**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад №14 общеразвивающего вида**

**Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

**Проект**

**непосредственной образовательной деятельности**

**с детьми подготовительной группы**

**«Будьте здоровы»**

**Составитель: Кравец Елена Александровна**

**воспитатель**

**1 квалификационной категории**

**Кронштадт**

**2015**

Проект НОД «Будьте здоровы»

**Основная образовательная область:** физическое развитие

**Интеграция образовательных областей:** «Социально - коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное»

**Цель** - сохранение, укрепление здоровья детей

**Задачи:**

* Развивать психофизические качества (выносливость, ловкость)
* Развивать навыки балансировки
* Смоделировать условия для профилактики плоскостопия, травматизма
* Развивать умение расслабляться
* Формировать правильную осанку

**Оборудование и материалы:** тренажерно- информационная система «ТИСА», пеленка, конверт с письмом

**Форма организации :** подгрупповая

**Виды детской деятельности** : двигательная, игровая, коммуникативная, репродуктивная

**Проектирование:**

* Подвижные игры на воздухе
* Занятия по физическому развитию
* Беседы о здоровом образе жизни
* Просмотр мультфильма «Ах и Ох»

**Ход деятельности:**

**Воспитатель:** Бодрое утро, ребята!

**Дети:** Бодрое утро!

**Воспитатель:** Ребята, какое у вас сегодня настроение?

**Дети:** хорошее, веселое и т.д.

**Воспитатель:** И у меня тоже очень бодрое настроение. Мне очень хочется им с вами поделиться.

*(стук в дверь, появляется письмо )*

Ребята, утренняя почта, пришло письмо от наших старых знакомых: Аха и Оха. Предлагаю его прочитать.

*(читает письмо)*

*«Здравствуйте, дорогие ребята, у нас случилась беда: Ох тяжело заболел, у него нет настроения, нет сил. Он всю зиму не делал зарядку, не занимался физкультурой и теперь ему очень плохо. Ребята, помогите, пожалуйста, Оху поправиться.*

*Ваш друг, Ах »*

**Воспитатель:** Вот о такой беде, которая случилась у Оха, сообщил нам Ах.

Ну а у нас-то не так. Потому что мы заботимся о своем здоровье.

А как вы поддерживаете свое здоровье?

**Дети:** закаляемся , занимаемся спортом, делаем зарядку и т.д.

**Воспитатель:** Молодцы, предлагаю отправить Аху ответное письмо, но не простое, а видеописьмо, чтобы они посмотрели, как мы поддерживаем наше здоровье, и научился этому от нас.

**Воспитатель:** Ну что, готовы приступать?

**Дети:** да

**Воспитатель**: Ребята, я вам приготовила новые тренажеры, они нам помогут быть здоровыми и сильными, но перед тем как приступить к упражнениям, нам нужно подготовить свое тело, надо разогреть его.

Ребята, постройтесь в шеренгу по росту. Начнем с ходьбы в колонне по одному; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба с высоким подниманием колен. Бег обычный, бег на носочках, ходьба обычная, во время ходьбы согнуть руки в локтях и отвести в сторону.

**Воспитатель:** разогрелись, ребята? Приступим к нашим тренажерам?

**Дети:** да!

**Воспитатель:** Тогда начнем! Ребята, у этих тренажеров есть провода, чтобы они работали. Скажите, а как же нужно обращаться с проводами?

**Дети:** их нельзя трогать, не ходить по ним, не подходить к розеткам.

**Воспитатель:** Правильно, нужно обращаться аккуратно с проводами, чтобы не получить травму и не сломать тренажер.

Ребята, а вы помните, какое исходное положение мы должны занять, чтобы выполнять упражнения?

**Дети:** нужно встать перед тренажером, взять в руки тросик, опустить руки ниже пояса, ноги слегка согнуть в коленях, выпрямить спинку.

**Воспитатель:** Молодцы!

**Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм ТИСА с ММПБКП (модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов)**

*Перед каждым упражнение воспитатель показывает детям как правильно оно выполняется.*

*Первое упражнение:* Проверяем исходное положение. Нам надо поздороваться с тренажером, для этого нужно каждой ножкой погладить каждую «кочку» у тренажера, а обратно возвращаемся, идя задом, проглаживая эти кочки (идем «лунной походкой») (5-8 раз на счет 1-2-3-4)

*Второе упражнение:* Проверяем исходное положение. Дави носком, серединой, пяткой, вперед иди, а обратный путь негладкий (5-8 раз на счет 1-2-3-4)

*Третье упражнение*: Проверяем исходное положение. Затем по кочкам ты иди и попробуй не упади.(5-8 раз на счет 1-2-3-4)

**Устройство для вестибулярного аппарата ТИСА (вестибулоплатформа) с ММПБКП (модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов)**

**Воспитатель:** Ребята, а пойдемте к следующему тренажеру?

**Дети:** да, пойдемте.

*Первое упражнение (надо убрать «кочку»)*: Проверяем исходное положение. Правой ножкой ты на круг вставай, ну а левую от пола отрывай (5-8 раз левая и правая ноги на счет 1-2-3-4)

*Второе упражнение (поставить «кочку» на место):* Проверяем исходное положение. Дави носком, серединой, пяткой (5-8 раз левая и правая ноги на счет 1-2-3-4)

*Третье упражнение*: Проверяем исходное положение. Серединой правой ноги на «кочку» наступай, а левую от пола отрывай. (5-8 раз левая и правая ноги на счет 1-2-3-4)

**Воспитатель:** Ребята, вы славно потрудились, теперь мы сможем поиграть.

**Подвижная игра «Попробуй поймать»**

Выбираем водящего с помощью считалки. (*считалку предлагают дети*) Два ребенка держат покрывало, за это покрывало прячется ребенок, а водящий пытается поймать его.

**Воспитатель:** Наигрались?

**Дети:** да

**Воспитатель:** Устали?

**Дети:** да

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, что после активных игр и упражнений, нужно уметь правильно расслабляться? Умеете? А как?

**Дети:** Да.Да. Лежим, сидим

**Гибкий модуль большой ТИСА (вибродорожка большая) с ММПБКП (модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов)**

**Воспитатель:** Я вам предлагаю полежать на вот таких дорожках. Ложись на спинку ты, дружок, дрожжи как на ветру листок.

**Воспитатель:** Вот и расслабилась наша спинка. Теперь расслабим наши ручки.

**Катоактин ТИСА с ММПБКП**

**(модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов)**

**Воспитатель:** Вращают шары ладошки, как будто бегут по дорожке.

А теперь расслабим ножки: крути шары вперед-назад и будет бодрости заряд.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

**Воспитатель:** ребят, вам понравилось наше занятие?

**Дети:** да

**Воспитатель:** Как вы думаете, поможет оно Оху быть здоровым? Почему?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Да, я согласна с вами, с помощью этих упражнений мы с вами будем здоровыми и сильными. Будем надеяться, что Ох последует нашему примеру и будет регулярно заниматься зарядкой как мы с вами.