

Локтева Ирина Юрьевна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка»

с. Алексеевка Яковлевского района Белгородской области»

КОНСПЕКТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ

«БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»

(СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)

Методическая разработка

Непосредственно образовательной деятельности образовательной области «Физическая культура» раздела Программы «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Интеграция образовательных областей: Физическое, познавательное, речевое, социально-коммуникативное развитие.

Программное содержание:

- Развивать координацию движения, силу мышц, совершенствовать навыки в правильном преодолении полосы препятствий.
- Закреплять навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед.
- Следить за правильной осанкой.
- Формировать знания детей о здоровье, его составляющих, о том, что через физические упражнения можно укрепить и улучшить своё здоровье.
- Воспитывать осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.

Пособия и физкультурный инвентарь: Обручи (5 шт.), канат, кубы (8 шт.), гимнастические палки (4 шт.), косички (9 шт.), кегли (6 шт.), мячи (2 шт.),



теннисные шарики, ленточки для игры «Ловишки», ворота для игры «Снайпер», цветы с заданиями, цветок – маршрутная карта, цветок – сюрприз, солнышки, макеты солнца и земного шара.

Ход

Инструктор по ФК. Ребята, давайте сядем на ковер и я расскажу вам старую легенду.

«Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть здоровым». Третий сказал: «Человек должен быть умным». 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 здоровье глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

- Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? *(Ответы детей.)*

Инструктор по ФК. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Это чистота, закаливание, режим дня, правильное питание, чистый воздух, физкультура.

Но лучик «физкультура и спорт» почему-то тусклый, да и солнышко какое-то грустное. Я, кажется, догадываюсь, почему оно такое. Ведь сейчас многие дети, вместо того, чтобы гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения, сидят перед экраном



телевизора, компьютера. У врачей есть такое понятие – гиподинамия, то есть малая, недостаточная подвижность.

- Давайте докажем солнышку, что мы дружим с физкультурой и спортом.

Я предлагаю вам отправиться на волшебную поляну. Готовы? Тогда вперед.

1. Построение.

2. Ходьба с выполнением заданий (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра)- 30 сек.

3. Медленный бег, ходьба- 1 мин.

4. Перестроение (врассыпную) – 15 сек.

Вот мы и прибыли на волшебную поляну

ОРУ

1. **«Посмотри вокруг»** (какая все-таки красивая эта поляна). И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. 1-2 – движение головы слева направо, 3-4 – движение головы справа налево – (6-8 раз).

2. **«Теплый дождь»** (смочил землю, освежил траву и листья, поиграем с дождевыми каплями) И. п. – о.с. руки за спину; 1, 3 вынести вперед прямую правую (левую) руку ладонью вверх; 2,4 –и.п. – (6-8 раз).

3. **«Красочная радуга»** (засияла, разными цветами украсила нашу поляну). И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх. 1 – наклон туловища вправо, левую руку поднять через сторону вверх и опустить ладонью на ладонь. 2 – и.п. То же в левую сторону - (6-8 раз).

4. **«Растения оживают»** (деревья, трава, цветы потянулись к солнышку). И.п. – о.с. руки вдоль туловища голова опущена. 1 – поднять прямые руки перед собой вверх, правую ногу поставить назад на носок, посмотреть вверх. 2 – и.п. То же левой ногой – (10-12 раз).

5. **«Звери просыпаются»** (потягиваются от долгого сна и стряхивают его остатки). И.п. – стойка на четвереньках с опорой на руки. 1-2-3-4- прогнуть, выгнуть спину – (12 раз).



б. **«Нам весело»** (выполняются прыжки). И.П. стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. 1-2-3-4 – выполняются прыжки «ноги вместе – ноги врозь», одновременно выполняя взмахи над головой- (12 раз).

- Ребята, посмотрите, что я нашла. Это же карта с заданиями, которые мы должны выполнить. Не бойтесь трудностей, тогда вперед.

(Дети выполняют задания по методу круговой тренировки):

1. **Прыжковый лабиринт** (прыжки из обруча в обруч, левым и правым боком через канат, через предметы различной высоты и ширины)- 4 раза.

2. **Эстафета** (Бег змейкой между предметами с мячом в руках) – 3 раза.

3. **Выполнение йогических упражнений:** «зайка», «змея», «бабочка», «лягушка», «ежик» - 3-4 раза.

- А сейчас пусть наши глазки поиграют с солнечным зайчиком

4. **Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»** - 2 раза.

Солнечный мой зайка

Дети вытягивают вперед ладошку

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайка

Ставят на ладонь указательный

Маленький, как крошка.

палец другой руки.

Прыг на носик, на плечо.

Прослеживают взглядом движение

Ой, как стало горячо!

пальца, которым медленно

Прыг на лобик, и опять

прикасаются сначала к носу, вновь

отводят вперед, затем последовательно

дотрагиваются до одного плеча, лба

и другого плеча, каждый раз отводя

палец перед собой.

На плече давай скакать.

Голова все время находится в

фиксированном положении.



Вот закрыли мы глаза, *Закрывают глаза ладонями.*

А солнышко внимательно за нами наблюдает,

Щечки теплыми лучами нежно согревает.

5. **Игровое задание «Задуй шарик в ворота» - 3 раза**

(На расстоянии 1,5 – 2 метров от линии ставятся ворота. Дети делятся на пары и поочередно ползут к воротам на четвереньках, задывая теннисный шарик в ворота).

6. **Подвижная игра «Ловишки с ленточками» - 2 раза**

(Дети становятся в круг. У каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз-два-три-лови!»- дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» все становятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т.е. проиграл и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, и игра продолжается с новым водящим.)

- Давайте немного отдохнем на этой прекрасной полянке.

7. **Релаксация «На лужайке»**

Вам снится один и тот же сон. Во сне вы видите красивую лужайку, на которой растут очень много цветов: белые ромашки, голубые колокольчики, желтые лютики, красные маки:

На лужайке у реки собрались в кружок цветы

Желтые и синие, белые и красные.

До чего ж чудесны вы, до чего ж прекрасные.

Как приятно лежать на мягкой зеленой траве и ощущать душистый ароматный запах, которым наполнена лужайка.



Фитотерапия:

- Вся поляна наполнена удивительными запахами. Давайте отведаем лесного чая. Как вы думаете, отвар, из какого растения мы сейчас будем пить? (Ответы детей). Послушайте стишок об этом удивительном растении:

*«Если ты уснуть не можешь,
Или сердце беспокоит,
Выпей чай малины с мятой,
Снимет боль и успокоит».*

Ароматерапия

- Ребята, а вы знаете, что каждый цветок имеет свой необычный запах. Мне кажется, от этого цветка исходит сильный аромат. Давайте немного насладимся этим ароматом.

- А вам понравилось наше сегодняшнее путешествие? Что запомнилось? Вы хотели бы еще вместе со мной отправиться в новые путешествия?

Ребята, выполняя задания волшебной поляны, вы проявили силу, ловкость, дружелюбие.

И за это волшебная полянка приготовила вам свой **сюрприз**, который находится в этом цветке. Нужно лишь слегка на него подуть. 1-2-3- цветок сюрприз нам подари! (Цветок «дарит» детям сок).

- А как же наше солнышко? Смотрите, какое оно стало веселое, задорное. А самое главное – его лучик «физкультура и спорт» снова ярко сияет. Давайте потянемся навстречу его теплым лучам. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучики проникают в каждую клеточку вашего организма.

-Поймайте солнечные лучики, один оставьте себе, остальные раздайте нашим гостям, всем, кого любите, пожелайте им здоровья, мира и добра.



Используемая литература

1. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г. Алямовская. – М: Аркти, 1993 – 132 с.
2. Кулик Г. И. Школа здорового человека/ Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко. - М.: Сфера, 2006. – 103 с.
3. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ/ Л.В. Гаврючина. - М.: Сфера, 2007. - 157 с.
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим/ М.Ю. Картушина.- М.: Сфера, 2004.- 384с.
5. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Е.Н. Борисова. – Волгоград: Панорама, 2007 – 144 с.
6. Голицина Н.С. Воспитание основ здорового образа у малышей/ Н.С. Голицина, И. М. Шумова. – М.: Скрипторий, 2007. – 120 с.

