**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 повернулись  И 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 сейчас  На 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 назад  На обеих ножках.  Прыгать буду на одной и  На другой немножко!  А теперь я покружусь  На 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).* |