**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида №52 г.Пензы**

***План - конспект***

 **совместной деятельности педагога**

***с детьми 5-6 лет***

**в процессе организации**

**различных видов детской деятельности**

***«День здоровья»***

****

**Инструктор по ФК:**

***Зайцева Л.А.***

**Пенза**

**План - конспект совместной деятельности педагога с детьми 5-6 лет в процессе организации различных видов детской деятельности «День здоровья»**

*Задачи:*

- Обобщить и систематизировать знания детей о том, какие факторы влияют на здоровье человека;

- Формировать осознанное отношение к занятиям спортом, понимать значение гимнастики для здоровья человека;

- Воспитывать осознанное отношение к ценности своей жизни; формировать у детей понимание важности безопасного поведения во время прогулки;

- Развивать у детей физические качества: гибкость, ловкость, быстроту.

- Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности;

*Материал и оборудование:*

Массажные мячи -2 шт.,

мячи фитболы - 12 шт.,

средние мячи - 12 шт., листы бумаги - 12 шт.,

фломастеры - 12 шт.;

музыкальное сопровождение;

карточки с правилами безопасности при занятиях физическими упражнениями и схемы выполнения физических упражнений;

ноутбук, содержащий слайды с картинками, изображающими педагогические ситуации по безопасному поведению.

*Ход образовательной деятельности:*

День начинается в группе с беседы о пользе активного образа жизни и правильного питания для здоровья человека и рассматривания иллюстраций о различных видах спорта. Дети решают, что физические упражнения очень полезны для здоровья. Решают пойти в спортивный зал. А после спортзала сделать витаминный салат- винегрет.

В зале их встречает инструктор по ФК. Приветствует детей, говорит, что очень рада их видеть, знает, что у них сегодня День здоровья и готова с ними позаниматься, чтобы их здоровье стало крепче, а сами дети каждый день становились сильными, ловкими и т.д.

Но тут, рассталкивая всех в зал вбегает Незнайка и кричит, что он тоже наконец-то решил заняться спортом и сразу же бежит к спортивному оборудованию (подбегает к диску здоровья с разбега на него встает, поворачивается и падает).

Незнайка: - Ой-ой, как больно! Это все ваша физкультура виновата! Только решил заняться упражнениями – и вот, пожалуйста, сразу шишка!

Инструктор ФК: - Подожди, Незнайка, нам, конечно, очень жалко тебя, и мы переживаем, что ты ушибся (помогает ему подняться). Но мне кажется, что физкультура здесь не виновата. – Дети, как вы думаете, почему так произошло? (подвести детей к тому, что при занятиях спортом нужно соблюдать правила безопасности).

Незнайка: - Опять правила! Опять учеба!

Инструктор ФК: - Не переживай, мы тебе поможем. И запомнить их очень легко, потому что у нас есть специальные знаки, которые нам всегда напоминают правила безопасности на занятиях физкультурой.

Инструктор ФК достает коробку с карточками и нечаянно ее роняет.

Инструктор ФК: - Ну, надо же, какая неприятность! Все рассыпала! А ведь в этой коробки лежали не только карточки с правилами безопасного поведения, но и карточки с изображением физических упражнений. Как же теперь показать Незнайке правила безопасности? (дети предлагают свою помощь, выбирают карточки – правила, отдают их инструктору по ФК. Она показывает по одной карточке, а дети объясняют правила. Одно правило – заниматься на тренажере одновременно может только один человек – детям незнакомо)

Инструктор ФК: - Молодцы, ребята, вы все верно рассказали Незнайке, но одну картинку, вы не заметили, потому что не знаете еще этого правила. Я бы хотела познакомить вас с ним. Знакомит с правилом …

Инструктор ФК: - Ну, что, Незнайка, теперь усвоил правила безопасного поведения на занятиях физкультурой?

Незнайка: Да усвоил.

Инструктор ФК: - Молодец! И хотя, ты усвоил все правила, я предлагаю далеко их не убирать. Пусть они стоят и напоминают о себе нам (ставит их на наборное полотно). Предлагаю нашему гостю и ребятам позаниматься физкультурой ради нашего здоровья.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Доз-ка** | **Дыха-ние** | **темп** | **ОМУ** |
| **1** | **Вводная часть** | **5-7 мин** |  |  |  |
|  | Построение. Приветствие. В спортивный зал вкатывается мяч. На мяче написано:  «**Ребята! Мы, мячи долго лежали в корзине, устали. Поиграйте с нами, пожалуйста!»** Инструктор ФК предлагает вначале провести разминку с маленькими разноцветными мячами | 30 сек1,5-2 мин   | произвпроизв.  |  | Обратить внимание на правильную постановку стоп и осанку: спина прямая, подбородок поднять, пятки вместе, носки врозь.Направо! В обход налево шагом марш! Мяч в правой руке. |
|  | **Ходьба:**- ходьба обычная ( по ходу взять разноцветные мячики)Игровое упражнение «Горячо-холодно» -ходьба на носках, мяч вверх (горячо);- ходьба на пятках, мяч за голову (холодно);- ходьба, зажав мячик выше колен (пингвины; )- ходьба с высоким подниманием колен с перекладыванием мячика под коленом (лошадки) | **1 мин.**1 круг   20 сек.20 сек.30 сек.30 сек. | произв произвпроизв произв произв. | среднсреднсреднмедлсредн | Выполнять по сигналу инструктораю- спина прямая, ноги не сгибать, руки не сгибать- локти развести в стороны- следить за осанкой, - за соблюдением дистанции  |
|  | **Бег:**- бег обычный ;- бег обычный, на сигнал стойка на одной ноге на выбор ; Игровое упражнение «Вправо-влево» -боковой галоп, на сигнал «вправо», мячик в правой руке;- боковой галоп, на сигнал «влево», мячик в левой руке.- бег врассыпную; - ходьба врассыпную, мяч в правой руке, - на сигнал встать на кружок, такого же цвета, как мячик.- восстановление дыхания (дыхательное упражнение на выбор детей) | **2-2,5 мин**1 круг20 сек.(2р)20 сек(3р) 20 сек. 20 сек.30 сек. | произвпроизвпроизвпроизв произвпроизвпроизв | среднсреднсреднсредн среднсреднсредн | Обращать внимание на естественность, лёгкость бега.Выполнять по сигналу инструктора- Соблюдаем дистанцию.- Не наталкиваемся друг на друга . Обратить внимание на правильное восстановление дыхания (вдох через нос, выдох через рот) |
| **2.** |  **Основная часть** **Общеразвивающие упражнения с мячами фитболами.** | **15-16 мин.** |  |  |  Проверить дистанцию между детьми |
| 1упр |  (для шеи)**Наклоняем мы головку****Делаем всё это ловко.**И.п. Сидя на мяче, руки на поясе.1. Наклон головы вперед 2. И.п. 3. Наклон головы назад 4 . И.п.  | 4 раза   | вдохвыдохвдохвыдох | медл | Следить за тем, чтобы дети не делали резких движений головой. |
| 2упр |  (для рук)**Подъем руками начинай****Но смотри, не отставай.**И.п. Сидя на мяче, ноги на ширину плеч, руки на поясе.1. Руки в «замок», перед собой.2. Поднять вверх, потянуться 3. Опустить руки через стороны4.И.п. | 4 раза | вдохвыдохвдохвыдох | средн | Следить за осанкой.Движения руками плавные, красивые. |
| 3упр |  (наклоны)**Будем мы стараться****Дружно наклоняться.**И.п. Сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч.1. Наклон к правой ноге, левой рукой коснуться носков (правую руку отвести за спину)2. И.п.3-4. То-же к левой ноге  |  6 раз | вдох выдох | средн |  Сохранять равновесие.Следить за осанкой. |
| 4упр | (приседания)**А теперь пора присесть****Наши ножки разогреть**И.п. Стоя, мяч в руках внизу.1. Потянуться вверх, поднять мяч над головой 2. Резкий присест с опорой руками на мяч (на полу), колени в стороны 3. Потянуться вверх, поднять мяч над головой 4. И.п.  | 6 раз | длинный вдохкороткий выдох | медлбыстр | Выполнять в разном темпе: при вдохе движения пластичные, мягкие; при выдохе – динамичные, резкие |
| 5упр | (для ног и туловища)**Дружно крутим мы педали****Вы такого не видали**И.п. Лежа на спине, руки за голову, ноги на фитболе.1. Приподнять голову и плечи, подтянуть правую ногу к груди2. И.п. 3-4. То же левой ногой  | 6 раз | вдохвыдох | средн | Ногу выпрямлять до конца, носок тянуть, спина прижата к полу. |
| 6упр |  «Улитка».**Как улитка мы ползём,****И ничуть не устаём.**Ползание на животе с мячом-фитболом прижатым пятками к ягодицам. | 30 сек | проив | медл |  |
| 7упр | (прыжки)**Посмотрите-ка на нас****Прыгать будем мы сейчас.**И.п. Сидя на мяче. Ритмичные прыжки, сидя на мяче. | 20 раз по 2р. | произв | средн |  |
| 8упр | (ходьба)**А теперь опять пойдём-****И немного отдохнем.**И.п. Стоя, около мяча. Мяч на полу. Ходьба вокруг мяча. | 1 мин. | произв | медл. |  Ходьба обычная, на носках с постепенным замедлением. Спину держать прямо. |
| 9 упр | (на дыхание)**Шарик с вами надуваем-****А потом его спускаем.** И.п. Сидя на фитболе, руки на коленях. Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, затем выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф», медленно соединяя ладони под «шариком». По хлопку инструктора «шарик» лопается –дети хлопают в ладоши. | 30 сек |  |  |  Следить за правильным восстановлением дыхания. |
|  | На расслаблениеИ.п. лёжа на мяче, тело расслаблено.**А сейчас все отдыхаем,****Отдыхаем и мечтаем .****О волшебных берегах,****О невиданных краях** | 30 секюю. |  |  | Дать детям возможность расслабиться на мячах.Звучит спокойная музыка со звуками природы. |
|  | **Самостоятельная деятельность детей** (Инструктор ФК предлагает детям выбрать на каком снаряде или с каким оборудованием дети хотят позаниматься, предоставляется выбор, дети занимаются). | **5 мин** | произ |  | Страховка детей. |
| 3. | **Заключительная часть** | 4-5 мин |  |  |  |
|  | Игровое упражнение-массаж**«Передай массажный мяч ногами»**И.П.- сидя на ковре лицом друг к другу по кругу, упор руками сзади. Передача мяча "из стоп в стопы" следующему. | 1,5-2 мин | произ |  | Мяч удерживать стопами. Не терять.Передача должна быть точной. |
|  | **Игра "Напиши ногой"**Ребятам предлагается лист бумаги, на котором, зажав фломастер пальцами ног предлагается нарисоваать фломастером круг разного цвета (если детям понравилось заниматься нарисовать красный круг; если не понравилось – синий круг)Инструктор и Незнайка рисуют красный круг. Всех благодарят.  | 2,5- 3 мин | произ | ближе к медл | Лист бумаги при рисовании можно придерживать свободной ногой. |

Незнайка, нечаянно наталкивается в зале на лежащий на окне ноутбук.

Незнайка: - Посмотрите, посмотрите, что я нашел? Я нашел ноутбук, но вот зачем он вам нужен в спортзале - я ума не приложу.

Инструктор ФК: - Ну, какой ты внимательный, Незнайка! Действительно, для физических упражнений эта вещь не очень нужна, а вот чтобы что-то узнать – очень даже пригодится. Посмотрите, какие интересные картинки я нашла (показывает).

Незнайка: - Какие интересные картинки. Дети, о чем все эти картинки? (ответы детей).

Инструктор ФК: -Конечно, о безопасности. Ребята, а безопасность как-то влияет на наше здоровье? (ответы детей).

*Демонстрируется первая картинка – падение с ледяной горки.*

 **Вопросы:** Правильно ли катается девочка?

 Что может с ней случиться?

 Почему нельзя маленьким детям кататься с горки на ногах?

 Какие травмы может получить ребенок?

*Вторая картинка – падение в прорубь.*

**Вопросы:** Что такое прорубь?

 Почему ребенок упал в прорубь?

 Можно ли зимой кататься на санках по реке?

 Что может теперь случиться с ребенком?

 Как предотвратить беду?

*Следующая картинка – упала сосулька с крыши*.

 Вопросы: Зачем взрослые чистят крыши зимой и весной?

 Почему ребенок получил травму?

 Что он сделал неправильно?

 Как предотвратить травму?

Инструктор: - Молодцы! Вы замечательно справились с заданием! Показали себя ловкими, умелыми, дружными!

Воспитатель: - Ребята, а что еще полезное для здоровья мы планировали с вами сделать с утра? (ответы детей – погулять и сделать полезный для питания винегрет). Пойдемте, займемся нашими делами. Незнайка, мы и тебя приглашаем!