**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.** | |  | |