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

**«Физкультура и здоровье»**

*Задачи:*

- Обобщить и систематизировать знания детей о том, какие факторы влияют на здоровье человека; формировать осознанное отношение к занятиям спортом, понимать значение гимнастики для здоровья человека;

- Воспитывать осознанное отношение к ценности своей жизни; формировать у детей понимание важности безопасного поведения во время прогулки;

- Развивать у детей физические качества: гибкость, ловкость, быстроту. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности;

*Интеграция образовательных областей:*

- физическая культура;

- безопасность.

*Сопутствующие образовательные области:*

- здоровье;

- познание;

- социализация;

- коммуникация;

- труд;

- музыка.

*Материал и оборудование:*

Массажные мячи -2 шт., мячи фитболы - 12 шт., средние мячи - 12 шт., листы бумаги - 12 шт., фломастеры - 12 шт.; музыкальное сопровождение; карточки с правилами безопасности при занятиях физическими упражнениями и схемы выполнения физических упражнений; ноутбук, содержащий слайды с картинками, изображающими педагогические ситуации по безопасному поведению.

*Ход образовательной деятельности:*

День начинается в группе с беседы о пользе активного образа жизни для здоровья человека и рассматривания иллюстраций о различных видах спорта. Дети решают, что физические упражнения очень полезны для здоровья и идут в спортивный зал.

В зале их встречает инструктор по ФК Лариса Александровна. Приветствует детей, говорит, что очень рада их видеть, знает, что у них сегодня День здоровья и готова с ними позаниматься, чтобы их здоровье стало крепче, а сами дети каждый день становились сильными, ловкими и т.д.

Но тут, расталкивая всех в зал вбегает незнайка и кричит, что он тоже наконец-то решил заняться спортом и сразу же бежит к спортивному оборудованию (подбегает к диску здоровья с разбега на него встает, поворачивается и падает).

Незнайка: - Ой-ой, как больно! Это все ваша физкультура виновата! Только решил заняться упражнениями – и вот, пожалуйста, сразу шишка!

Инструктор ФК: - Подожди, Незнайка, нам, конечно, очень жалко тебя, и мы переживаем, что ты ушибся (помогает ему подняться). Но мне кажется, что физкультура здесь не виновата. – Дети, как вы думаете, почему так произошло? (ответы детей. Подвести детей к тому, что при занятиях спортом нужно соблюдать правила безопасности).

Незнайка: - Опять правила! Опять учеба!

Инструктор ФК: - Не переживай, мы тебе поможем. И запомнить их очень легко, потому что у нас есть специальные значки, которые нам всегда напоминают правила безопасноти при занятиях физкультурой.

Инструктор ФК достает коробку с карточками и нечаянно ее роняет.

Инструктор ФК: - Ну, надо же, какая неприятность! Все рассыпала! А ведь в этой коробки лежали не только карточки с правилами безопасности, но и карточки с изображением физических упражнений. Как же теперь показать Незнайке правила безопасности?

(дети предлагают свою помощь, выбрают карточки – правила, отдают их инструктору по ФК. Она показывает по одной карточке, а дети объясняют правила. Одно правило – заниматься на тренажере одновременно может только один человек – дети не находят.)

Инструктор ФК: - Молодцы, ребята, вы все верно рассказали Незнайке, но одну картинку, вы не нашли, потому что не знаете еще этого правила. Я бы хотела познакомить вас с ним. Знакомит с правилом …

Воспитатель: - Ну, что, Незнайка, теперь усвоил правила безопасности при занятиях физкультурой? Молодец!

Инструктор ФК: - И хотя, ты усвоил все правила, я предлагаю далеко их не убирать. Пусть они стоят и напоминают о себе нам (ставит их на наборное полотно).

- Ну что ж, все-таки мы пришли сюда заниматься физкультурой ради нашего здоровья, тогда давайте приступим.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | 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 | произ |  | Страховка детей |
| Незнайка, нечаянно наталкивается в зале на лежащий на окне ноутбук.  Незнайка: - Посмотрите, посмотрите, что я нашел? Хотя я и Незнайка, но я знаю, что эта вещь называется ноутбук, но вот зачем она вам нужна в спортзале - я ума не приложу.  Инструктор ФК: - Ну, какой ты внимательный, Незнайка! Действительно, для физических упражнений эта вещь не очень нужна, а вот чтобы что-то узнать – очень даже пригодится.  - Посмотрите, какие интересные картинки я нашла (показывает).  Воспитатель: - Какие хорошие картинки, я так долго их искала! Дети, о чем все эти картинки? (ответы детей). Конечно, о безопасности. Ребята, а безопасность как-то влияет на наше здоровье? (ответы детей). Лариса Александровна, покажите нам, пожалуйста, первую картинку, мы ее рассмотрим. (демонстрируется картинка – падение с ледяной горки). Вопросы: Правильно ли катается девочка? Что может с ней случиться? Почему нельзы маленьким детям кататься с горки на ногах? Какие травмы может получить ребенок?  Следующая картинка – падение в прорубь. Вопросы: Что такое прорубь? Почему ребенок упал в прорубь? Можно ли зимой кататься на санках по реке? Что может теперь случиться с ребенком? Как предотвратить беду?  Следующая картинка – упала сосулька с крыши. Вопросы: Зачем взрослые чистят крыши зимой и весной? Почему ребенок получил травму? Что он сделал неправильно? Как предотвратить травму?  Инструктор ФК: - Ребята, а что мы с вами не делали сегодня, что обычно делаем на каждом физкультурном занятии? (ответы детей) – Конечно, мы нашли ноутбук и немножко отвлеклись, а поиграть то мы не успели. Будем играть? (подвижная игра) | | | | | |
| 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), зажав фломастер, пальцами ног ребенку предлагается написать фломастером на кружке любую знакомую им букву.  -**Молодцы! Вы замечательно справились с заданием! Показали себя ловкими, умелыми, дружными!** | 2,5- 3 мин | произ | Ближе к медл | Лист бумаги при написании буквы можно придерживать свободной ногой. |

Воспитатель: - Ребята, а что еще полезное для здоровья мы планировали с вами сделать с утра? (ответы детей – погулять и сделать полезный для питания венигрет). Пойдемте, займемся нашими делами. Незнайка, мы и тебя приглашаем!