**План-конспект**

непосредственно образовательной деятельности

по образовательной области «Физическое развитие»

с использованием ЭОР

с детьми подготовительной к школе группе

«Витамины»

**Цель*:*** формировать устойчивый интерес к физкультурным занятиям через игры, упражнения, целенаправленное развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости, смелости; способствовать хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребенка.

**Задачи:**

***Образовательная область* «Физическое развитие»**

1. способствовать развитию физических качеств, координации движений, согласованию своих действий в команде, чувство сплоченности.
2. формировать культуру здорового образа жизни: заботиться о своем здоровье, есть полезные продукты, закреплять умение сохранять правильную осанку во время движения.
3. Развивать двигательную сенсорику у детей.
4. Здоровьесберегающие технологии: массаж, самомассаж, пальчиковая и дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, активизация БАТ, ПИДН, ритмическая гимнастика, развитие двигательной сенсорики, гендерный подход, природный настрой.

***Образовательная область* «Познавательное развитие»**

1. расширить знания детей о том, что главное в жизни человека – это здоровье, закреплять знания о значении и полезности витаминов.

***Образовательная область* «Социально-коммуникативное развитие»**

1. закреплять умение самостоятельно выполнять корригирующие упражнения с опорой на пиктограммы.
2. формировать навыки совместной деятельности со взрослыми и со сверстниками в процессе хозяйственно-бытовой деятельности, прививать самостоятельность к подготовке и уборке спортивного инвентаря.
3. воспитывать волевые качества, умение соблюдать правила игры; согласовывать действия в команде.
4. воспитывать чувство сплоченности, доброжелательности, способствовать эмоциональному благополучию каждого ребенка, его успешности в коллективе сверстников.

***Образовательная область* «Художественно-эстетическое развитие»** -

1. вызывать у детей желание придумывать и изготовлять пиктограммы, выполнять по ним тренировочные упражнения.
2. тренировать координацию движений, развивать чувство ритма, музыкального слуха.

***Образовательная область* «Речевое развитие»**

1. совершенствовать умение детей использовать разученные стихи в двигательной деятельности.

**Ожидаемый результат:**

* У ребенка сформированы интегративные качества.
* Самостоятельно, быстро и организованно строится и пере­страивается во время движения. Выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Вы­полняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохраняет динамичес­кое и статическое равновесие в сложных условиях.
* Сохраняет скорость и заданный темп бега. Ритмично вы­полняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после приземления
* Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения, в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость выносливость, силу и гибкость.
* Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты игровых упражнений
* Проявляет постоянно взаимоконтроль, самоконтроль и самооценку.
* Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

**Предварительная работа:**

- обучение детей точному выполнению укрепляющих, профилактических и корригирующих упражнений по индивидуальным пиктограммам (в группе и во время гимнастики - пробудки);

-НОД по теме «Рациональное питание»

- изготовление индивидуальных пиктограмм для выполнения упражнений;

- составление и разучивание подвижных игр с дидактической направленностью (ПИДН);

- разучивание ритмического комплекса «Веселая зарядка»;

**Оборудование:**

- индивидуальные карточки-пиктограммы;

- пособия для выполнения корригирующих упражнений;

- атрибуты для подвижных игр;

-диски здоровья, мячи;

- фонограмма композиции «Веселая зарядка».

-интерактивная доска

**Методы и приемы обучения:**- наглядные (наглядно-зрительные, наглядно-слуховые, тактильно-мышечные),  
- словесные (названия упражнений, распоряжения, пояснения, команды, сигналы).

Практические (игровой, соревновательный)  
Способ организации: фронтальный, групповой, индивидуальный

**Логика образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № части | Содержание | Дозировка | Организация, методические указания | Примечания |
| 1 | Построение. | 1-2 мин | Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами вспомним наши любимые витамины, с которыми вы уже познакомились. |  |
| Ходьба обычная  Ходьба на носках, руки вверх | 1 круг | **Витамин А (1 ребенок)**  Помни истину простую -  Лучше видит только тот.  Кто жует морковь сырую  Или пьёт морковный сок.  Ноги не сгибать, руки прямые, ладони смотрят друг на друга |  |
| Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны | 1 круг | **Витамин В (2 ребенок)**  Очень важно спозаранку  Есть за завтраком овсянку.  Черный хлеб полезен нам-  И не только по утрам.  Следить за осанкой |  |
| Ходьба на внутренней стороне стопы, руки в стороны  - | 1 круг | **Витамин С (3 ребенок)**  От простуды и ангины  Помогают апельсины.  Ну, а лучше есть лимон,  Хоть и очень кислый он.  Руки четко в стороны |  |
| Ходьба перекатом с пятки на носок, руки за спиной | 1 круг | **Витамин Д (4 ребенок)**  Рыбий жир всего полезней!  Хоть противный - надо пить.  Он спасает от болезней.  Без болезней - лучше жить!  Вперед не наклонятся, высоко подняться на носок. |  |
| **бег врассыпную с перестроением в колонну по одному** | 30 сек | Следить, чтобы дети не столкнулись |  |
| Бег в среднем темпе | 5-6 кругов | Следить за дыханием |  |
| Поскоки | 2-3 круга | Выпрыгивания вверх максимально |  |
| Бег приставным шагом, руки на поясе - правым боком - левым боком | 2-4 круга | Локти точно в сторону |  |
| Бег по сигналу по диагонали. | 3-4 раза | ИФК показывает по очереди разноцветные карточки – дети, ориентируясь на разметку на полу выполняют задание. |  |
| Ходьба, | 2-3 ккруга | восстановление дыхания |  |
| Перестроение в колонны по три |  |  |  |
| 2 | Комплекс ритмической гимнастики «Веселая зарядка» | 3 – 4 мин | Дети выполняют самостоятельно, без показа | Педагог контролирует осанку детей, правильность выполнения композиции |
| Перестроение в одну шеренгу |  |  |  |
| Расчет на 1,2 перестроение в 2 колонны |  | По ходу движения дети берут спортивный инвентарь |  |
| Упражнения на дисках здоровья  - Степ – шаги  - повороты вправо-влево  -повороты вправо –влево с мешочком на голове. | 1-2 мин | Следить за осанкой детей | Выполнение заданий по подгруппам, меняясь местами |
| Упражнения с мячами  - подбрасывание, хлопок, ловля мяча  -перебрасывание мяча из руки в руку  -отбивание от пола мяча правой, левой рукой. | 10 раз  10 раз  По 10 раз | Следить за техникой выполнения заданий |  |
| Самостоятельные упражнения по пиктограммам (по два ребенка)  - упражнения со скакалками  - с роликами  - с обручем  - с гантелями  - силовые упражнения на укрепление мышц пресса и спины. | 3-4 мин | Дети расходятся по залу и по индивидуальным заданиям-пиктограммам выполняют упражнения. | Педагог помогает, страхует, контролирует детей |
| Уборка инвентаря |  | Эй, ребята, а давайте уберем  И в игру играть начнем. |  |
| ПИДН «Витамины»  Дети строятся в две команды.  По сигналу, бегут до гимнастической скамейки, проходят по ней, спрыгивают, подбегают к доске выполняют задание, возвращаются назад и передают эстафету. | 3-4 мин. | На доске интерактивная игра: картинки с продуктами питания и две корзинки с названием витамина.  Дети должны выбрать картинку с продуктом питания, в котором содержится витамин, заданный им, и положить ее в свою корзинку | При втором выполнении игры дети передвигаются по гимнастической скамейке с мешочком на голове. |
| Уборка спортивных снарядов и инвентаря. |  |  |  |
| 3 | Релаксация под музыку.  И. п. лежа на полу | 1-2 мин | Расслабить все мышцы. |  |
|  | Подведение итогов.  Стоя на массажных ковриках (динамическая поза-профилактика плоскостопия) | 1-2 мин | Ребята, мы сегодня вспомнили витамины полезные для организма, какие это витамины?  Какие витамины полезны для мышц нашего организма? А какие для костей?  Какие мышцы мы сегодня укрепляли как?  Что вам понравилось? |  |