

МБДОУ «Детский сад села Графовка»

Конспект ОД
по ОО «Физическое развитие
«Как стать здоровым»

Выполнила инструктор по физическому воспитанию:

Митусова В.В.

Графовка 2023

Цель. Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.

Задачи.

Образовательные

- ✓ Обучать детей выполнять прыжок вверх с места с целью достать подвешенный предмет
- ✓ Упражнять в подлезании под несколькими препятствиями подряд
- ✓ Упражнять в прыжках через набивные мячи.
- ✓ Упражнять в ползании по гимнастической скамейке

Развивающие

- ✓ Развивать выносливость, смелость.

Оздоровительные

- ✓ Закрепить умение детей выполнять упражнения укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки.

Воспитательные

- ✓ Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений,
- ✓ желание заботиться о своём здоровье.
- ✓ Воспитания внимания, взаимоуважения.

Вид занятия: сюжетно-игровое, частично познавательное

Тип занятия: учебно-тренировочное

Оборудование.

ориентиры, гимнастические палки по количеству детей, шнур длиной 3 метра, скамейка, 6 набивных мячей, подвешенная морковка-муляж,

Методы.

Создание проблемно-игровой ситуации, словесный(указания, объяснения, вопросы, поощрения),

Наглядные: показ инструктора, показ ребенком выполнения упражнений;

Практические: выполнение упражнений

Приёмы: введение в воображаемую ситуацию, игровой, сюрпризный, использование ТСО

Индивидуальная работа: - регулировать двигательную нагрузку детей в зависимости от физического развития ребенка;

Предварительная работа.

Беседа с детьми о пользе овощей и фруктов

Здоровьесберегающие технологии

коммуникативная игра, гимнастика дыхательная, корригирующие упражнения для профилактики осанки и плоскостопия, подвижные игры, гимнастика для глаз

Аппаратное обеспечение: проектор, магнитофон;

Программное обеспечение: MS Power Point, аудиозапись звуков природы, фонограммы музыкальных произведений (спортивный марш, музыка для награждения, веселая прогулка).

Образовательные ресурсы:

Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М. : Просвещение, 1986 г.

К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников».

Спутник руководителя физического воспитания, под ред. С. Филипповой. 2007

Интернет ресурсы

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura>

Количество детей: 12

Место проведения: спортивный зал

Форма одежды: белые футболки, темные шортики, носочки

Слайд 1

Ход ОД

Вводная часть 4мин.

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Игровая мотивация:

Слайд 2/1. Сегодняшнее занятие мы посвятим своему здоровью, узнаем о том, как надо заботиться о своем здоровье, чтобы быть крепкими, сильными, выносливыми.

Слайд 2/2. (слайде появляются Смайлики.)

-Посмотрите, кто к нам пришел?

Давайте поздороваемся с нашими гостями.

- А какие ещё вы знаете слова приветствия?

Ответы детей:(Радостного дня, хорошего настроения, добрый день и т.д.)

Инструктор. Молодцы, верно! А вы знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это значит - здоровья желаю. Очень важно, чтобы именно утро было добрым. Ведь оно начинает новый день, даёт нам энергию, необходимую для дел и так приятно видеть с утра ваши улыбчивые лица, сияющие глаза и слышать: «Доброе утро, здравствуйте».

Инструктор. Ребятки, одного из Смайликов зовут Здоровячок, а другого – Хлюпик (обратить внимание детей на персонажей). Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровячок, а кто Хлюпик? **Предположения детей**

- А почему?(У Здоровячка - румяные щеки, крепкая стройная фигура, он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, ест фрукты и овощи – полезные продукты, не забывает делать зарядку. У Хлюпика – темные круги под глазами, он грустный и поникший, не занимается спортом, постоянно смотрит телевизор)

Инструктор. Верно, молодцы!

- Ребята, как вы думаете, мы можем помочь Хлюпику.

Предположения детей.

-Давайте поможем Хлюпику стать здоровым. А для этого дадим ему несколько советов и покажем упражнения, которые укрепляют наше здоровье.

Слайд 3.

Сначала пойдем на прогулку, свежий воздух полезен для нашего организма.

- А вы ходите гулять?С кем?Где вы гуляете?

В путь дорогу Хлюпик с нами собирайся, за здоровьем отправляйся!

-Направо! В обход по залу шагом марш! (ходьба в колонне по одному)

Слайд 4-13.

Я предлагаю совершить прогулку по лесу. Пойдем с вами по лесной тропинке, которая должна вывести нас на волшебную полянку. *(Музыкальное сопровождение)*

Все поправили осанку,

Все свели лопатки.

-Мы походим на носках (руки на плечах),

А теперь на пятках (руки вытянуть вперед).

Идти нужно аккуратно по каменной дорожке, по сучкам , по следам (Ходьба по массажным дорожкам (проводится под щебетание птиц).

На пути у нас преграды ветки и сучки (ходьба приставным шагом боком с приседанием)

Теперь обходим деревца. (ходьба между ориентиров – деревьев)

И пробежимся мы слегка.(бег обычный, подскоки)

После бега вновь ходьба.

Позади тяжелый путь,

Надо нам передохнуть (на месте стой, 1, 2)

Слайд 14

Мы вышли на волшебную поляну. Давайте подышим свежим воздухом

Упражнение на восстановление дыхания «Обними себя» Слайд

Руки в стороны разведи, через нос ты вдохни, крепко – крепко плечи обними и на выдохе «Ох!» произнеси.

- Ребята, а что можно найти в лесу? (листья, шишки...веточки, палочки)

-А как можно использовать ветки, чтобы они помогли нашему здоровью?

- А вы выполняете спортивные упражнения? С кем?

В лесу так много веточек и палочек, поэтому я предлагаю вам провести разминку с ними.

Ведь упражнения с палкой укрепляют мышцы спины.

-В обход по залу марш! Берем гимнастические палки.

Перестроение в колонну по 3, ОРУ с гимнастической палкой.

1. И. п. ноги вместе, держа палку за концы, отвести ее за плечи на уровне лопаток. Подняться на носки, руки вверх. Посмотреть на палку. Вернуться в И. п. опуститься на всю стопу.
2. И. п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка за плечами. Руки поднять вверх, поворот туловища вправо (ноги от пола не отрывать), палку вперед, посмотреть на палку, палку вверх, вернуться и. п. То же в левую сторону.
3. И. п. сесть на пол, прямые ноги вместе, носки оттянуты, палка за плечами, спина прямая, смотреть вперед. Выпрямить руки вверх, посмотреть на палку, наклониться вперед, палкой коснуться ног, ноги не сгибать, голову приблизить к ногам. Выпрямиться, палку вверх. Опустить палку за плечи.
4. И. п. лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой вверх за головой, палка касаться пола. Подтянуть согнутые ноги к груди, палку к коленям. Выпрямить ноги, руки с палкой поднять вверх.
5. И. п. лежа на животе, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой впереди на полу. Поднять палку вверх, посмотреть на нее. Опустить палку вниз.
6. И. п. стоя, ноги вместе. Руки на поясе, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево. Ходьба на месте.
7. И. п. стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка в руках внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх, посмотреть на палку. Опустить на всю стопу, руки вниз.

Каждое упражнение выполнять по 5 раз.

Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» Слайд

Выполнять вдох носом поочередно правой и левой ноздрей. Выдох через нос. Ноздри закрывать с помощью указательных пальцев.

Инструктор. - Направо, в обход по залу марш! (перестроение, палки убрать на место). Взрослые готовят пособия для основных движений (ОД). На месте стой!

Слайд

Инструктор. Ребята, посмотрите, на нашей волшебной полянке появились овощи, фрукты, орехи. Как они могут помочь нашему здоровью?

- А вы употребляете фрукты, овощи? Какие?

Инструктор. Фрукты полезны для здоровья, в них много витаминов, например моркови содержится витамин «А». Он помогает нам расти, и укреплять зрение.

ОВД. Слайд

- Дети любят, есть морковку. Выполнять им нужно ловко:

- Под веревкой подлезать
- По скамейкой проползать
- Перепрыгнуть все преграды
- Получить свою награду

-По сигналу, дети убирают спортивный инвентарь и строятся в круг.

-А давайте поиграем мы **в игру « Волшебные елочки »** (3 раза).

- А вы видели в лесу как растут елочки. Расскажите мне о них.

Дети изображают волшебные елочки. По сигналу «Елочки танцуйте» дети, танцуя, перемещаются по залу, а по сигналу «Лесник» останавливаются там, где их застал сигнал, принимая позу правильной осанки, руки слегка отведены в стороны, как ветви у елей. Лесник обходит елочки, осматривает их, выбирает самую ровную и красивую. Выбранная елочка становится Лесником.

Инструктор. - Построение в круг.

А теперь ребята, я предлагаю выполнить упражнения полезные для наших стоп.

Заключительная часть 5мин

Упражнение для профилактики плоскостопия « Елочка »

Были бы у елочки ножки, (шагать на месте не отрывая носки от пола)

Побежала бы она по дорожке.

Застучала бы она каблучками, (подниматься на носки)

Заплясала бы она вместе с нами (перекаты с пяток на носки)

Инструктор. Ребята, посмотрите, что появилось еще на нашей полянке. Они необходимы для здоровья?

Ответы детей. (компьютер, телевизор).

Инструктор. Правильно ребята. Но если вдруг вы засиделись, возле компьютера или телевизора, снять напряжение с глаз поможет гимнастика для глаз. (дети садятся полукругом)

Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть. Повторить 8-10 раз.

Сидя, быстро моргать глазами (1-2 минуты).

Подведение итогов занятия.

Инструктор. Ребята вам понравилось наше занятие.

-А какие же советы мы дадим Хлюпику?

-Если вы, ребята, и Хлюпик, будете выполнять все, о чем мы с вами сегодня говорили, если не будете забывать про утреннюю гимнастику, и подружитесь со спортом, то обязательно будете здоровы.

Давайте поблагодарим друг друга и улыбнемся. Спасибо вам, ребята, за отличную работу на занятии. А смайлик Хлюпик передал для вас подарки.

Вручение спортивных медалей.

Инструктор.

Спорт, ребята-очень нужен!

Мы со спортом - крепко дружим!

Спорт здоровье, спорт - игра,

Крикнем все - Физкульт-ура!

Дети возвращаются в группу под веселый спортивный марш.

- До новых встреч!