**Конспект занятия:**

**«Дифференцированный подход к физкультурно-оздоровительным мероприятиям с детьми с учетом гендерных особенностей в организованных видах деятельности»**

**в старшей группе**

Воспитатель

МДОУ детский сад «Чебурашка»

Петрова Е.П.

Когалым 2010 год.

**Тема:** «Путешествие в страну здоровья»

**Программное содержание:**

* Учить следить за положением тела во время выполнения упражнения,
* Формировать навыки здорового образа жизни, способствующие улучшению осанки, укреплению мышц спины;
* Формировать правильно выполнять упражнения, укрепляющие опорно-двигательный аппарат;
* Упражнять в употреблении уменьшительно –ласкательной формы имени;
* Закрепить двигательные навыки и умения: навыки правильной осанки, правильного дыхания;
* Закрепить представления о пользе овощей и фруктов;
* Развивать своды стоп с помощью вспомогательных средств (самомассаж);
* Воспитывать воображение, фантазию.

**Материал:** цветы разноцветные, ребристая доска, пластиковые бутылки наполненные водой на каждого ребенка, модули, муляжи овошей и фруктов, корзины, избушка, гимнастические коврики.

**Предварительная работа:**

* беседа с детьми о витаминах, здоровом образе жизни
* д/и «Витаминные домики», д/и «Разложи овощи и фрукты по корзинам», д/и «Путешествие за витаминами», д/и «Носы нужны не для красы», «Что вредно, что полезно»
* Беседа: «Как мы слышим»
* Изготовление цветов из цветного картона на цветочную поляну,
* Ежедневное выполнение гимнастики для глаз.

**Словарная работа:** ввести в активный словарь детей слова «Здоровье»,

«здоровый образ жизни»

**Методы и приемы:**

1. Организационный момент
2. Психогимнастика «Спаси птенчика»
3. Физкультминутка «Я позвоночник берегу»
4. Зарядка для глаз
5. Массаж ушей
6. д/и «Разложи овощи и фрукты по корзинам»

**Ход занятия:**

«Собрались все дети в круг

Я твой друг и ты мой друг

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся»

Посмотрю на ваши лица. С кем бы мне тут подружиться? Ребята, каждому из вас наверное приятно когда вас называют ласковым именем. Меня зовут Елена Петровна. А как меня можно назвать ласково?

- Правильно, Леночка, а теперь назовите ваши имена ласково.

- Вот таких умных, добрых и ласковых я приглашаю в путешествие. Ребята, в старину говорили: «В здоровом теле здоровый дух».

- Как вы понимаете эту пословицу?

- Какие пословицы пословицы и поговорки о здоровье вы знаете?

- А вы хотите быть здоровыми? Тогда отправляемся в страну Здоровье.

***Первая остановка «Цветочная поляна»***

Посмотрите ребята, вы пришли на поляну с волшебными цветами. Я открою вам секрет – эти цветы показывают, какое у вас стало настроение. Давайте посмотрим, какое у вас сейчас настроение? Подойдите к цветочной поляне и сорвите цветочек такого цвета, который соответствует вашему настроению.

- Я рада, что вы сорвали яркие, красочные цветы, значит у вас хорошее настроение.

***Психогимнастика «Спаси птенчика»***

- Ребята посмотрите на свой цветочек и скажите, какое у вас стало настроение?

- Ребята, а я вам говорила, что эта полянка волшебная? Вы знаете, на этой полянке все становятся волшебниками. Значит мы с вами тоже волшебники.

Давайте проверим.

- Закройте глазки, вытяните вперед ладошки, и представьте себе, что в руках у вас, маленький, беспомощный птенчик. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, откройте ладошки, увидели птенчика.

Подышите на него, согревая его своим ровным и спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите как птенчик радостно улетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще к нам прилетит.

-Теперь у вас настроение улучшилось? Значит мы продолжим путешествие.

- Ребята, куда же мы попали? Как вы думаете? Не знаете? Посмотрите тут разложен спортивный инвентарь. Значит, мы попали на полянку упражнений.

***Вторая остановка – Полянка упражнений***

- Ребята, скажите что мы делаем каждое утро? (едим, умываемся и делаем зарядку)

- Правильно ребята, каждое утро мы ходим в спортивный зал . Где нас встречает Елена Валерьевна и делаем зарядку.

- А для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровым, бодрым, энергичным)

- Но сегодня мы сделаем зарядку для нашей спины. Чтобы у нас была красивая осанка.

***Физкультминутка: «Я позвоночник берегу»***

Я позвоночник берегу

И сам себе я помогу

(наклонить корпус влево-вправо, ладони скользят по телу от подмышек до колен)

Все выполняю по порядку

(ставят руки на пояс, поднимают и опускают плечи)

Сначала делаю зарядку

Нагнусь,

Прогнусь,

И выпрямлюсь.

Влево,

Вправо повернусь.

(движения по тексту)

С друзьями поиграю в мяч

Он весело помчится вскачь.

(Мальчики делают присяд, держат руки перед собой «полочкой»

Девочки делают полуприсяд, держа руки «полочкой»)

И за столом я посижу.

И телевизор погляжу.

(Встают прямо, руки в стороны)

Но буду помнить я всегда

(правую руку за правое плечо, левую заводят за спину стараясь сцепить пальцы рук за спиной)

Должна прямою быть спина.

(меняют положение рук)

- Ну что ребята, мы позаботились о нашей спине. Теперь у нас

будет красивая осанка.

- Вы наверно очень устали, давайте присядем каждый на свой коврик.

- Ребята, у нас есть два помощника, которые помогают нам смотреть.

- Кто же наши помощники? (глаза)

- Что мы можем увидеть благодаря зрению?

- Конечно, благодаря зрению мы можем видеть все что нас окружает. Различать и узнавать предметы, узнавать предметы, любоваться красотой природы во все времена года.

- Наши глаза могут заболеть. Чего нельзя делать, чтобы заболели глаза? Нельзя читать лежа, в плохо освещенной комнате, смотреть на лампу, смотреть на яркое солнце. Нужно беречь глаза от острых предметов, не тереть глаза руками. Для глаз полезно смотреть на восход и закат солнца, умываться чистой водой. Для глаз полезен красный цвет- он успокаивает, а красный наоборот утомляет)

- А теперь повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие у вас красивые глаза. Как можно сказать о глазах чтобы передать их красоту? (прекрасные, лучистые, ласковые, заботливые, веселые). Сколько ласковых и нежных слов вы назвали. Но наши глаза тоже хотят с вами поиграть.

Смотрит в право –никого

Смотрит в лево – никого

(резко переводят глаза влево- вправо)

Раз – два, раз два

Закружилась голова

(делать круговые движения глазами)

Как откроем мы глаза вверх посмотрим

Да-да-да

Глазки закрывали,

Глазки отдыхали.

(закрывают глаза)

Как откроем мы глаза

Вверх посмотрим, да-да-да

(резко переводят взгляд вверх - вниз)

Вниз ты глазки опусти

Пальцами погладь глаза

(мягко поглаживают пальцами глаза)

Отдыхать пришла пора

- Но у нас есть еще два помощника которые помогают нам слушать.

- Что это за помощники?

- Правильно, это ушки.

- Чтобы ушки не болели, как надо себя вести? (Нельзя слушать громкую музык. Когда говоришь с кем - нибудь, надо говорить тихо, спокойно.

От крика и шума тоже может заболеть голова. И ушки любят когда им делают массаж.

***Массаж ушей***

Чтобы ушки не болели

Разомнем мы их скорее

(пальцы мягко разминают ушную раковину)

Вот сгибаем, отпускаем

И опять все повторяем.

(пальцами сгибают ухо и отпускают его)

Козелок мы разомнем

По уху пальчиком ведем

И ладошкой прижимаем

Сильно – сильно растираем

(Ладонями энергично растирают уши)

Но перед долгой дорогой нам нужно размять наши ножки. В этом нам помогут бутылки наполненные водой.

1. Бутылка лежит на полу – катание ступней ног поочередно.
2. И.П. – стоя на коленях, поднимают бутылку двумя руками и тянутся вверх (4 раза)
3. И.П. - сидя, ноги вытянуты, вместе; катание бутылки по ногам (4 раза)

- Ребята, а что еще надо делать, чтобы вы росли здоровыми. Крепкими и никогда не болели?

- Правильно. Надо есть фрукты и овощи.

- А какие вы знаете овощи и фрукты?

- Почему овощи и фрукты так полезны для человека? (В них много витаминов)

- Ребята, а где можно найти витамины? (В магазине, в огороде, у бабушки в деревне)

- правильно, а это значит что нам пора в путь.

- Перед нами волшебная дверь. Что же находится за ней? А за ней какой то тоннель. Куда же он ведет? (Дети пролезают сквозь модули)

***Третья остановка – бабушкин огород.***

- Куда же мы попали? (Стоит дом, рядом стоит дерево, перед ним лежит корзина и разбросаны овощи и фрукты)

- Но где же хозяйка и почему все здесь разбросано?

Давайте постучим в избушку.(Воспитатель стучит. Появляется бабушка)

- Вы кто такие?

- Какие еще дети? (Мы из детского сада. Пришли помочь с уборкой урожая)

- Это вы как раз вовремя. Я совсем стара стала. Собрала я овощи и фрукты и не донесла, уронила. Соберите их. Овощи в одну корзину, фрукты в другую.

***Д/и «Собери овощи и фрукты в корзины»***

(Соревнуются мальчики и девочки)

- Ну, спасибо вам детки, помогли. Пойду, сварю компот из фруктов и суп из овощей.

- Ну и нам пора в детский сад. Нам пора уже обедать.

- Ребята вам понравилось наше путешествие?

- А какое у вас настроение стало? Покажите. Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

***Итог:***

* В какой стране мы сегодня побывали?
* Скажите, массаж чего мы с вами делали?
* Что мы собирали, когда помогали бабушке?