

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 47 «Радуга» г. Светлограда

**План конспект образовательной деятельности
по физической культуре
для детей старшей группы
Тема «Волшебная книга Здоровья для дошколят»,
Форма организации: игра-путешествие.**

Составитель: Давыдова Е.В.
высшая квалификационная категория
по должности «инструктор по ФК»

Цель: продолжать развивать у детей позитивное, ценностное отношение к собственному здоровью, мотивацию на здоровый образ жизни.

Задачи:

- формировать представление о том, как и для чего нужно заботиться о здоровье;
- закреплять культурно-гигиенические навыки, знания о витаминах и полезных продуктах;
- способствовать развитию двигательной активности;
- развивать физические качества;
- прививать любовь к спорту и физической культуре, любознательность, познавательную активность.

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, речевое развитие, социально - коммуникативное развитие, физическое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Продолжительность ОД – 25 минут.

Участники: дети старшей группы, воспитатель группы, инструктор по физической культуре.

Дополнительно привлекаемые участники: педагог дополнительного образования МКУ ДО «Дом детского творчества» Л.В.Петровская (руководитель кружка «Здоровячок»).

Предварительная работа: проводятся беседы с детьми о полезной и вредной пище; о витаминах и содержании их в различных продуктах; о гигиенических навыках, режиме дня; беседы о здоровом образе жизни.

Материал и оборудование: проектор, экран, ноутбук, электронная онлайн книга «Волшебная книга Здоровья для дошколят», наборы «Полезные и вредные продукты», спортивный инвентарь.

Ход ОД

1. Вводная часть.

Под музыку марша дети входят в спортивный зал. В центре зала расположено Солнце

Инструктор по ФК предлагает сделать круг вокруг солнца.

Инструктор: И вот мы снова вместе.

Вы рады? Рады я.

Приветствуем друг друга,

И я, и ты, и мы.

Инструктор: Я рада, что вы здоровы, веселы и приветливы. Давайте подарим улыбки и хорошее настроение нашим гостям и друг другу.

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему люди при встрече здороваются, говорят друг другу «Здравствуй»?

Дети: Они желают друг другу быть в здравии, желают здоровья.

Инструктор: А что такое «Здоровье»? Что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

После ответов детей звучит волшебная музыка.

Инструктор: Ребята, а мы с Людмилой Васильевной приготовили для вас сюрприз. Хотите узнать какой? (Ответы детей)

Людмила Васильевна: Ребята! Я предлагаю вам подойти к экрану (*на экране появляется волшебная книга "Здоровья"*).

Людмила Васильевна: Ребята, книга эта не простая, она нам расскажет, как правильно надо заботиться о своем здоровье. Здоровье – это счастье, красота. Когда ты не болеешь, ты веселый и жизнерадостный.

Инструктор: Чтобы открыть книгу, нам необходимо выполнить и произнести некоторые слова и движения.

Раз, два, три, четыре, пять..

Будем книгу открывать,

Дружно все похлопаем,

Дружно все потопаем

Развернемся в право, в лево

Крикнем дружно все

Быть здоровыми хотим!

Открывается книга, появляются надпись с картинками «Личная гигиена».

Людмила Васильевна: Давайте вспомним, с чего начинается ваш день? (ответы детей)

Л.В.: Да, все правильно, вы встаете с кровати, идете умываться.

Л.В.: А что нужно делать во время утреннего умывания?

Дети: Чистить зубы.

Л.В: Правильно, чистить зубы нужно каждый день, ведь если этого не делать, во рту накапливается много микробов и зубки начинают болеть.

Л.В: А еще что нужно делать по утрам, чтобы быть здоровыми?

Ребята по порядку рассказывают о гигиенических процедур, рассматривают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. (По ходу беседы педагог обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать. Ежедневно делать утреннюю гимнастику; утром, после сна, мыть руки, лицо, шею, уши; необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость выполнения гигиенических процедур в течение всего дня).

Правила гигиены:

Вставайте по утрам в одно и то же время, с хорошим настроением.

Желайте всем доброго утра.

Делайте зарядку по утрам.

Умывайтесь, чистите зубки, причесывайтесь.

Молодцы, ребята.

Справились с заданием.

Инструктор: Ребята, вы слышали поговорку "В здоровом теле здоровый дух"? Расскажите, что она означает? Что бы открыть следующую страницу, нам необходимо показать какие мы с вами спортивные.

Ребята, все готовы?
Ну, тогда подтянись,
Не зевай и не ленись,
На разминку становись!

Проводится под музыкальное сопровождение.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.

2. Основная часть.

ОРУ с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1- палку вперед, правую ногу назад на носок; 2- вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1- присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1- 2- поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3- 4 - вернуться в исходное положение. То же влево (5 - 6 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1- палку вверх;
2- наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палку вверх; 4- вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5-6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой.

1- поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги;

2- вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5-6 раз).

6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1-2- прогнуться, палку вынести вперед; 3- 4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1- 8, затем пауза и снова прыжки (2- 3 раза).

8. Упражнения для восстановления дыхания

После общеразвивающих упражнений звучит волшебная музыка. Инструктор по ФК предлагает детям подойти к экрану. На экране книга, появляются надпись с картинками «Здоровое питание».

Л.В.: Ребята! Скажите, пожалуйста, для чего мы едим? (Человек питается, чтобы жить, расти, быть сильным).

Л.В.: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети: ответы детей

Л.В.: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое, чипсы, газировку, поп-корн.

Дети: ответ детей (Заболят зубы).

Л.В.: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам необходимо употреблять здоровую и полезную пищу, Это называется «полезными продуктами» или «здоровым питанием».

Л.В.: Скажите, пожалуйста, какие полезные продукты вы знаете?
(фрукты, овощи, каша, хлеб)

Л.В.: А вы знаете, в чём разница между здоровой пищей и вкусной пищей?
(Вкусная еда бывает вредной).

Л.В.: А вот и следующее задание для вас.

Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобраться их. Но вам будет нелегко. Вы должны преодолеть все препятствия.

Сейчас Вам нужно выбрать продукты, которые полезны для человека (дети выбирают овощи, фрукты, кефир и т. д., на столе остаются чипсы, пицца и т. д.).

Л.В.: В стране здоровья едят только полезную пищу.

Л.В.: Расскажите нам, почему вы выбрали этот продукт, чем полезны продукты, которые вы выбрали (ответы детей).

Правила питания.

1. Главное – не переесть.

2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Молодцы, ребята. Справились с заданием.

ОВД поточный метод

Дозировка – по 2 раза; темп - средний; дыхание - произвольное.

1. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см). Стойку ноги слегка расставлены, руки на поясе. Отталкиваясь двумя ногами, перепрыгиваем через предмет, приземляясь на две ноги. Два ряда препятствий параллельных друг другу.

2. Ползать по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.

Ребёнок ложиться на живот, руками держится за скамейку, локти разведены в стороны, ноги вместе. Руки вытягиваем вперёд, берёмся за скамейку и подтягиваем туловище к рукам. В конце скамейки встаём на ноги. Две скамейки стоящие параллельно друг другу.

3. Ходьба по канату.

Ребёнок стоит перед канатом, руки немного расставлены для равновесия.

Правой ногой наступаем на канат, левую - ставим перед правой, затем правой и снова левой.

После ОВД звучит волшебная музыка.

Молодцы, ребята. Справились с заданием. Нас книга опять к себе зовет.

Людмила Васильевна: Ребята, как вы думаете, хорошее настроение помогает нам быть здоровыми? (Ответы детей). А что помогает нам поднять настроение, подскажет нам наша волшебная книга. Конечно, это игры.

Подвижная игра «Ручеек и озеро».

3 часть. Игра малой подвижности «Найди свое место»

Заключительная часть. Рефлексия:

Ребята, я предлагаю нашему солнышку вернуть лучики. (Каждый ребенок берет лучик, и делится своими впечатлениями) - что показалось наиболее интересным, где эти знания нам могут пригодиться в жизни и с кем дети хотели бы ими поделиться.