**Конспект образовательной деятельности, осуществляемой в совместной деятельности педагога с детьми старшей группы в процессе организации различных видов детской деятельности**

Тема: «Я»

День «Мое здоровье»

*Задачи:*

- Формировать осознанное отношение к занятиям спортом, понимать значение гимнастики для здоровья человека;

- Обобщить и систематизировать знания детей о том, какие еще факторы влияют на здоровье человека;

- Воспитывать осознанное отношение к ценности своей жизни;

- Формировать культуру труда, умение распределять и координировать свои действия в процессе выполнения работы. Расширять знания детей о бытовой технике, помогающей человеку в быту;

- Продолжать формировать у детей представления о целом и части: половина, четвертая часть – четвертинка; формировать способы словообразования прилагательных от существительных;

- Развивать у детей физические качества: гибкость, ловкость, быстроту. Учить детей проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (самостоятельной).

- Способствовать профилактике нарушений развития стопы, применяя игровые упражнения с нестандартным оборудованием

*Материал и оборудование:*

Фартуки, колпаки, влажные салфетки, бумажное полотенце, записка от инструктора ФК, разделочные доски, ножи, миски, продукты (яблоки, готовое слоеное тесто, сахар, молоко, бананы и др.); кофемолка, притивень, скалка; музыкальное сопровождение, массажные мячи -2 шт, мячи фитболы - 12 шт., средние мячи - 12 шт, листы бумаги - 12 шт, фломастеры - 12 шт

*Ход образовательной деятельности:*

День начинается в группе с беседы о пользе активного образа жизни для здоровья человека и рассматривания иллюстраций о различных видах спорта.

Затем воспитатель приглашает детей самих позаниматься спортом и различными физическими упражнениями и сообщает, что инструктор по физической культуре ждет их в зале. Дети переходят в спортивный зал. Воспитатель заводит детей в зал, осматривается и спрашивает и детей и гостей, не видели ли они Ларису Александровну, инструктора по физической культуре. Дети и воспитатель замечают записку: «Дорогие дети и Валентина Ивановна! Извините, у меня произошла непредвиденная ситуация, я немного задержусь, а пока меня нет, я предлагаю вам вспомнить, что еще кроме физических упражнений полезно для здоровья человека? (ответы детей) Я оставила вам небольшой сюрприз-задание. Его вы найдете на столе, когда заглянете под салфетку. Не скучайте, я скоро вернусь! Лариса Александровна»

Воспитатель и дети открывают салфетку и рассматривают, что лежт на столе (яблоки, мука, маргарин, фрукты, миксер, венчики для взбивания, несколько небольших блюд для замешивания теста и приготовления коктейля, ножи).

*Воспитатель:* - Дети, как вы думаете, для чего все это оставила нам Лариса Александровна? (ответы детей). – А как вы думаете, пироги полезны для здоровья? (Подвести детей к тому, что и сладкие блюда необходимо употреблять в пищу, но в небольших количествах и лучше, если в них содержатся фрукты). - А вот и рецепт! Воспитатель зачитывает детям рецепт и обращает внимание на то, что процесс приготовления теста очень длительный, поэтому Лариса Александровна оставила нам уже готовое слоеное тесто, нам остается только сделать для него вкусную и полезную начинку из яблок. Потом я это тесто разрежу на отдельные порционные кусочки и каждый сделает по две слойки с яблоками. Пироги из слоеного теста называются слойками. С чего же мы начнем работу? (ответы детей, что нужно помыть руки). Правильно, нужно вымыть руки, но так как мы находимся в спортивном зале, и помыть руки негде, мы воспользуемся… как вы думаете, чем? (влажными салфетками). А можно в нашей одежде готовить пищу? Что же нужно сделать? (надеть фартуки, колпаки, повязать косынки). Дети надевают рабочую одежду.

*Воспитатель:* - Теперь нам нужно порезать яблоки. Подумайте, что вам нужно для этого, возьмите необходимые инструменты и приготовьте себе рабочее место за столами. Только давайте договоримся, что ножи раздам вам я. Как вы думаете, почему? (ответы детей, вспомнить правила работы с ножом). Дети готовят себе рабочее место: берут разделочную доску, яблоко, небольшую пиалу для нарезанных яблок.

*Воспитатель*: - Дети, вам разрезать целое яблоко будет трудно, поэтому я вам помогу. Я целое яблоко разрежу пополам на две половинки. Как я разрезала яблоко? (пополам). Сколько половинок в целом яблоке? (две). Какое было яблоко до того, как я его разрезала? (целое). А как получить из целого яблока четыре однаковых части? (надо половинки разрезать пополам). Сколько теперь частей получилось из целого яблока? (четыре). Как вы думаете, как будет называться одна из этих четырех долек? (Воспитатель подводит детей к пониманию того, что одна четвертая часть называется четвертинкой). Я вам сейчас раздам вам половинки яблок, а вы из половинки сделаете четвертинки и порежете их на мелие кусочки вот так (показывает). Воспитатель раздает детям половинки яблок. Дети режут яблоки на дольки. Воспитатель оказывает помощь.

*Воспитатель:* - Ну что ж, у всех готова начинка для слойки? А теперь я вам раздам тесто. Каждый кусок я разделю на четыре части. Сначала я разделю как? (пополам). А потом каждую половинку на … что? (четвертинки). Воспитатель дает каждому ребенку по две четвертинки теста.

*Воспитатель:* - В каждую четвертинку вы завернете яблочные дольки. Вспомните, как можно соединить края теста, чтобы яблочные дольки остались внутри? (ответы детей). Правильно, можно соединить противоположные уголки теста или сложить его пополам и закрепив края их надрезать. Дети выполняют работу. Воспитатель оказывает детям помощь по необходимости.

*Воспитатель:* - Дети, мы с вами делаем слойку с яблоком, значит она какая? ( яблочная). А если бы мы ее делали с бананом? Она была бы какая? (банановая). А слойка с лимоном какая? (лимонная). А слойка с творогом какая? (творожная).. А с сыром? (сырная).

*Воспитатель:* - Замечательно! Вот и готовы наши слойки для выпечки. Что же нужно делать дальше? (ответы детей). – Правильно, теперь их надо разместить на подготовленный противень. (Дети выкладывают слойки на противень). Второй воспитатель собирается отнести их на кухню для выпекания. В это время возвращается инструктор по ФК Лариса Александровна. Она извиняется перед детьми и воспитателем за то, что ей пришлось отлучиться по неотложному делу. Хвалит детей за изготовленные слойки, обращает внимание на то, что на столе остались неиспользованные продукты. Спрашивает, что же можно из них приготовить полезного для здоровья? (ответы детей). Правильно из молока можно приготовить кашу, творог или просто выпить; из фруктов можно приготовить фруктовый салат, компот и т.д. Ребята, как вы думаете, сладкими получатся наши слойки (ответы детей) ведь сахар мы в слойки не клали? Чтобы их немножко подсластить давайте уже готовыми посыпем их сахарной пудрой. Только где же взять сахарную пудру. Сахар у нас есть, а сахарной пудры я не вижу. Как же ее изготовить? (воспитатель подводит детей к тому, что можно изготовить ее с помощью кофемолки). Кофемолка – это бытовой электроприбор, с помощью которого перемалывают кофе и другие сыпучие продукты, например, сахар. Сейчас я приготовлю сахарную пудру. Кофемолкой буду пользоваться я, как вы думаете почему? (ответы детей). Потому, что это электрический прибор. Воспитатель делает сахарную пудру, коментируя свои действия. Сообщает детям , что слйки они посыпят, когда они испекутся.

Возвращается инструктор ФК, извиняется перед детьми и воспитателем.

*Воспитатель:* - Лариса Александровна, мы с ребятами ваше задание выполнили и вспомнили, что еще полезно для здоровья.

Л.А.: - Вы молодцы, теперь предлагаю вам заняться физическими упражнениями, которые очень полезны для здоровья.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание | Дозировка | дыхание | темп | **ОМУ** |
| 1 | Вводная часть  Построение. Приветствие.    В спортивный зал вкатывается мяч. На мяче написано:    «**Ребята! Мы, мячи долго лежали в корзине, устали. Поиграйте снами, пожалуйста!»** Инструктор ФК предлагает вначале провести разминку с маленькими мячами.    Ходьба:  - ходьба обычная ( по ходу взять разноцветные мячики)  Игровое упражнение  «Горячо-холодно»    -ходьба на носках, мяч вверх (горячо);  - ходьба на пятках, мяч за голову (холодно);  - ходьба, зажав мячик выше колен;  - ходьба с высоким подниманием колен с перекладыванием мячика под коленом;    Бег:  - бег обычный ;  - бег обычный, на сигнал стойка на одной ноге на выбор ;    Игровое упражнение «Вправо-влево»  -боковой галоп, на сигнал «вправо», мячик в правой руке;  - боковой галоп, на сигнал «влево», мячик в левой руке.  - бег врассыпную;  - ходьба врассыпную, мяч в правой руке,  - на сигнал встать на кружок, такого же цвета, как мячик.  - восстановление дыхания (дыхательное упражнение на выбор детей) | 5-7 мин.  30 сек  1,5-2 мин            1 мин.  1 круг       20 сек.(2р.)  30 сек.  30 сек.  2-2,5 мин  1 круг  20 сек.  (2р)  20 сек  (3р)    20 сек.  20 сек.  30 сек. | произв  произв.    произв  произв  произв  произв  произв  произв  произв  произв  произв  произв  произв | средн  средн  средн  медл  средн  средн  средн  средн  средн  средн  средн  средн | Обратить внимание на правильную постановку стоп и осанку: спина прямая, подбородок поднять, пятки вместе, носки врозь.  -Направо! В обход налево шагом марш! Мяч в правой руке.  Выполнять по сигналу инструктораю  - спина прямая, ноги не сгибать, локти развести.    - Не забываем про дыхание.  Обращать внимание на естественность, лёгкость бега.  Выполнять по сигналу инструктора  - Соблюдаем дистанцию.    -Не наталкиваемся друг на друга . Думаем о своём здоровье.  Обратить внимание на правильное восстановление дыхания (вдох через , выдох через рот) |
| **2.** | Основная часть  Общеразвивающие упражнения с  мячами фитболами. | 15-16 мин. |  |  | Проверить дистанцию между детьми |
| 1  упр. | (для шеи)  **Наклоняем мы головку**  **Делаем всё это ловко.**  И.п. Сидя на мяче, руки на поясе.  1. Наклон головы вперед  2. И.п.  3. Наклон головы назад  4 . И.п. | 4 раза | вдох  выдох  вдох  выдох | медл | Следить за тем, чтобы дети не делали резких движений головой. |
| 2  упр. | (для рук)  **Подъем руками начинай**  **Но смотри, не отставай.**  И.п. Сидя на мяче, ноги на ширину плеч.  1. Руки в «замок» поднять вверх, потянуться  2. Опустить руки через стороны | 4 раза | вдох  выдох | средн | Следить за осанкой.  Движения руками плавные, красивые. |
| 3  упр. | (наклоны)  **Будем мы стараться**  **Дружно наклоняться.**  И.п. Сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч.  1. Наклон к правой ноге, левой рукой коснуться носков (правую руку отвести за спину)  2. И.п.  3. То же к левой ноге | 6 раз | вдох  выдох | средн | Сохранять равновесие.  Следить за осанкой. |
| 4  упр. | (приседания)  **А теперь пора присесть**  **Наши ножки разогреть**  И.п. Стоя, мяч на полу.  1. Потянуться вверх, поднять мяч над головой  2. Резкий присест с опорой руками на мяч, колени в стороны  3. И.п. | 6 раз | длинный вдох  короткий выдох | медл  быстр | Выполнять в разном темпе: при вдохе движения пластичные, мягкие,  при выдохе – динамичные, резкие |
| 5  упр. | (для ног и туловища)  **Дружно крутим мы педали**  **Вы такого не видали**  И.п. Лежа на спине, руки за голову, ноги на фитболе.  1. Приподнять голову и плечи, подтянуть правую ногу к груди  2. И.п.  3. То же левой ногой | 6 раз | вдох  выдох | средн |  |
| 6упр. | «Улитка».  **Как улитка мы ползём,**  **И ничуть не устаём.**  Ползание на животе с мячом-фитболом прижатым пятками к ягодицам. | 30 сек | проив | медл |  |
| 7упр. | (прыжки)  **Посмотрите-ка на нас**  **Прыгать будем мы сейчас.**  И.п. Сидя на мяче. Ритмичные прыжки сидя на мяче. | 20 раз по 2 | произв | средн |  |
| 8упр. | (ходьба)  **А теперь опять пойдём-**  **И немного отдохнем.**  И.п. Стоя, мяч перед грудью в согнутых руках. | 1 мин. | произв | ближе к медленному | Ходьба обычная, на носках с постепенным замедлением. Спину держать прямо. |
| 9 упр | (на дыхание)  **Шарик с вами надуваем-**  **А потом его спускаем.**  И.п Сидя на фитболе, руки на коленях.  Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, затем выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф», медленно соединяя ладони под «шариком». По хлопку инструктора «шарик» лопается –дети хлопают в ладоши. | 30 сек |  |  | Следить за правильным восстановлением дыхания. |
|  | И.п. лёжа на мяче, расслаблено.  **А сейчас все отдыхаем,**  **Отдыхаем и мечтаем .**  **О волшебных берегах,**  **О невиданных краях** |  |  |  | Дать детям возможность расслабиться на мячах.  Звучит спокойная музыка с природными звуками. |
| 3 | Самостоятельная деятельность детей (Инструктор ФК предлагает детям выбрать на каком снаряде или с каким оборудованием дети хотят позаниматься, предоставляется выбор, дети занимаются). | 5 мин | произв |  | Страховка детей |
| 4 | Заключительная часть | 5-7 мин |  |  |  |
|  | Игровое упражнение-массаж  **«Передай мяч»**  И.П.- сидя на ковре, упор сзади.- передача мяча "из стоп в стопы" следующему. | 1,5-2 мин | произ |  | Мяч удерживать стопами. Не терять.  Передача должна быть точной. |
|  | **Игра "Напиши ногой"**  Ребятам дается лист бумаги (круг), раздаются каждому карточки с названием буквы.  Зажав фломастер, пальцами ног фломастером написать на кружке букву, которая написана у них на карточке.  После написания букв, помочь детям составить получившееся слово " Мандарин"  -**Молодцы! Вы замечательно справились с заданием! Показали себя ловкими, умелыми, дружными!**  Вкатывается в зал «Волшебный мяч», в котором дети находят мандарины. | 2,5- 3 мин | произ | Ближе к медл | Лист бумаги при написании буквы можно придерживать свободной ногой. |