**Конспект непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной к школе группе**

**с использованием здоровьесберегающих технологий**

**«Рецепт здоровья»**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни с помощью применения здоровьесберегающих технологий и игровых приёмов.

**Задачи:**

**Оздоровительные:** развивать двигательную активность детей**,** способность к поддержанию статических поз и правильного положения позвоночника при выполнении игрового стретчинга, совершенствовать деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем с помощью дыхательных упражнений, способствовать профилактике нарушения зрения.

**Образовательные:** упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры с выполнением заданий, в прыжках с продвижением вперёд на двух ногах, перемещая ноги вправо, влево и на одной ноге, перепрыгивая шнур боком; закреплять навыки пролезания в обруч боком; развивать точность при метании предмета в вертикальную цель с расстояния 4м.; дать знания о распространении, лечении и профилактике простудных заболеваний.

**Развивающие:** развивать потребность в простейших приёмах оздоровления (точечный массаж, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения); совершенствовать физические качества: равновесие, ловкость, координацию,

**Воспитательные:** воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий, формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, содействовать развитию положительных эмоций, взаимопонимания и сопереживания.

**Материал и оборудование**: мольберт с «Рецептом Здоровья», изображения сказочных персонажей Температуры, Насморка, Ангины, Кашля, мешочки по количеству детей, скамейка, кубики (4шт), обручи для пролезания, канат, мяч хип-хоп, гимнастические маты с изображением следов, магнитофон, аудиозапись песни «Если хочешь быть здоров».

**Ход занятия.**

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”. Ребята, а что надо делать, чтобы быть здоровыми? Правильно надо заниматься спортом, закаляться, правильно питаться. А что надо делать, если ты заболеешь? Да, надо вызвать врача, пить прописанные им лекарства и обязательно принимать витамины. Вы знаете, самый главный доктор из поликлиники узнал, что в нашем детском саду некоторые дети часто болеют, кашляют, у них болит горло. И он решил выписать нам самый главный рецепт здоровья, где указал, что надо делать, чтобы не болеть. И вот этот рецепт здесь *(педагог обращает внимание на мольберт, к которому прикреплён ватман с изображениями микробов*). Но злая волшебница Простуда заколдовала его, она напустила своих верных помощников микробов и эти микробы съели все рекомендации врача. И чтобы уничтожить все микробы, надо выполнить трудные задания Простуды. Вы справитесь с ними? Тогда за работу. Мы будем выполнять задания, а микробы будут исчезать с нашего рецепта, и мы узнаем рецепт здоровья.

**1 часть**.

 **Первое задание: спортивная разминка**. Слушай команду - направо, шагом марш.

* Обычная ходьба в колонне по одному;
* Ходьба на носках руки вверх;
* Ходьба гимнастическим шагом, руки на пояс;
* Ходьба перекатами с пяток на носки руки на пояс;
* Бег обычный
* Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд;
* Обычный бег;
* Ходьба с восстановлением дыхания. *Дети берут мешочки с песком и перестраиваются в три колонны*

**Инструктор**. Молодцы, вы замечательно выполнили разминку и вот уже один микроб пропал. *(инструктор незаметно снимает изображение микроба, под которым имеется картинка).*

**Второе задание: медицинская разминка** (игровой массаж лица).

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело,

Чтоб не кашлять, не чихать, носик надо растирать.

Лоб мы тоже разотрём, ладошки держим козырьком,

Вилку пальчиками делай, лепим ушки смело.

Знаем, знаем, да, да, да,

Нам простуда не страшна!

**Инструктор**. Хорошо, вот и второй микроб лопнул.

А сейчас мы должны выполнить упражнения для красивой и правильной осанки, чтобы ваши спины были здоровыми и прямыми.

**ОРУ с мешочком.**

1. «Потянись» И.п. – стойка ноги врозь мешочек в руках
1-2 – подняться на носки – вдох носом, потянуться за мешочком вверх;
3 – и.п.- выдох через рот. (6-7 раз)
2. «Передай» И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мешочек в правой руке
1-2 – поворот туловища влево, мешочек передать в левую рук;
3-4 – поворот туловища вправо, мешочек передать в правую руку. (6-7 раз)
3. «Повернись» И.п. – стойка ноги врозь мешочек на голове руки согнуты на уровне груди
1 – поворот туловища вправо руки выпрямить, вдох носом;
2 – и.п. – выдох через рот;
3 – поворот туловища влево руки выпрямить, вдох носом;
4 – и.п – выдох через рот.
4. «Мах ногой» И.п. – стойка ноги врозь мешочек в правой руке
1-2 – мах правой ногой, мешочек передать под правым коленом в левую руку;
3-4 – мах левой ногой, мешочек передать под левым коленом в правую руку.
5. «Лодочка»

И.п. – лежа на животе, мешочек в руках
1-2 – прогнуть спину, мешочек в вытянутых руках перед собой;
3-4 – и.п.

1. «Наклон» И.п. – о.с. мешочек в руках
1 – наклон вниз мешочек оставить на полу;
2 – выпрямиться;
3-4 – то же самое.
2. «Приседания» И.п. – стойка ноги врозь мешочек на голове
1-2 – присесть, руки вперед;
3-4 – и.п.
3. «Прыжки» И.п. – О.с. мешочек в руках
1-2 – прыжок ноги врозь мешочек вверх над головой;
3-4 – прыжок ноги вместе мешочек вниз.
4. И.п. – стойка ноги врозь мешочек в руках
1-2 – подняться на носки – вдох носом, потянуться за мешочком; вверх
3 – и.п. – выдох через рот.

**Инструктор**. Вот ещё один микроб лишился места на нашем рецепте.

 Ребята, мы сделали упражнения, которые укрепляют нашу спину и делают осанку лучше. А есть упражнения, которые укрепляют наши глаза? Конечно, есть. Сейчас мы сделаем **зарядку для глаз**.

Мешочек в руки взяли

И с ним мы поиграли.

Далеко ты отнеси,

Близко к носу поднеси.

Вправо полетел –

Вправо посмотрели.

Влево полетел –

Влево посмотрели.

Мы мешочками играли

Быстро-быстро заморгали

1,2,3 – глаза закрой,

1,2,3 – глаза открой.

**Инструктор**. Посмотрите, ещё одни микроб лопнул. Слушайте следующее задание. Надо пройти полосу препятствий и не побояться врагов Здоровья: Ангины, Кашля, Насморка и Температуры.

**2 часть.**

**ОВД. Полоса препятствий.**

1. А вот и первая ловушка Температуры. Она оставила следы. Как вы думаете, какие следы оставила Температура. Правильно, красные, ведь когда поднимается температура, нам становится жарко. Наша с вами задача выполнить прыжки на двух ногах по белым следам, на красные не наступать, иначе поднимется температура. *Прыжки на двух ногах по белым следам через красные следы.*
2. Дети посмотрите, а вот ловушка Ангины (инструктор показывает картинку с изображением Ангины)
Не задевайте ее ловушки, хорошо наклоняйтесь и пролезайте в обруч боком. *Пролезание в обруч боком.*
3. Горная речка на пути, по бревну нам придется ее перейти.
*Ходьба по скамейке, руки вверх, с перешагиванием через предметы.*
4. Ребята, посмотрите, а вот и ловушка Насморка (инструктор показывает картинку с изображением Насморка). Если его потревожить, он начнет чихать, распространять инфекцию, хотя знает, что надо закрывать нос платком и отворачиваться. Давайте будем так перепрыгивать шнур, чтобы его не задеть.
*Перепрыгивание шнур боком на одной ноге, продвигаясь вперёд.*

**Инструктор.** Молодцы, вы немного устали, давайте сделаем упражнение «Ладошка – градусник».

**Дыхательное упражнение «Ладошка – градусник»**

Поставьте ладошку перед носом. Заметьте, что она становится тёплой, когда мы выдыхаем воздух, и холодной когда вдыхаем.

 «**Шарик**»

Представьте, что у вас в животе жёлтый или оранжевый шарик. Положите ладошку на живот. Почувствуйте, как на вдохе шарик надувается, на выдохе сдувается (диафрагмальное дыхание).

**Инструктор.** Хорошо справились с полосой препятствий, микроб уже пропал с нашего рецепта. Мы справились с Ангиной, Насморком, Температурой, но вот ещё Кашля не одолели. Посмотрите, вот он (инструктор показывает картинку с изображением Кашля).
Дети скажите мне, пожалуйста, а чем лечат кашель?

Дети отвечают: ставят горчичники, дышат над паром, принимают лекарства, пьют горячее молоко с медом, чай горячий с лимоном.

**Инструктор**. Давайте, дети, поставим Кашлю горчичники, чтобы он больше не кашлял.

*Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4м.*

**Инструктор**. Отлично справились с заданием, ещё один микроб пропал.

**Инструктор**. Злодейка Простуда прислала нам своего самого главного и опасного микроба. Он очень опасен, но с ним мы можем справиться.

**Подвижная игра «Микробы».**

Инструктор кидает в детей «микроб» (шар). В кого попадет, тот «заболевает» (должен стать прямо, развести ноги и руки в стороны и застыть). Его можно «вылечить», если подбежать к нему, быстро сказать, что ты сделаешь для его выздоровления (например, дашь таблетку, поставишь горчичник, дашь чай с лимоном и т.д.) и пролезть между ног.

**Инструктор**. Вот какие вы молодцы! Все микробы исчезли с нашего рецепта. Давайте посмотрим, что же доктор прописал всем нам. Правильно, он прописал есть побольше витаминов (овощей и фруктов), заниматься спортом, мыть руки, чистить зубы, делать утреннюю гимнастику, гулять на свежем воздухе. Если выполнять все эти рекомендации, то никогда не заболеешь.

Давайте вспомним, что мы делали, чтобы пропали зловредные микробы? Что было самое трудное? А что понравилось больше всего? Молодцы, спасибо большое за вашу помощь, не забудьте рассказать родителям о наших приключениях и выполнять все рекомендации, написанные на рецепте Здоровья.