

**Образовательная область:** «Физическое развитие».

**Формы организации:** группа, подгруппа.

**Виды деятельности:** двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская.

**Цель:** развитие двигательной активности детей, формирование у детей мотивации на здоровый образ жизни, через развитие познавательной деятельности.

**Задачи:**

**1. Образовательные задачи:**

- Формировать знания о необходимости и роли движений в развитии физических качеств.

- Совершенствовать умение детей выполнять основные виды движений: ходить по скамейке, отбивать мяч одной рукой, прокатывать мяч двумя руками между предметами в наклоне.

- Закреплять технику ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони, умение подлезать под дугу.

- Закреплять технику прыжка на фито мяче.

-Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, полезной и здоровой пищи, выполнения режима дня.

- Совершенствовать навыки выполнения самомассажа.

## **2. Развивающие задачи:**

- Развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость.

- Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений, работая на диске здоровья.

- Развивать общение со сверстниками и взрослыми в процессе познавательно - исследовательской деятельности.

- Развивать познавательные интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключения.

- Сохранять и укреплять здоровье детей средствами закаливания (ванночки теплые и холодные), дыхательной гимнастики.

- Формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие

### **3. Воспитательные задачи:**

- Воспитывать устойчивый интерес к ежедневным занятиям физкультурой, к здоровому образу жизни.
- Способствовать поддержанию позитивного эмоционального фона на протяжении всего мероприятия.
- Воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, целеустремленность)

#### **Предварительная работа:**

Беседа с детьми «Береги свое здоровье»; рассматривание иллюстраций из альбома «Мифы древней Греции»; беседы о пользе закаливания для организма; разучивание общеразвивающих упражнений с флажками; беседа с детьми по теме «Я и мое тело»; викторина « Счастливый случай» , «Будь здоров»; разучивание парного и хлопкового массажа; разучивание основных видов движений.

#### **Индивидуальная работа:**

Отрабатывание физических упражнений на скамейке, метание мешочков с песком в цель, работа на дисках здоровья.

#### **Оборудование и материалы:**

Мультимедийное обеспечение, магнитофон, флажки по количеству детей, карточки трех цветов (желтый, красный, синий) со схематическим изображением основных движений, гимнастические скамейки, пирамиды 10шт., дуги 3шт., диски здоровья 6 шт., мячи по количеству детей, фито мячи 6шт., мешочки с песком, блюдца со льдом, чашка с теплой водой, салфетки по количеству детей, стол, мешочки с горохом.

### **Ход образовательной деятельности:**

*Дети заходят в физкультурный зал*

**Инструктор по ФК:** Здравствуйте, дети! А что означает слово «здравствуйте», что люди при встрече хотят пожелать друг другу, произнося это слово (желают здоровья).

Сегодня мы с вами поговорим на очень важную тему - «Здоровье»

Как вы думаете, что такое здоровье ? □ □ (рассуждения детей)

Я расскажу вам старую легенду.

*(Звучит музыка, на мультимедийном экране идет показ слайдов, сопровождающий рассказ).*

**Инструктор по ФК:** «Давным - давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один бог сказал: «Сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным», а третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один бог сказал так :

«Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать глубоко в синее море, другие на высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Все боги с этим решением согласились. Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь этот дар богов!»

Дети, так где же оказывается спрятано здоровье? (Здоровье спрятано и во мне и в вас, в самом человеке)

Отгадайте-ка, загадку: «Светит, сверкает, всех согревает» (солнце)

*(На мультимедийном экране появляется изображение солнца)*

**Инструктор по ФК:** Правильно это солнце, наше здоровье можно сравнить с солнцем, у которого много лучей, а эти лучи подобны энергии, которая наполняет все клетки нашего организма.

Давайте откроем первый луч и посмотрим – что надо делать, чтобы быть здоровым.

*(На мультимедийном экране открывается первый луч, на нем изображены □ физические упражнения).*

**Инструктор по ФК:** Как вы думаете приносят ли пользу физические упражнения? (От вет детей)

А вы выполняете физические упражнения? Где и когда?

(  
на утренней зарядке, на занятиях по физической культуре, во время игр)

Давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела, чтобы у человека все

получалось ловко, все части тела у него должны работать согласованно.

*Дети берут флажки и становятся по залу, выполняют общеразвивающие упражнения на мешочках с горохом*

### **Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками**

Ходьба в шеренге по залу; упражнения на внимание; ходьба с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на наружной стороне стопы, с чередование обычной ходьбы; легкий бег.

1. И.п. – стоя, руки с флажками вниз. Поднимать поочередно правую и левую руки вверх смотреть на флажки (8 раз).

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч; флажки у груди. 1- наклон, руки вытянуть вперед, помахать флажками; 2- и.п. (7-8 раз).

1. И.п. – стоя, руки согнуты в локтях вращение руками (моторчик работает) с полуприседанием (6-7 раз).

1. И.п. – стоя на коленях, руки поднять. 1- сесть на пятки, лечь грудью на колени сгруппироваться, руки поднять сзади вверх, 2-И.п. (6 раз)

1. И.п. – сидя, ноги вместе, 1-3 поднять ноги вверх, руки с флажками развести в стороны, 4- И.п. (6 раз).

1. И.п. – стоя, флажки лежат на полу, поднимать пальцами ног поочередно правой и левой ногой за палочку.

1. И.п. – стоя, флажки вверх, 1- присесть, постучать концами палочек по полу, 2 – И.п.

1. И.п. – стоя, флажки на полу. Прыжки на двух ногах через флажки вперед, назад. Чередовать с ходьбой на месте.

**Инструктор по ФК:** Какие мышцы стали у вас? (*крепкие, сильные*). А настроение? (*бодрое, веселое*).

Что всему этому способствовало?(физические упражнения)

*«Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать»*

*(На мультимедийном экране открывается второй солнечный луч с изображением неба-воздуха)*

**Инструктор по ФК:** А вот появился и второй луч, что бы это значило? (воздух, небо).А человеку нужен воздух? Для чего?(дышать)

*Ребенок читает стихотворение*

**Ребенок:** Без дыханья, жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы

Дышат он и я, и ты.

**Инструктор по ФК:** Давайте проверим так ли это: закройте ладошкой рот и нос. (*Дети выполняют движения*)

Что вы почувствовали?( Нехватку кислорода)

Верно, каждая клетка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите пожалуйста воздуха, а то мы погибнем» . Давайте напитаем наши клетки кислородом.

*(Дети выполняют дыхательную гимнастику)*

### **Дыхательная гимнастика**

1. «Погреемся» . Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «У- х- х»

1. «Заблудились в лесу» . Сделать вдох на выдохе прокричать «А-у-у»

1. «Ежик» . Повернуть голову вправо - влево в темпе движения, одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий шумный с напряжением мышц всей носоглотки; выдох мягкий, произвольный через полуоткрытые губы (4-8 раз)

1. «Подыши одной ноздрей» . Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз)

**Инструктор по ФК:** Так для чего мы выполнили дыхательные упражнения?

(Чтобы организм обогатился кислородом, мы были здоровыми).

*(На мультимедийном экране открывается солнечный луч с изображением режимных моментов)*

*Инструктор по ФК показывает детям карточки*

**Инструктор по ФК:** Дети, посмотрите у меня в руках карточки: они разного цвета и они определяют части суток: красные карточки это утро; желтые карточки это день, синие карточки это вечер.

В течении дня мы занимаемся делом (делаем зарядку ,рисуем, танцуем, гуляем) на все у нас свое время, а в целом мы живем по режиму. Как вы думаете что такое режим? ( Это когда все дела распределены четко по времени в течении дня). Возьмите любую карточку и разделитесь на группы по цвету.

*Дети берут карточки и распределяются по подгруппам. На карточках изображены схемы для последовательного выполнения основных видов движений. Дети выполняют упражнения по схемам 3 раза.*

### **Основные виды упражнений:**

#### 1.Красный цвет

1) Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения)

2) Подлезание под дугу (прямо, правым, левым боком поочередно)

3) Сесть на диски здоровья (повороты – повернуться ноги согнуть, оттолкнуться руками обхватить колени, повернуться на 360 градусов)

#### 2.Синий цвет

1) Отбивание мяча баскетбольным способом с продвижением вперед

2) Прокатывание мяча между предметами 5-6 кубиков, расстояние 1м, подталкивая его двумя руками , не отпуская его далеко, по окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться подняться на носочки, потянуться положить мяч в корзину и взять фито мяче.

3) Прыжки до флажка на мяче фито мяче

3. Желтый цвет

1) Подтягивание на гимнастической скамейке (руки хват с боков) 2-3 раза.

2) Равновесие - хождение по гимнастической скамейке, на середине присесть полный сид, встать и завершить ход до конца скамейки сойти не прыгая.

3) Подойти и взять мешочек с песком- «Попади в горизонтальную цель».

**Инструктор по ФК:** Как вы думаете важно для сохранения здоровья соблюдать режим дня? Почему?

*(На мультимедийном экране открывается луч с изображением продуктов питания).*

**Инструктор по ФК:** Как вы думаете, что еще необходимо, чтобы быть здоровым? ( полезная пища). Сейчас мы проверим, знаете ли вы ,какая пища полезна для здоровья человека.

**Подвижная игра: «Полезное □ - не полезное»**

*Инструктор по ФК называет продукты, дети ,услышав полезные для здоровья продукты бегают по залу врассыпную, а услышав вредные для здоровья продукты - останавливаются.*

*(На мультимедийном экране□ появляется солнечный луч без картинок)*

**Инструктор по ФК:** У нас остался еще один луч, но только вы можете помочь его открыть. Вы готовы?

*(Инструктор по ФК предлагает детям подойти к столу. На столе стоят блюда со льдом , накрытые салфеткой, чашка с теплой водой)*

Отгадайте на ощупь, что лежит на блюдах? (на блюдах кусочки льда) Возьмите и разотрите ими щеки. *(Взрослый проговаривает вместе с детьми) «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься!»*

*(Инструктор по ФК предлагает детям попеременно опускают руки в емкость с теплой водой и со льдом).*

***(Взрослый проговаривает вместе с детьми)***

*«Мы научимся ледок, между пальцами катать,*

*Это в школе нам поможет, буквы ровные писать».*

*(Дети растирают руки салфетками)*

**Инструктор по ФК:** Для чего мы с вами попеременно опускали руки то в теплую, то холодную воду ( чтобы закалиться).Какие еще виды закаливания вы знаете? Для чего нужен массаж? Вы хотите сделать друг другу массаж?

## **Массаж**

*(Дети становятся в пары выполняют парный самомассаж, затем хлопковый, под музыку).*

**Инструктор по ФК:** Так скажите, дети, что же прячется под 5 лучом.(Закаливание) «Закаливай себя, изнеженный лишь тлеет,

*Здоровый человек и старый не болеет!»*

*(На мультимедийном экране открывается луч с изображением видов закаливания.)*

**Инструктор по ФК:** Дети, так где же спрятано здоровье?( Оно спрятано в каждом из нас).Как вы считаете удалось нам сегодня найти свое здоровье?

Если будем выполнять физические нагрузки, режим, правильно питаться, закаливать наш организм то мы будем здоровыми и будем похожи на солнце – будем такими же яркими, светлыми, веселыми, задорными т.е. здоровыми.

Здоровье это награда, которую получает человек за усердие.

*(Дарит детям эмблемы с изображением солнца)*

**Используемая литература:**

Н.Ч.Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду»

Н.Б. Муллаева «Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников»

Т.Е.Харченко «Физкультурные праздники в детском саду»

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»(подготовительная группа)

[НАЗАД](#)