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду»

Н.Б. Муллаева «Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников»

Т.Е.Харченко «Физкультурные праздники в детском саду»

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»(подготовительная группа)