Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 30 города Ейска

муниципального образования Ейский район

**Конспект**

**непосредственно образовательной деятельности**

**по образовательной области «Физическая культура»**

**по теме:** «**Пора в школу здоровья**»

в старшей группе

компенсирующей направленности

Подготовила:

Ахметова И.Л., воспитатель МАДОУ ДСКВ № 30 г. Ейска МО Ейский район

2012 г.

**Программные задачи**

**Обучающие задачи:**

1. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный скелет, сердечно - сосудистую и дыхательную системы.

**Развивающие задачи:**

1. Развивать ходьбу и бег в колонне по одному, совершенствовать прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, закреплять выполнение заданий по сигналу инструктора;
2. Развивать танцевально - ритмические движения, творческие способности в процессе физической активности, координацию движений, ловкость, слуховое внимание, воображение, память, способствовать обучению дошкольников грамоте;

**Воспитательные задачи:**

1. Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни, популяризировать занятия физической культурой и спортом среди подрастающего поколения.

**Оборудование:** картинки с продуктами питания, сигнальные карты,  стол, стул, карточки с цифрами, мат, султанчики, гантели, ИКТ,

**Ход непосредственно образовательной деятельности:**

1. **Вводная часть.**

*Дети входят в зал. Строятся в шеренгу.*

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята!

Слово «Здравствуйте» мы слышим с рождения. Это обыкновенное слово, но оно содержит улыбку и радость от встречи, тепло рукопожатия, пожелание здоровья. Давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу и пожмем руки.

А сейчас, начинаем занятие. Постройтесь в шеренгу.

Равняйсь, смирно.

**Воспитатель:** Я предлагаю вам сегодня прожить день школьника. Вы согласны. А моих коллег я попросила приготовить вопросы и они их будут задавать вам на протяжении всего занятия, и посмотрят, готовы ли вы к школе.

Начинаем.

**Воспитатель:** положите руки под щеку, закройте глаза и представьте себя в постели.

*(Звенит будильник)*

Детки, детки, хватит спать,

Пора глазки открывать.

Вам будильник прозвенел,

И вставать вам всем велел.

Потянулись, улыбнулись, давайте сделаем несколько упражнений и пойдем чистить зубы.

*(имитация движений).*

**Воспитатель:** для вас звучит 1 вопрос.

1. **Беседа по вопросу № 1:**

**Воспитатель:** Как правильно чистить зубы? Сколько мин? Зачем надо чистить зубы?

Сколько раз в день?

*(Ответ: зубы надо чисть с углов, с боковых зубов, вверх и вниз, круговыми движениями. После чистки зубов надо помыть зубную щетку. Зубы чистят не менее 2 мин.)*

**Воспитатель:** Ребята, Маша выучила стихотворение и вам сейчас его расскажет.

**Чистить зубы** каждый день

Нам с братишкою не лень.

Чтобы не болели зубки,

И не портилась эмаль,

Нам потратить две минутки

Каждый день совсем не жаль.

**Воспитатель:** После гигиенических процедур переходим к завтраку.

1. **Беседа по вопросу № 2:**

**Воспитатель:** Как вы думаете, зачем надо завтракать?

*(Ответ: Школьники, получающие каждый день полноценный, сытный завтрак, лучше учатся, у них  лучше память, они реже пропускают занятия. Фрукты, каша и что-то молочное – основа завтрака для школьника.).*

**Воспитатель:** Давайте поиграем в игру «Полезный завтрак».

1. **Дидактическая игра «Полезный завтрак»**

**Воспитатель:** Предложите мне меню завтрака школьника.

**Воспитатель:** А сейчас мы проверим, правильно ли вы ответили?

**Воспитатель:** Ну что ж, позавтракали, пора в школу. Какое сейчас время года? как надо одеться? Надо взять зонт или плащ. Портфель сложили вечером. Выходим.

*Виды ходьбы: ходьба в колонне, с разным положением рук, высоко поднимая ноги.*

**Воспитатель:** Идем вдоль озера. Поднимаемся по лестнице. А вот и дорога.

1. **Беседа по вопросу № 3**: Как надо правильно переходить дорогу?

**Игра «Самый внимательный»**

 *(задание: в-ль показывает карточку красного цвета - дети стоят, зеленого – идут, желтого – прыгают на месте).*

**Воспитатель:** дорогу перешли - идем дальше. Ой, опаздываем. Давайте немного пробежимся. *(бег)* Вот мы и в школе.

*(звенит звонок)*

**Воспитатель:** Дети, что означает этот сигнал? Правильно, звонок приглашает учеников в класс.

А вы знаете, какие уроки бывают у первоклассников?

У нас с вами сейчас тоже будет урок, и называется он физкультура.

А как вы думаете, зачем надо заниматься физкультурой?

**Воспитатель:** внимание, в колонну становись. В обход по залу шагом марш.

*Ходьба (обычная, приставной шаг, построения и перестроения, бег в колонне высоко поднимая колени, построение в звенья).*

**6. ОРУ с предметами**: *девочки с султанчиками, мальчики с гантелями.*

1.И.п. - пятки вместе, носки врозь.

1-приподнять на носки, прямые руки вперед, 2- и.п. (7-8 раз).

2.И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-прямые руки вперед, 2-вверх, 3- в стороны, 4 - и.п. (7-8 раз)

3.И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у груди. 1 - поворот туловища вправо, руки вперед, 2 - и.п., 3 – поворот туловища влево, руки вперед, 4 - и.п (7-8 раз)

4.И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- приставной шаг в левую сторону, руки вперед, 2- и.п. 3- приставной шаг в правую сторону, 4- и.п (7-8 раз).

5.И.п. - сед на коленях. 1 – сесть на пятки, руки вперед, 2 - и.п. (7-8 раз).

6.И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты у груди. 1 – развести прямые руки в стороны. 2 - и.п.. (7-8 раз)

7.Прыжки на двух ногах с заданием (счет до 4: 1,2,3 – прыжки на двух ногах н месте, 4 - подпрыгнуть).

Ходьба на месте.

***7.ОД:***

1. Передача мяча от груди в строю (3 мяча)

**Воспитатель:** ребята, какие виды прыжков вы знаете.

Мы сегодня с вами выполним прыжок в высоту.

Кто мне может рассказать про технику выполнения этого задания?

2. Прыжки в высоту с разбега.

**Воспитатель:** звенит звонок.

Вот и окончился урок физкультуры. Начинается перемена. А вы знаете, что такое перемена?

Сейчас будет звучать музыка, а вы выполняйте все, что вам хочется.

Звучит звонок.

**Воспитатель:** я приглашаю вас на урок «Ознакомление с окружающим».

Как вы думаете, о чем узнают ученики на этом уроке?

**Воспитатель:** а еще на этом уроке дети изучают вопросы науки валеологии. Кто знает что это такое? Это наука о здоровье. Что надо делать, чтобы быть здоровым?

Посмотрите, перед вами стоит парта и стул. Кто хочет показать, как правильно сидеть за партой?

**8. Беседа по вопросу № 4:** А почему надо соблюдать правильную позу сидя за партой?

*(ответ: Скелет формируется до 18 лет. И если вы не будете соблюдать правила, то у вас будет искривление позвоночника.*

*Звенит звонок. Перемена.*

*Звонок.*

**Воспитатель:** я приглашаю вас на очень сложный урок - математику.

Мне необходимы две команды. (выбираются капитаны и они выбирают себе команду).

**9. Игра-эстафета «Вызов номеров»**

Звонок.

**Воспитатель:** Вот и окончился урок математики. В колонну по росту становись. Ходьба в колонне.

Мы с вами прожили день школьника в школе, а еще ученик приходит домой, обедает, посещает кружки и секции, играет, делает уроки на следующий день, собирает портфель.

**10. Беседа по вопросу № 5**: Во сколько школьник должен ложиться спать и почему?

*(ответ: Постоянный режим сна - одна из самых важных моментов для достижения хорошего отдыха. Если ребенок соблюдает регулярный график сна, каждый день ложится спать и встает в одно и то же время, он будет чувствовать себя намного свежее и бодрее).*

**Воспитатель:** Как Вы считаете: Вы готовы идти в школу.

**Воспитатель:** Вы сегодня молодцы. Со всеми заданиями справились, ведь не зря вы ходите в подготовительную группа. И я хочу вам всем сегодня поставить оценки - пятерки. А это хорошая или плохая оценка? На выход шагом марш.