Муниципальное казенное дошкольное

образовательное учреждение

«Детский сад № 229»

Конспект

непосредственно образовательной деятельности

по физической культуре с элементами здоровьесберегающих технологий

с детьми старшего дошкольного возраста

Инструктор по физической культуре

Лоскова Ирина Владимировна

**Цель.** Формировать знания о здоровье и умения оберегать, поддерживать, сохранять его и эффективно решать задачи, связанные с оказанием элементарной самопомощи.

**Задачи**.

* Показывать важность физкультуры и её значение в жизненных ситуациях (дать элементарные знания об организме).
* Развивать физические качества (ловкость, равновесие, глазомер) и способности (координацию и зрительно-двигательных функций).
* Формировать физические возможности детей (основных функций стопы, поддерживание правильной осанки).
* Воспитывать осознанное отношение ребенка к состоянию своего здоровья.
* Способствовать проявлению двигательных интересов средствами физической культуры и музыки (умения выражать эмоциональное состояние посредством движений).

**Оборудование.** Музыкальное сопровождение (записи классической музыки, аэробика, марш и бег), ребристая дорожка, канат, обручи для прыжков, гимнастические палки по количеству детей, атрибуты к игре (цветные ленты). Использование художественного слова к действиям.

Ход деятельности

Организационный момент.

Вход детей, построение в шеренгу по разметке.

**Педагог** спрашивает у детей: «Что можно сказать по походке и поведению человека о его здоровье?»

**Дети отвечают**: «Человек идет с согнутой спиной. Человек не улыбается и грустит. Человек идет медленно и тяжело – значит, он нездоров» и т.п.

**Педагог**: «Молодцы, что это вы отметили. А это можно изменить?».

**Дети отвечают**: «Да, надо заниматься физкультурой, делать зарядку и т.п.»

**Педагог**: «Правильно. Когда выполняешь упражнения, то твой организм наполняется радостью, поднимается настроение и хочется улыбаться. А это очень полезно для здоровья!»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деятельность детей | Деятельность педагога | Элементы технологий здоровьесбережения |
| Вводная часть.  Ходьба и бег по разметке. Ходьба на носках, на пятках, по-медвежьи как пингвины.  Бег со сменой направления по сигналу.  Построение в круг (по ориентиру) для выполнения ОРУ.  Основная часть.  ОРУ с гимнастическими палками.  Перестроение в круг и сидя в позе «по-турецки» проводится зрительная гимнастика  ОВД:  Равновесие – ходьба по канату боком и прямо.  Прыжки – из обруча в обруч.  Подвижная игра «Ловишки с лентами»  Релаксация: Игра «Подбери движение» под музыкальное произведение Чайковского «Времена года»  Заключительная часть.  Ходьба по разметке с выполнением двигательного задания (руки вперед, вверх, в стороны, вниз). | Педагог показывает правильное выполнение упражнений и корректирует выполнение упражнений детьми  Воспитатель выполняет вместе с детьми  Педагог показывает выполнение упражнений с инструкциями о выполнении  Педагог вместе с детьми выполняет упражнения  Педагог подстраховывает и корректирует выполнение движений  Воспитатель прослеживает выполнение правил  Педагог помогает подобрать движение  Педагог называет вид упражнения (двигательного задания) | Пропедевтические упражнения для формирования функций стопы и правильной осанки  Активизация координационных и зрительно-двигательных способностей  Упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы  Упражнения для снятия зрительного напряжения  Упражнения на развитие координации, равновесия и глазомера, основных функций стопы  Развитие ловкости и зрительно-двигательной сферы  Развивается умение выражать эмоциональное состояние посредством движений  Развивается речедвигательная ориентировка на слух (слуховая и речевая ориентации) |