Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Медведевский детский сад №2 «Солнышко»

п. Медведево ул. Коммунистическая, 18 т: 58- 23 - 82

Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении»

«Будь здоров, лунтик»

(старший дошкольный возраст)

|  |
| --- |
| Разработала инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории  Тушенцова Галина Васильевна |

2012

**Уровень:** республиканский

**Возрастная группа:** старший дошкольный возраст

**Время проведения:**  9.00 – 9.30 минут

**Длительность проведения:** 25 -30 минут

**Место проведения:** физкультурный зал

**Цель**: Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Учить детей правильно выполнять дыхательные упражнения.

2. Развивать желание детей заботиться о своем здоровье, довести до детей сведения о взаимосвязи здоровья, двигательной активности и закаливания.

3. Воспитывать морально – волевые психофизические качества, чувство ответственности за свое здоровье

4. Отработать навыки владения мячом: ловли и бросания.

**Интеграция образовательных областей**: «Физическая культура», «Здоровье», «Познание», «Коммуникация».

**Применяемые технологии:**

* Дыхательная гимнастика
* Гимнастика для глаз
* Самомассаж

**Оборудование и материал занятия:**

Резиновые мячи большого размера по количеству детей, массажные мячи по количеству детей, 2 – корзинки, цветок «Здоровья», письмо от Лунтика, секундомер, мультимедийные презентации.

**Форма одежды**: белая футболка, белые носки, темные шорты, чешки.

**Хронокарта занятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап занятия** | **Краткое описание деятельности инструктора** | **Цель этапа занятия** | **Время, отведен**  **ное на данный этап** | **Обеспечение этапа занятия** |
| 1 | Организационный момент | Проверка готовности зала к непосредственно организованной деятельности | Проверить спортивный зал, провести влажную уборку, проветрить, проверить оборудование, пригласить детей на занятие. |  | «Закон о санитарно эпидемиологическом благополучии населения» |
| 2 | Организация занятия | Построение в шеренгу, проверка осанки детей. Инструктор привлекает внимание детей к письму . | Мобилизовать детей на занятие. Вызвать желание помочь Лунтику. | 1 минута | Письмо от Лунтика |
| 3 | Формирование цели занятия | Объяснить степень важности того, чем дети будут заниматься.  Должны помочь Лунтику, раскрыть секреты здоровья. | Доказать значимость темы. Здоровье – самое главное, что есть у человека. | 1 минута | Использование «Цветка здоровья» |
| 4 | Разминка | Разные виды ходьбы и бега. | Подготовить организм к выполнению упражнений | 3 – 4 минуты | Использование музыкального сопровождении художественного слово |
| 5 | Основная часть | Показ с объяснением. | Контроль за правильностью выполнения. | 15 минут | Резиновые мячи большого размера по количеству детей, массажные мячи по количеству детей |
| 6 | Дыхательтель  ное упражнение  «Красивый цветок» | Восстановить организм после нагрузки. |  |  |  |
| 7 | Подведение итогов. | Похвалить детей подарить книги для углубления знаний детей о здоровье. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Исходное положение | Описание упражнения ОВД | Дозировка | Темп, дыхание |
| 1. | О.с.  Стоя в кругу. | **Вводная часть**  Ходьба обычная,  *(Ходьба на носках, руки вверх.)*  На носочках мы пойдем,  Быстро мы цветок найдем*.*  *(Ходьба на носках, вниз – назад).*  Руки вниз мы опускаем,  *(Ходьба на пятках, руки за спину полочкой).*  На носках вперед шагаем*.*  Мы на пяточках идем,  Друга из беды спасем.  *( Бег обычный)*  А теперь мы поспешим,  За цветком легко бежим*,*  *разные виды бега: подскоки, руки на поясе, бег с высоким подниманием колен).*  Вновь мы с вами поспешим  Как лошадки побежим.  Б*ег обычный.*  Ходьба по кругу.  *Дыхательное упражнение:* «Отдохнем». Вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м»», легко постукивая пальцами по крыльям носа. | 3 -5 минут | Темп средний. Дыхание через нос, произвольное. |
| 2 |  | **Основная часть**  ОРУ с мячами большого размера |  |  |
|  | **1. «Подними мяч»**  И.п. Ноги вместе, мяч внизу. | Вдох – поднять мяч вверх на выдохе произнести звук: дует ветер опустить мяч вниз произнести звук «ш – ш – ш», бежит вода – звук «с-с-с», летит жук – звук «ж-ж-ж», пищит комар звук – «з-з-з». | Повторить 2 раза. | Медленный |
|  | **2 «Покажи мяч»**  И.п. Ноги на ширине стопы, мяч впереди. | Вдох – согнуть руки, мяч к груди. Выдох - и.п. | Повторить 6 раз. | Средний  Произвольное |
|  | **3**. **«Часики»** И.п. Ноги на ширине плеч, мяч вверху. | Вдох - и.п., выдох – наклон туловища вправо, сказать — «тик», вдох – и.п., выдох - наклон влево, сказать - «так». | Повторить 3 раза в каждую сторону. | Медленный |
| **4**. **«Повернись»**  И.п. Ноги на ширине плеч, мяч впереди. | Вдох - и.п., выдох – поворот туловища вправо, сказать — «вправо», вдох – и.п., выдох - поворот влево, сказать - «влево». | Повторить 3 раза в каждую сторону. | Медленный |
| **5**. **«Присядем»**  И.п. О.с., мяч внизу. | Вдох - и.п., выдох – присесть, сказать — «вниз», мяч вынести вперед, вдох – и.п., | Повторить 6 раз. | Медленный |
| **6**. **«Прыжки»**  И.п. О.с., мяч в согнутых руках у груди. | Прыжки ноги врозь, мяч вперед; ноги вместе, мяч к груди. | Повторить в чередовании с упражнением на дыхание. | Быстрый  Произвольное |
| **7. Упражнение на дыхание «Кто как кричит?»**  И.п. Ноги вместе, мяч внизу. Вдох - мяч вверх. | На выдохе произнести — звуковые  упражнения: кричит ворона (тихо,  громко, тихо) — «кар, кар, кар»; лает  собака — «гав, гав, гав». По мере  удлинения выдоха увеличивается  количество произносимых звуков. | Повторить 2 раза | Медленный |
| ОВД  Игра «Назови овощ».  *Дети называют овощ или фрукт.* | *Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.* | 2 минуты | Средний  Произвольное |
| Игра «Поймай мяч». | *Дети перебрасывают мячи в паре способом снизу.* | 4 минуты | Средний  Произвольное |
| Игра «Перебрось мяч». | Дети передают мяч способом с отскоком от пола. | 4 минуты | Средний  Произвольное |
| Подвижнаяигра «Поймай ежика». | Представьте, что наш мячик - это ежик. Как только зазвучит музыка, вы начнете бегать, не задевая «ежиков», музыка перестала звучать быстро взять «ежика» и принести, положив в корзину, встать около нее, поднять руки вверх. Положите мячи на пол. **(** *Мячик – массажёры лежат по всему залу.  Дети под музыку бегают по залу в рассыпную, так чтобы не задеть не один мячик, на остановку музыки надо, быстро взять мячик и положить его в корзину. «Ежиков» синего цвета в одну корзину, а красные - в другую корзину. Ребята, которые быстрее всех принесли своих ежат, встают в круг). После игры построение в круг.* | 3 минуты | Быстрый  Произвольное |
|  | **Заключительная часть** |  |  |
|  | Дыхательная гимнастика «Красивый цветок» | Дети поднимают руки вверх, и  нюхают его. Вдыхают носом,  выдыхают ртом, произносят звук а-  а-а.  Закрепить секреты здоровья. | 30 секунд  1 минута 30 секунд | Медленный  Средний  Произвольное |

**Ход занятия**

**Инструктор:** Здравствуйте, дети! Сегодня я получила письмо от Лунтика, прочитаем его вместе.

Здравствуйте, дорогие ребята!

У меня печальный вид –

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип.

Что такое?

Это – грипп!

В пять минут меня раздели,

Стали все вокруг жалеть.

Я лежу в своей постели –

Мне положено болеть.

Поднялась температура,

Я лежу и не ропщу –

Пью соленую микстуру,

Кислой – горло полощу.

День лежу, второй лежу,

Третий – тоже я лежу.

И друзей не подпускают –

Говорят, что заражу.

**Инструктор:** Ребята, как вы думаете, что же случилось с Лунтиком?

**Дети:** он заболел…

**Инструктор:** А как вы догадались?

**Дети:** У него температура, он лежит в постели, у него болит горло, ему дают лекарство.

**Инструктор:** Лунтик дальше пишет: «Ребята, мне очень нужна ваша помощь! Я поправлюсь тогда, когда вы раскроете секреты ЗДОРОВЬЯ. В этом поможет цветок здоровья. ВАШ ЛУНТИК».

**Инструктор**: Поможем Лунтику?

**Дети:** Да!

**Инструктор:**  Как мы поможем Лунтику?

**Дети:** Надо найти цветок здоровья.

**Инструктор:** Мы поможем Лунтику, сначала подготовимся к путешествию, соединили руки, погреем их, передадим свое тепло друг другу, взяли друг друга за руки передали свою энергию. Итак, отправляемся в путь!

**Инструктор:**Нале – во. В колонну по одному в обход направо шагом марш.(Звучит песня из м/ф «Волшебник изумрудного города» «Идём дорогой трудной»)

Ходьба обычная,

На носочках мы пойдем,

Быстро мы цветок найдем*. (Ходьба на носках, руки вверх.)*

Руки вниз мы опускаем,

На носках вперед шагаем*. (Ходьба на носках, вниз – назад).*

Мы на пяточках идем,

Друга из беды спасем. *(Ходьба на пятках, руки за спину полочкой).*

А теперь мы поспешим,

За цветком легко бежим. *( бег обычный, разные виды бега: подскоки, руки на поясе).*

*Вновь мы с вами поспешим*

*Как лошадки побежим.*

Б*ег обычный.*

Ходьба по кругу. *Дыхательное упражнение:* «Отдохнем». Вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м»», легко постукивая пальцами по крыльям носа.

**Инструктор:** Вот и первый лепесток цветка здоровья, какого он цвета? Слайд презентации (дети занимаются гимнастическими упражнениями)

**Дети:** Коричневого цвета, дети выполняют упражнения.

**Инструктор**: Зачем они выполняют упражнения?

**Дети:** чтобы быть здоровым…

**Инструктор:** Совершенно верно. Человек, который каждый день делает зарядку, всегда здоров, красиво выглядит, у него хорошее настроение. Я предлагаю вам выполнить упражнения, которые помогут нам и Лунтику быть здоровыми.

**Инструктор:** За направляющим шагом марш. По ходу берем мячи на правую руку. В колонну по два через центр зала марш.

ОРУ с мячами большого размера:

1. **«Подними мяч»**

И.п. Ноги вместе, мяч внизу. Вдох – поднять мяч вверх. На выдохе произнести звуковые упражнения - дует ветер опустить мяч вниз произнести звук «ш – ш – ш», бежит вода – звук «с-с-с», летит жук – звук «ж-ж-ж», пищит комар звук – «з-з-з». Повторить 2 раза.

1. **«Покажи мяч»**

И.п. Ноги на ширине стопы, мяч впереди.

Вдох – согнуть руки, мяч к груди. Выдох - и.п. Повторить 6 раз.

**3**. **«Часики»**

И.п. Ноги на ширине плеч, мяч вверху.

Вдох - и.п., выдох – наклон туловища вправо, сказать — «тик», вдох – и.п., выдох - наклон влево, сказать - «так». Повторить 3 раза в каждую сторону.

**4**. **«Повернись»**

И.п. Ноги на ширине плеч, мяч впереди.

Вдох - и.п., выдох – поворот туловища вправо, сказать — «вправо», вдох – и.п., выдох - поворот влево, сказать - «влево». Повторить 3 раза в каждую сторону.

**5**. **«Присядем»**

И.п. О.с., мяч внизу.

Вдох - и.п., выдох – присесть, сказать — «вниз», мяч вынести вперед, вдох – и.п., Повторить 6 раз.

**6**. **«Прыжки»**

И.п. О.с., мяч в согнутых руках у груди.

Прыжки ноги врозь, мяч вперед; ноги вместе, мяч к груди. Повторить 2 раза в чередовании с упражнением на дыхание.

**7. Упражнение на дыхание «Кто как кричит?»**

И.п. Ноги вместе, мяч внизу. Вдох - мяч вверх. На выдохе произнести — звуковые упражнения: кричит ворона (тихо, громко, тихо) — «кар, кар, кар»; лает собака — «гав, гав, гав». По мере удлинения выдоха увеличивается количество произносимых звуков. Количество упражнений 2 раза

**Инструктор:** Посмотрите еще один лепесток здоровья. Какого он цвета.

**Дети:** Лепесток желтого цвета.

**Инструктор**: Слайд презентации с изображением зубов человека. Что изображено?

**Дети:** Зубы.

**Инструктор:** Ребята, для чего нужны человеку зубы?

**Дети:** чтобы жевать, кусать… .и т. п.

**Инструктор:** Как вы думаете, почему на следующем лепестке здоровья мы видим зубы?

**Дети:** зубы могут за болеть и за ними надо ухаживать.

**Инструктор:** Правильно, их надо чистить, посещать стоматолога кушать много овощей и фруктов.

**ОВД:**

**Инструктор:** Назовем их. *Дети называют овощ или фрукт подбрасывают мяч вверх и ловят его. На слайдах появляются изображения овощей и фруктов.*

**Инструктор:**  Молодцы! Во фруктах и овощах содержится много полезных витаминов, они помогают укреплять зубы и здоровье. Отправляемся дальше. *Дети обводят мяч вокруг себя.*

**Инструктор:** Игра «Поймай мяч». *Дети перебрасывают мячи в паре способом снизу. Мяч на пол, справа от себя.*

**Инструктор:** Посмотрите еще один лепесток здоровья. Какого он цвета.

**Дети:** Лепесток оранжевого цвета.

**Инструктор**: Следующий слайд с изображением глаз. Что здесь изображено?

**Дети:** Глаза.

**Инструктор:** Ребята, для чего нужны человеку глаза?

**Дети:** чтобы видеть, смотреть, наблюдать… .и т. п.

**Инструктор:** Правильно, как вы думаете, секрет здоровья связан с глазами?

**Дети:** Глаза тоже могут болеть… человек будет плохо видеть.

**Инструктор:** Совершенно верно. Чтобы глаза не болели, хорошо видели, и не пришлось носить очки, за глазами нужно ухаживать, беречь их.

Как вы думаете, что нужно делать для того, чтобы глаза не болели, хорошо видели?

**Дети:** предположения детей.

*На слайде показ упражнений для укрепления мышц глаз.*

**Инструктор:** А еще очень полезно выполнять гимнастику для глаз.

*инструктор вместе с детьми выполняет упражнения для глаз: «Часики», «Вверх – вниз» «Ветер», «День – ночь». Отправляемся дальше. Прыжки на одной ноге вокруг мяча.*

**Инструктор:** Игра «Перебрось мяч». Дети передают мяч способом с отскоком от пола.

**Инструктор:**  Интересно, какой секрет спрятан под зеленым лепестком? *Предлагает посмотреть следующий слайд на нем изображен нос*

**Инструктор:** Как вы считаете, для чего человеку нужен нос?

**Дети**: Чтобы дышать.

**Инструктор:** Что нужно делать для того, чтобы дышать нам было легко и свободно?

**Дети:** Ухаживать за носом, выполнять дыхательные упражнения.

**Инструктор:** Положите мячи на пол и вместе выполним дыхательное упражнение «Насос».

**Инструктор:** Молодцы! Напра- во, вперед сомкнись, за направляющим в обход налево шагом марш! Катим мячи по дорожке. По ходу кладем мячи в корзину. Игровое упражнение «Позвени». *(Выпрямиться, коснуться рукой колокольчика).* Ходьба по кругу.

**Инструктор:** Посмотрите опять лепесток здоровья, какой красивый. Что же здесь мы видим?

**Дети:** ладошки…

**Инструктор:** Верно, ладошки. Но как они связаны с секретом Здоровья?

**Дети:** надо мыть руки… и т. п.

**Инструктор:** Наши руки – волшебники, ими можно сделать массаж. А когда человек делает массаж себе сам, то это называется – самомассаж и он очень полезен для здоровья. Сейчас я предлагаю вам сделать самомассаж с помощью вот таких колючих мячиков. *Инструктор ставит корзинку с массажными мячами в середину круга и предлагает детям: сначала девочкам потом мальчикам взять по одному и встать в круг.*

**Инструктор:** Помассажировали наши пальчики, ладошки, руки. Теперь организм наш чувствует себя отлично! Можно поиграть в интересную подвижнуюигру «Поймай ежика». Представьте, что наш мячик - это ежик. Как только зазвучит музыка, вы начнете бегать, не задевая «ежиков», музыка перестала звучать быстро взять «ежика» и принести, положив в корзину, встать около нее, поднять руки вверх. Положите мячи на пол. **(** *Мячик – массажёры лежат по всему залу.  Дети под музыку бегают по залу в рассыпную, так чтобы не задеть не один мячик, на остановку музыки надо, быстро взять мячик и положить его в корзину. «Ежиков» синего цвета в одну корзину, а красные - в другую корзину. Ребята, которые быстрее всех принесли своих ежат, встают в круг).*

Раз, два, три – беги! *После игры построение в круг.*

**Инструктор:** Молодцы! Вы ловко бегали и быстро собрали всех ежат.Наш цветок здоровья распустился. Насладимся его ароматом.

*Появляется слайд с распустившимся цветком*

**Дыхательная гимнастика: «Красивый цветок»**

Дети выполняют наклон, к цветку и нюхают его.

Вдыхают носом, выдыхают ртом, произносят звук а-а-а.

**Инструктор:** Молодцы ребята вы собрали все лепестки и помогли Лунтику открыть секреты здоровья. О чем эти секреты?

**Дети:**

1 – чтобы быть здоровым, нужно каждый день делать зарядку;

2 - нужно следить за здоровьем зубов, ухаживать за ними;

3 - чтобы хорошо видеть, чтобы глаза не болели, нужно их беречь, делать гимнастику для глаз;

4- нужно следить за правильным дыханием, дышать свободно, делать дыхательную гимнастику;

5 – для здоровья полезно делать самомассаж;

**Инструктор:** Вы сегодня были храбрыми, смелыми, разгадали все секреты Здоровья, справились со всеми заданиями, помогли выздороветь ЛУНТИКУ! Помощь другу - замечательный поступок. Вот и награда за ваше старание

*Инструктор и воспитатель раздают детям книжки «Азбука Здоровья».*

**Инструктор:** Ребята, посмотрите, осталась одна книжка. Как вы думаете, для кого она? Как мы поступим?

**Дети:** наверное, для ЛУНТИКА… давайте передадим ее ЛУНТИКУ.

**Инструктор:** Конечно же, давайте передадим, только, как нам это сделать?

**Дети:** Отправить по почте…

**Инструктор**: Я обязательно зайду на почту и отправлю «Азбуку Здоровья» ЛУНТИКУ. Думаю, что он очень обрадуется! Ну а я с вами прощаюсь. Помните о секретах Здоровья. И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!