**Схема конспекта непосредственно образовательной деятельности**

Аттестуемый педагог Ф.И.О. Белозерова Людмила Витальевна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема занятия **«Простые правила»**

Возрастная группа средняя

**Цель:** Формировать здоровьеукрепляющее и здоровьесберегающее двигательное поведение, содействующее укреплению организма

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Организационный этап**Цель, которая должна быть достигнута воспитанниками:* получить возможность включиться в совместную творческую деятельность, подготовиться к восприятию материала.

Цель, которую педагог хочет достичь на данном этапе:– обеспечить условия для подготовки воспитанников к двигательной активности.Задачи:– побуждать воспитанников к непринуждённому общению;* обеспечить условия для создания принятия детьми игровой ситуации;
* стимулировать самостоятельную активность воспитанников.

Методы:* методы активизации познавательной деятельности: (вступительный рассказ);
* познавательные: (опора на жизненный опыт ребёнка)
 | 1. **Организационный момент**

**Педагог: -** Сегодня ребята, мы с вами будем говорить о здоровье и о том, что надо делать, чтобы быть здоровым. Наверняка, кому – то из вас приходилась болеть, и вы знаете, что болеть неприятно для каждого человека. Что вы ощущали, когда вы были больны?**Предполагаемые ответы детей:** - Была температура, плохое самочувствие, грустно, не было аппетита.**Педагог:** - А как чувствует себя здоровый человек?**Предполагаемые ответы детей:** - Он радуется, бегает, шалит.**Педагог:** - Я согласна с вами. Правильно, здоровый человек радостный, он улыбается, а больной грустит. Давайте, мы сейчас определим ваше самочувствие, кто из себя чувствует хорошо, тот улыбается, ну а если кто – то грустит, у кого плохое настроение, это значит, что со здоровьем что – то не ладное. *(Дети смотрят друг на друга и выявляют настроение каждого участника осмотра).* Среди нас все здоровы?**Предполагаемые ответы детей:** - Да!**Педагог:** - Молодцы! Ребята, мне кажется, я слышу какой – то шорох. *(Достаёт игрушку – зайца).***Педагог: -** Посмотрите, кто к нам пришёл?**Предполагаемые ответы детей:** - Заяц!*(Под музыкальное сопровождение игрушка заяц двигается).***Заяц:**-Раз, два!-Раз, два –Закружилась голова.Всё не могу больше бегать, прыгать - устал. Сил нет. Здесь болит, тут болит – всё болит. Вы не скажете как стать сильным, здоровым?  |
| 2.А) | **Изучение материала****Актуализация опорных знаний.**Цель, которая должна быть достигнута воспитанниками:* получить возможность продемонстрировать свои имеющиеся навыки и умения необходимые по здоровьесохранению.

Цель, которую педагог хочет достичь на данном этапе:* выявить степень усвоения детьми предыдущих знаний;
* создать условия для закрепления изученного материала;
* способствовать выявлению затруднения у детей при ответах;
* организовать взаимоконтроль в процессе совместной познавательной детской деятельности.

Задачи:* совершенствовать двигательные умения и знания о значении здорового образа жизни;
* формировать представление о значении двигательной активности умения использовать специальные физические упражнения для укрепления организма.

Методы:* словесный: (показ образца выполнения);
* познавательный (создание проблемный ситуации, опора на жизненный опыт детей);
* социальный: (создание ситуации сотрудничества);
* эмоциональный: (поощрение**).**
 | 1. **Активизация знаний детей**

**Педагог: -** Ребята, как вы думаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?**Предполагаемые ответы детей: -** Надо закаляться, кушать витамины, заниматься спортом.**Педагог: -**  Правильно ребята. Надо выполнять эти простые правила.**Заяц:** - Какие простые правила? Я о них не слышал.**Педагог:** -Сейчас я вам расскажу о простых правилах, которые надо выполнять, чтобы расти и быть здоровыми, сильными? Нужно кушать витамины, закаляться, мыть руки с мылом, выполнять массаж и зарядку. Простые правила называются так потому, что их очень просто выполнить. **Заяц:** - Не умею я делать зарядку. Первый раз слышу это странное слово.**Педагог:** – Ребята, мы сейчас вместе зайчиком выучим весёлую зарядку, которая улучшит наше настроение. (*Движение выполняется соответственно тексту.)*Ну-ка заяц, не ленись.На зарядку становись!Утром делаем зарядку:Руки вверх - идём вприсядку.А затем прыжки на месте-Ноги врозь и ноги вместе.Начинаем приседания-Это сложное задание.Наклоняемся потом-Носом вдох, а выдох – ртом.Мах ногой, затем другой.И хлопок над головой.Руки к солнцу поднимаем, И Себя мы обнимаем.Словно ветер покружились.Раз, два, три - остановились.Влево, вправо повернулисьИ друг другу улыбнулись. (Белозерова Л.В.)**Педагог:** - Ребята, вам понравилась зарядка? Почему?**Предполагаемые ответы детей:** - Да, потому, что было весело, она полезная. **Педагог:** - Зарядка относится к одному из правил здоровья. Кто её выполняет, тот редко болеет. *(Педагог обращается к персонажу).* Вот тебе заяц подсказка, чтобы ты не забывал делать зарядку. *(Передаёт изображение человечка).* |
| Б). | **Открытие новых знаний**Цель, которая должна быть достигнута воспитанниками:* смогут проявить инициативу и самостоятельность.

Цель, которую педагог хочет достичь на данном этапе:* познакомить с процессом выполнения здоровьесберегающих упражнений.

Задачи:* показать значимость изучаемой темы;
* организовать игровую деятельность, направленную на активизацию двигательных умений;
* расширять представления детей о здоровом образе жизни;
* способствовать созданию проблемной ситуации для постановки учебной задачи;
* побуждать детей к активности при изучении нового материала;
* создать ситуацию, побуждающую детей к выполнению упражнений.

Методы:* наглядный: (показ способа выполнения движений);
* словесный: (вопросы, рассказ педагога, активизация и расширение словарного запаса);
* практический: (подрательно – исполнительские упражнения);
* познавательный: (познавательный интерес).
 | **III. Открытие новых знаний****Заяц: -**  Мне понравилась делать зарядку. Я даже запыхался. Сейчас немного отдышусь.**Педагог: -** Восстановить дыхание после нагрузки инаучиться правильно, дышать, нам помогает дыхательная гимнастика. А что ещё?**Предполагаемые ответы детей.** – Прогулки.**Педагог:** - Хотелось бы вам научиться делать дыхательную гимнастику? Для чего нужна эта гимнастика?  **Предполагаемые ответы детей:** – Да! Она нужна, чтобы не простывать, не болеть.**Педагог:** - Дыхательная гимнастика помогает нам правильно дышать. Она улучшает все процессы, которые имеются в нашем организме. Сейчас я вам покажу, как надо делать эту гимнастику и вы сможете потом её выполнить сами и научить других. А ты зайчик тоже учись. Это нам всем пригодиться.*(Выполняются дыхательные упражнения).*1. «Свежий воздух». Делать глубокий вдох и медленный выдох. Повторить 3-4 раза.
2. «Листопад».

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох. Оборудование: листочки из тонкой бумаги. Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку «устроить листопад» - сдувать листочки с ладони. 1. «Качели». Руки поднимаем вверх – вдох; руки опустить – выдох.

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики. 1. «Дыхание».

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание. Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку: Носиком дышу свободно, Тише - громче, как угодно. Без дыханья жизни нет, Без дыханья меркнет свет. Дышат птицы и цветы, Дышим он, и я, и ты. *(Вдохи всем телом после каждой строчки).* **Педагог.** – Предлагаю собрать все наши листики, и отдать зайчику, пусть выполняет это упражнение с листиками. *(Дети собирают листики и складывают их в корзиночку).***Педагог: -** Скажите ребята, а что вы сейчас слышите?**Предполагаемые ответы детей:** - Шум ветра, разговоры детей и др.**Педагог:** - А ушки нам для чего нужны?**Предполагаемые ответы детей:** - Чтобы слышать?**Педагог:** - Для того чтобы ушки наши всё слышали, все звуки и шорохи мы проведём самомассаж «Поиграем с ушками». Этот самоассаж помогает улучшить слух. Ведь, когда человек плохо слышит, то он может не узнать самое важное. *(Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг).*1.«Найдем и покажем ушки».Дети находят свои ушки, показывают их взрослому.2.«Похлопаем ушками».Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.3.«Потянем ушки».Малыш захватывает кончиками большого и указательного паль­цев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.4. «Погреем ушки».Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.**Педагог:** - Что вы сейчас ощущаете? **Предполагаемые ответы детей:** - Уши стали тёплые, покалывают.**Педагог:** - Чтобы заяц не забывал выполнять эти упражнения, мы ему подарим и эту подсказку. *(Педагог достаёт картинку с изображением ушек и кладёт рядом с зайцем).* **Педагог:** - Оглянитесь вокруг, что вы видите?**Предполагаемые ответы детей:** - Игрушки, мебель, окно и др.**Педагог:** - Ребята, скажите, пожалуйста, для чего нам нужны глаза? **Предполагаемые ответы детей: -** Чтобы видеть.**Педагог. -** Чтобы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами научимся выполнять специальную гимнастику. *(Дети выполняют действия согласно тексту).*Смотрят вдаль мои глаза.Возвращаются назад.А теперь смотрю на нос,Чтобы, длинным он не рос!Вверх смотрю теперь глазами- Вижу солнце с облаками.Широко смотрю вокруг-Обведу глазами круг.Влево, вправо посмотрю.И опять всё повторю. (Белозерова Л.В.)**Педагог. -** А зайцу мы дадим другую подсказку, чтобы он не забывал выполнять гимнастику для глаз. *(Передаёт подсказку – картинку с изображением глаз).***Педагог:** - У меня осталась ещё одна подсказка. (Педагог показывает мыло). Когда мы пользуемся мылом?**Предполагаемые ответы детей:**  - Когда моем руки.**Педагог.** - Руки нужно мыть с мылом, как можно чаще, чтобы смыть зловредных микробов, от которых приключаются всякие болезни. Что бояться микробы?**Предполагаемые ответы детей:** - Мыло, воду.**Педагог:** - Тогда предлагаю помыть руки.*(Проводится Массаж рук «Умывалочка»).*Умываюсь утром рано. Растирают левую ладонь, Вода льётся из под крана. затем правую.Пенка мыльная в ладошке, Трут ладонь об ладонь. Пузыри шипят немножко. Носик, щёчки, своё тело Показывают Обливаю водой смело. перечисленные части лица. Все невзгоды - ерунда. Хлопают в ладоши. В мире всех важней вода! Руки в стороны. (Белозерова Л.В.)**Педагог.** - Вот тебе, зайка, ещё одна подсказка, чтобы ты не забывал мыть руки. *(Передаёт кусочек мыла).*А теперь, зайчик хочет с нами поиграть – ножки резвые размять.*(Проводится физкультминутка. «Резвые ножки»).**(Дети стоят в свободной позе, руки на бёдра, выполняют прыжки соответственно тексту).*Прыгать буду сейчасНа обеих ножках.Прыгать буду на одной и На другой немножко!Вправо – скок! Влево – скок!На обеих ножках.Прыгать буду на одной и На другой немножко!То вперёд, то назадНа обеих ножках.Прыгать буду на одной и На другой немножко!А теперь я покружусьНа обеих ножках.Прыгать буду на одной и На другой немножко! |
| 4. | **Закрепление пройденного материала.**Цель, которая должна быть достигнута воспитанниками:* осознать значение и степень участия в совместной деятельности.

Цель, которую воспитатель хочет достичь на данном этапе:* создать ситуацию для проверки полученных знаний;
* помочь детям закрепить знания о пользе упражнений для здоровья человека;
* выявить уровень знаний полученных каждым ребёнком.

Задачи:* уточнить представления детей об изученном материале по теме занятия;
* формировать представления о значении упражнений на организм;
* вызвать эмоциональный отклик на предшествующую работу.

Методы:* словесный: (опрос, подведение итогов)
* социальный;
* эмоциональный (поощрение).

Критерии, позволяющие определить степень усвоения воспитанниками нового материала:* положительная эмоциональная реакция детей на вопросы педагога;
* правильные ответы детей на вопросы педагога.
 | **IV.Закрепление новых знаний.****Педагог. -**  Посмотрите ребята, а зайчик наш снова запрыгал и улыбается. А знаете почему?**Предполагаемые ответы детей:** - Потому, что делал зарядку, учился правильно дышать, выполнял зарядку для глаз, научился мыть руки. **Педагог.** – Давайте с вами рассмотрим все подсказки и уточним простые правила, которые нужно выполнять, чтобы быть здоровыми. *(Педагог берёт фигурку человечка и показывает детям.)* О чём говорит эта подсказка.**Предполагаемые ответы детей:** - О том, что нужно делать зарядку*.***Педагог** (показывает на листики). - А когда мы использовали листья.**Предполагаемые ответы детей:** - Когда выполняли дыхательную гимнастику.**Педагог** (показывает на картинку с изображением ушек): - Для чего эта подсказка?**Предполагаемые ответы детей: -** Чтобы не забывали делать массаж для ушек.**Педагог** (показывает картинку с изображением глаз) – О чём говорит эта подсказка?**Предполагаемые ответы детей: -** Что бы делали гимнастику для глаз.**Педагог** (берёт кусочек мыла): - Ну, вы, конечно, все знаете для чего необходимо мыло. Для чего?**Предполагаемые ответы детей:** - Чтобы мыть руки.**Педагог.** - Теперь наш зайчик будет всегда весёлый и шустрый, потому, что мы ему подарили подсказки, которые ему помогут быть здоровым и сильным, а если он забудет выполнять какое – либо правило, наши подсказки ему помогут их вспомнить*.* Ну, а вам ребята я хочу подарить смайлики, чтобы вы всегда были здоровыми, и улыбка не сходила с ваших лиц. *(Дети благодарят педагога, рассматривают смайлики).* |