**Конспект непосредственной образовательной деятельности.**

**Виды детской деятельности:** игровая, коммуникативная, познавательная, экспериментальная, музыкальная.

**Здоровье сберегающие технологии:** физическая культура Л. И. Пензулаева, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельникова, бодрящая гимнастика Т.Е Харченко.

**Цель:**способствовать формированию потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, как основы здоровья.

**Задачи:**

Развивать технику основных видов движения.

Обучать новым дыхательным упражнениям.

Обучать новому виду закаливания – пальчиковый массаж.

Продолжать обучать работе на спортивных тренажерах (велотренажер, беговая дорожка, байдарка, воздушная прогулка).

**Оборудование:** степы (по количеству детей), коврики,, льдинки, контейнеры, спортивные тренажёры, музыкальное сопровождение.

**Ход мероприятия**

Здравствуйте,постоянные посетители нашего спортивного комплекса «Здоровячки». Сегодня у нас гости.

Один из девизов в спортивном комплексе «Здоровячки» -

«Спорт– это жизнь».

Подумайте, какую пользу приносят физические упражнения?

Д.- Укрепляют мышцы, иммунитет, помогают развиваться и расти, дарят хорошее настроение.

А, как вы двигайтесь?

Д.- делаем зарядку, бегаем, прыгаем, играем в мяч, прыгаем на скакалке, танцуем, играем в подвижные игры.

Предлагаю, нашу с вами встречу начать со степ –аэробики.

Выполняем ОРУ на степах «Зарядка».

Молодцы! Отлично потрудились.

Предлагаю нам сесть в круг.

Еще один девиз нашего клуба.

«Без дыханья жизни нет,

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышат все – и я, и вы!»

О чем речь?

Д.- воздух.

Проверим, так ли это, что нет жизни без воздуха. Сейчас мы постараемся глубоко вдохнуть и закрыть нос.

Что почувствовали? Почему не смогли долго без воздуха?

Д. - Трудно дышать, невозможно без воздуха и дыхания.

Правильно, каждая клеточка нашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста воздух, иначе мы погибаем!»

Для чего мы выполняем разные дыхательные упражнения?

Д.- Что бы наш организм обогатился кислородом.

Предлагаю выполнить дыхательную гимнастику.

Итак, коврики взяли, сели на меня все посмотрели.

1.Скрестили ноги, дышим; вдох-выдох, руки вверх – вниз. (4 раза)

2.«Погреемся» - руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам и произнести «у-х-х».(4 раза)

3.Сидим; полетел самолет « у-у-у».

4.«Лесоруб» - поднять руки, сцепленные в замок над головой, вдох; резко опустить их между ног и произнести «ха-а-а». (4 раза)

5. « Задуваем свечу» - ладони раскрыты, дуем прямо, вдох ладони закрываем.

6.«Сердитый ежик» - присесть пониже, обхватить колени, опустить голову, произнести «ф-р-р». (8 раз)

7. «Жук» - сидим, скрестив руки на груди. Руки в стороны, поднимаем голову вдох, скрещиваем руки на груди, опускаем голову выдох: « ж-у-у». (4 раза)

Какие ощущения у вас?

Д. – хорошо, чувствуем себя, организм получил кислород.

Коврики,пожалуйста сверните.

А, для вас мои ребятки,

Есть у меня загадка.

Друзья у меня интересные есть.

Они не дают ни прилечь, ни присесть.

Я плыл, я бежал, я педали крутил,

Но странно: из дома я не выходил!

(Спортивные тренажеры).

Д. –Спортивные тренажеры.

Чем полезна работа на спортивных тренажерах?

Д.- Развивает быстроту, ловкость , выносливость.

Верно! Предлагаю, вам пройти посетить наш тренажерный зал и укрепить свое здоровье.

(Работа на спортивных тренажерах)

Пришло время послушать следующий девиз.

« Добрым веселым мой друг будь,

И про болезни тогда забудь»

Что это, интересно значит?

Д. –Что если человек здоров, он веселый.

А, какое у него настроение?

Д.- Доброе, веселое, хорошее.

А, у вас сейчас какое настроение?

Д.- Хорошее.

Значит вы здоровы?

Д. – Да.

Это хорошо. Я предлагаю вам шарик воздушный взять и со мною поиграть.

Шарик ты скорей возьми

Его вверх подними,

А теперь опускай

Да смотри не роняй.

Выше, выше поднимай ,

Ниже , ниже опускай. (2 раза)

(кружимся)

Шарик мне покажи,

Его выше подними.

Будем делать повороты,

Выполняем все с охотой.

Раз налево поворот,

Два теперь наоборот. ( 2 раза)

(кружимся)

Шарик выше подними

И его покружи.

Прямо, руки вверх держать,

Качать шарик, не ронять.

Раз, два, три , четыре, пять,

Будем с шариком играть.

(кружимся)

А, теперь скорей беги, шарик свой в мешок неси!

Повеселились?!

Д.- Да!

Вот еще один девиз нашего клуба.

«Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить

Нужно чаще улыбаться

И конечно закалятся!»

Закаливание - что это такое ?

Д. – Это когда закаливают организм Закаливание организма – это процедуры, которые помогают нашему организму бороться с болезнями.

Какие виды закаливания вы знаете?

Д.- Босоножье, облегченная одежда, полоскание, обливание, обтирание, массаж.

Сейчас я предлагаю вам пройти со мной, для вас приготовлен лоточек с льдинками, теплой водой и салфетки. Сегодня мы попробуем закаливающий пальчиковый массаж. Берем несколько льдинок.

Мы научимся ледок

Между пальчиков катать,

Это нам поможет

Не хворать!

Теперь опускаем пальчики в теплую воду. Салфетками промокните пальчики.

Как ощущения?

Скажите есть,польза от того, что вы посетили наш спортивный комплекс?

Д.-Да.

Что бы быть здоровыми,

Не болеть и не хворать.

Приглашайте гостей ребята

Будем весело играть!

Музыкальная игра.

Самоанализ непосредственной образовательной деятельности деятельности.

**Виды детской деятельности:** игровая, коммуникативная, познавательная, экспериментальная, музыкальная.

**Здоровье сберегающие технологии:** физическая культура Л. И. Пензулаева, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельникова, бодрящая гимнастика Т.Е Харченко.

**Цель**: способствовать формированию потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, как основы здоровья.

**Задачи:**

Развивать технику основных видов движения.

Обучать новым дыхательным упражнениям.

Обучать новому виду закаливания – пальчиковый массаж.

Продолжать обучать работе на спортивных тренажерах (велотренажер, беговая дорожка, байдарка, воздушная прогулка).

Области развития

1. Область познание ( математика, окружающий мир)
2. Социально – коммуникативная область развития (социализация, коммуникация)
3. Физическое развитие ( здоровье, безопасность)
4. Художественно – эстетическое развитие (музыка, лепка, рисование, аппликация)
5. Речевое развитие (развитие речи)

Умение фиксировать недостатки

Умение выявлять причины недостатков