**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида №76»**

**Энгельсского муниципального района Саратовской области**

**Конспект непосредственной образовательной деятельности для детей подготовительной к школе группы**

**Инструктор по физической культуре: Чепеленко Елена Михайловна, I квалификационная категория.**

**2013г.**

**Цель:**

**Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.**

**Формировать представления детей о пользе двигательной активности, закаливания и правильного питания для здоровья человека.**

**Задачи:**

**Оздоровительная:**

**Закалять детей с помощью босохождения. Формировать правильную осанку. Способствовать профилактике плоскостопия с помощью ходьбы на носках, на пятках, внешнем своде стопы.**

**Образовательные:**

**Совершенствовать силу отталкивания в прыжке в длину с места.**

**Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками.**

**Совершенствовать ведение баскетбольного мяча на месте правой и левой рукой, с продвижением вперед двумя руками.**

**Упражнять в быстром беге с увертыванием в подвижной игре «Ловишка, бери ленту»**

 **Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.**

**Воспитательные:**

**Воспитывать у детей основы здорового образа жизни.**

**Интеграция образовательных областей.**

**О. о. «Здоровье», «Музыка», «Социализация», «Познание», «Безопасность».**

**«Труд», «Коммуникация».**

**Инвентарь: гимнастические палки по количеству детей; баскетбольные мячи по количеству детей; гимнастические маты 3шт.; гимнастические скамейки 3шт.; повязка на глаза для игры.**

**Оформление спортивного зала: на стене расположено солнце со съемными лучиками. На каждом лучике картинка (выносливость, сила, гибкость, ловкость, правильное питание, закаливание). Под каждым лучиком по одной букве (слово здоровье).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Темп** | **Организационно-методические указания** | **Цель.****Образовательная область.** |
| **I – 1.30****3мин.** | **Вводная часть** |
| **Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать…. Каким должен быть человек.****Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы.****А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!****Воспитатель: Значит, здоровье-то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас.****Воспитатель: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья – это выносливость.** | **Организационный момент. Мотивация.****О. о. «Здоровье», «Музыка», «Социализация», «Познание», «Безопасность».** |
| **Построение в одну шеренгу.****Ходьба в колонне по одному.** | **20сек.** | **Сред** | **Обратить внимание на правильную осанку (свести лопатки).****Энергично работать руками.** |  |
| **Ходьба в чередовании: на носках, руки вверх; на пятках, руки за спину; на внешнем своде стопы, руки на пояс.** | **25сек.****Через каж-дые 5сек.** | **Быстр.** | **Добиваться красоты движения и правильной техники.** | **Профилактика плоскостопия.** |
| **Ходьба в колонне по одному** | **10сек.** | **Сред.** | **Следить за осанкой.** | **Учить, ходить строем, соблюдая дистанцию (техника безопасности).** |
| **Бег змейкой** | **30сек.** | **Сред.** | **Энергично работать руками.** | **Учить ориентироваться в пространстве.** |
| **Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе.** | **30сек.** | **Сред.** | **Сохранять правильную осанку.** | **Развивать координацию движений.** |
|  | **Бег с захлестыванием голеней** | **30сек.** | **Сред.** | **Индивидуальные указания. Тянуть носок. Выполнять движения ритмично.** | **Развивать координацию движений и выносливость.** |
|  | **Ходьба в колонне по одному, по ходу дети берут гимнастические палки (девочки берут пластмассовые палки, мальчики деревянные).****Перестроение в три колонны.** | **30сек.** | **Сред.** | **Соблюдать интервал.** | **Раздать гимнастические палки.** |
| **II – 17мин.** | **Основная часть** |  |  |  | **О. о. - «Здоровье», «Музыка», «Познание», «Безопасность», «Труд», «Коммуникация».** |
| **“Кто зарядкой занимается,****Тот здоровья набирается!” – второй лучик развитие силы.** |  |
| **5м.50сек.** | **ОРУ «С гимнастической палкой»** |  |  |  | **Дифференцированный подход: мальчики берут деревянные палки, девочки пластмассовые.** |
| **1.«Штангисты»****И.П: ноги врозь, палка на лопатках.****1 – поднять палку вверх, одновременно потянуться на носках;****2 – ИП** | **8р.** | **Сред.** | **Свести лопатки.****Голову не опускать.** | **Развитие мышц рук, равновесия.** |
| **2.«Наклоны»****ИП - тоже, руки вверх, палка в двух руках, хват сверху.****1 – наклон туловища влево;****2 – ИП****3 – наклон туловища вправо;****4 – ИП** | **6р.** | **Сред.** | **Не наклоняться вперед, не сгибать колени.** | **Развивать косые мышцы спины.** |
| **3.«Повороты»****И.П.: тоже, палка на лопатках.****1 – поворот туловища вправо;** **2 – ИП****3 – 4 в др. сторону** | **8р.** | **Сред.** | **Не отрывать ноги от пола.** | **Развивать гибкость позвоночника.** |
| **4.«Гимнасты»****И.П. Сед, ноги врозь, палка в руках на лопатках.****1 – руки вверх;****2 – наклон вперед;****3 – руки вверх;****4 – ИП** | **8р.** | **Сред.** | **Колени не сгибать. Наклоняться грудью вперед.** | **Развивать гибкость мышц ног.****Инструктор: следующий лучик – это гибкость.** |
| **5. «Акробаты»****И.П.: лежа на спине, палка в руках, хват сверху.****1 – одновременно поднять палку и ноги вверх, касаясь носками палки.****2 – в. в и.п.** | **6р** | **Сред.** | **Ноги прямые.** | **Развивать силу мышц брюшного пресса.** |
| **6.«Кошечка»****И.П.: сед на пятках, палка вперед в вытянутых руках.****1 – не отрывая ягодиц от пяток, наклон вперед к полу;****2 – ИП** | **8р.** | **Сред.** | **Потянуться за палкой.** | **Развивать гибкость позвоночника.** |
| **7. «Прыжки»****И.П.: палка на полу, стоя лицом к гимнастической палке, ноги вместе, руки согнуты в локтях.****Прыжки через палку на двух ногах с поворотом кругом.** | **20р. по 3р., чередуя с ходьбой** | **Быстр.** | **Ноги вместе.** | **Развивать прыжковую выносливость.** |
| **ОВД – 17мин.** |
| **1.Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.****2. Ведение мяча двумя руками с продвижением вперед.** | **14мин.** | **Ладонь сильно раскрыта, рука согнута, слегка наклониться вперед.** | **Способ организации детей – фронтальный.****Сохранять стойку баскетболиста, толчки по мячу выполнять твердой кистью, подушечками пальцев рук.** | **Развивать координационные способности.**  |
| **1.Прыжок в длину с места (на мате наклеить цветной скотч)** | **Д. – 2мин.****М. – 3мин.** | **Сред.** | **Способ организации детей – поточный.****Развивать силу отталкивания.** | **Развивать скоростно-силовые качества.** |
| **2. Ползание по гимнастической скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками.** |  |  | **Хват за край скамейки одновременно двумя руками.** | **Развивать силу рук плечевого пояса.** |
| **П./и. «Ловишка, бери ленту»** | **3мин. (2р.)** |  | **Объяснить детям, что сохранить ленту можно, убегая спиной вперед.** | **Развивать ловкость.****Инструктор: следующий лучик – это быстрота и ловкость.** |
|  **«Ловишки, бери ленту»****Цель: при помощи этой игры воспитатель развивает у детей ловкость, сообразительность. Дети упражняются в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.****Описание игры****Играющие строятся по кругу. Каждый получает полоску из цветного материала или ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга становится ловишка, назначаемый воспитателем. По сигналу воспитателя «беги» дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону.****По сигналу воспитателя «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой. Каждый раз игра длится не больше 1,2минуты; общая продолжительность от 5-7минут.****Правила игры**1. **Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего.**
2. **Играющий, лишившийся ленточки, отходит в сторону.**

**Указания к проведению игры**1. **Если ловишка в течение 1,2 минуты не может вытянуть ни одной ленточки, воспитатель назначает другого.**
2. **Ленточка должна так закладываться за ворот или за пояс, чтобы конец ее свешивался, и его можно было бы свободно захватить рукой.**
3. **Воспитатель следит за тем, чтобы дети не перебегали границы площадки.**
4. **Заканчивая игру, воспитатель отмечает тех ловишек, которые сумели вытянуть большее число ленточек, и тех детей, которые ни разу не лишились лент.**
5. **Если площадка большая, то нужно отметить границы ее флажками или очертить линиями, чтобы играющие, убегая от ловишки, не перебегали границ.**
 |
| **III. – 3мин.** | **Заключительная часть.** |  |  | **Инструктор: следующий лучик нашего здоровья – это правильное питание.** | **О. о. - «Здоровье», «Музыка», «Познание», «Коммуникация», «Художественное чтение».****Восстановить организм после физической нагрузки.** |
| **Следующий лучик – это правильное питание.** |
| **Игра малой подвижности «Овощи»** | **2р.** |  | **Водящий выбирается с помощью считалки и встает в центр круга. Водящему одевается повязка на глаза.** | **Ориентировка в пространстве.** |
| **Как-то вечером на грядке****Репа, свекла, редька, лук****Поиграть решили в прятки,****Но сначала встали в круг.** | 3р. |  | **Дети идут по кругу.** |  |
| **Рассчитались четко тут же:****Раз, два, три, четыре, пять.** |  |  | **Останавливаются. Сжимают и разжимают кулачки, затем по порядку сгибают каждый палец.** | **Развитие мелкой моторики.** |
| **Прячься лучше, прячься глубже,****Ну а ты иди искать.** |  |  | **Приседают, закрыв лицо руками.** |  |
| **Водящий ищет детей и пытается назвать имя ребенка, которого он поймал.** |
| **Следующий лучик нашего здоровья – это закаливание.** |
| **Самомассаж, дыхательная гимнастика «Умывалочка»** | **1р.** |  |  |  |
| **Надо, надо нам помыться.****Где тут чистая водица?** |  |  | **Хлопают в ладоши.****Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной.** |  |
| **Кран откроем – ш-ш-ш…** |  |  | **Делают вращательное движение кистями («открывают кран»)** |  |
| **Ручки моем – ш-ш-ш..** |  |  | **Растирают ладони друг о друга.** |  |
| **Щечки, шейку мы потрем** |  |  | **Поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.** |  |
| **И водичкой обольем** |  |  | **Мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку.** |  |
| **Инструктор: Что каждый из вас нашел в себе: (отрывает от лучиков по одной картинке. Под картинками слово «здоровье») силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту, правильное питание, закаливание. А все вместе это называется – здоровье.** | **50сек.** |  | **Подвести итог занятия.** | **Рефлексия.** |
|  | **Построение в одну шеренгу.****Перестроение в колонну.****Уход из зала.** | **10сек.** | **Сред.** | **Следить за осанкой.** |  |