

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Колокольчик» с. Лесновка

*Конспект
открытого занятия по физической культуре
с использованием ИКП и здоровьесберегающих технологий
«Цветок здоровья»
Подготовительная группа*



Составила: инструктор
по физической культуре
Пивень О.А.

с. Лесновка
2019 г.

Конспект НОД по физической культуре с использованием ИКТ и здоровьесберегающих технологий .

Подготовительная группа

Тема: «Цветок здоровья»

Цель - Способствовать развитию потребности к здоровому образу жизни у детей, расширение представлений дошкольников о правилах здорового образа жизни и значении физических упражнений для здоровья человека.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать представление дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и питания.
2. Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку;
3. Упражнять в ползании по скамейке на животе
- 4.Формировать навыки приземления в прыжках на двух ногах
- 5.Закрепить элементарный вид массажа, элементы дыхательной, пальчиковой гимнастики, элементы игрового стретчинга.
6. Расширять и обогащать словарный запас детей.

Развивающие:

1. Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений, гибкость, ориентировку в пространстве, творческое воображение.
2. Развивать коммуникативные способности дошкольников: умение связно отвечать на вопрос, строить доказательные высказывания, слушать говорящего.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской деятельности;
2. Расширять кругозор и развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с проблемно-творческим содержанием;
3. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Оздоровительные:

1. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
2. Закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки.

Интеграция образовательных областей:

- Физическое развитие - Познавательное развитие - Социально-коммуникативное развитие - Речевое развитие - Художественно - эстетическое развитие.

Предварительная работа: беседы о ЗОЖ, разучивание самомассажа , стретчинговых упражнений.

Оборудование: массажные мячики по количеству детей, гимнастическая скамья 2 шт., дуги 2 штуки, корригирующая дорожка 2шт. презентация, музыкальное сопровождение.

Ход НОД:

Часть НОД	Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Водная часть	<p>1. Построение в шеренгу, равнение.</p> <p>Мотивация</p> <p>Инструктор. Ребята, у нас сегодня гости, давайте их поприветствуем и поздороваемся! А знаете ли вы, что вы не просто поздоровались, а подарили частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!», что значит «здоровья желаю».</p> <p>К нам за помощью обратился Цветок здоровья, посмотрите на экран. (СЛАЙД 1)</p> <p>Какой же это Цветок здоровья, если он бледный?</p> <p>Цветок. Здравствуйте, я заболел гриппом, и мои лепестки потеряли свой цвет, а лекарство для меня это правила здоровья.</p> <p>Инструктор. Дети, поможем Цветку вернуть цвет лепесткам?</p> <p>Дети. Да.</p> <p>Инструктор. Чтобы вернуть цвет первому лепестку, отгадайте загадку:</p> <p>На этом занятии всегда мы в движении: Победы, награды, спорт, достижения... Мы бегаем, прыгаем, в игры играем, Попутно здоровье свое укрепляем. Не нужно ни таблеток, ни микстуры — Нас вылечат занятия...</p> <p>Дети. Физкультурой.</p> <p>Инструктор. Для чего мы занимаемся физкультурой?</p> <p>Дети. Чтобы быть ловкими, сильными, быстрыми, гибкими, выносливыми, а главное здоровыми.</p> <p>2. Само - массаж. Карточка 6</p> <p>3. Инструктор. А теперь послушайте мою команду: Напра-во, за направляющим в колонне по одному шагом марш.</p> <p>Темным лесом, светлым лугом Ходьба обычная Мы шагаем друг за другом. Чтоб листочки не помять, Нужно ножки поднимать. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба друг за другом, Меж деревьев мы бежали – бег «змейкой»,</p> <p>Вдруг мы поле увидали! На пятках Если только бы вы знали – через середину зала, Как мы быстро зашагали. в одной колонне обычным шагом. Ищем мы листочки Чтоб сплести веночки. Ходьба врассыпную Вот букет огромный</p>	<p>2 минуты</p> <p>20 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p>	<p>Проверка осанки.</p> <p>Следить за осанкой, дистанцией и координацией, положением рук.</p> <p>Контроль дыхания, осанки, согласованного</p>

	<p>вскоре мы собрали. Ходьба друг за другом. И ковер огромный На лугу соткали.</p> <p>5. Ходьба с восстановлением дыхания Дыхательное упражнение: «Вырастим большими»</p> <p>Выполнение. На вдохе – поднимаем руки через стороны вверх, на выдохе – руки опускаем, произносим: «У-х-х...»</p> <p>6. Перестроение в 3 колонны, взяв мячи массажные Инструктор. Перестроение в 3 колонны, за направляющим, шагом марш. Кругом. (СЛАЙД 2)</p>	10 сек. 4-5 раз. 15 сек	движения рук. Вдох через нос, выдох через нос, дыхание спокойное.
Основная часть	<p>Инструктор. Мы с вами выполнили разминку, и у первого лепестка появился цвет. Давайте вместе подумаем, что ещё необходимо для укрепления здоровья.</p> <p>Дети. Закаливание.</p> <p>Инструктор. Что такое закаливание?</p> <p>Дети. Это тренировка организма, чтобы не заболеть.</p> <p>- Чтобы наш организм не боялся холода, жары, сквозняков и слякоти.</p> <p>Инструктор. Что нам помогает закаляться?</p> <p>Дети. «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»</p> <p>Инструктор. Начнём наше закаливание. (Выполнение ОРУ с массажными мячами)</p> <p>Перестроение тройками.</p> <p>1. «Мяч вверх». И. п. ноги вместе, мяч внизу в правой руке, 1-2 – поднимаясь на носки, мяч поднять верх, переложить в левую руку, 3-4 – вернуться в И. п. (7 раз).</p> <p>2. «Мяч вниз» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).</p> <p>3. «Поворот в стороны». И. п. ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках. 1,3 – повернуться вправо; 2,4 – вернуться в И. п. (7 раз).</p> <p>4. «Пружинки» И. п. ноги – пятки вместе, носки врозь, мяч за спиной, слегка присесть, руки вытянуть перед собой. 4 – И. п. (7 раз)</p> <p>5. «Веселая дорожка» И. п. - основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. 1-5- накрыть мяч правой (левой) ногой, покатать мяч ступней вперед назад исходное положение.</p> <p>6. «Веселые ножки» И. п –сидя на полу, ноги вместе, упор руками сзади, мяч лежит на стопах. 1-2 поднять ноги, прокатить мяч, вернуть мяч в и.</p>	6-7 раз 6 раза 6-7раз 6-7 раз 6-8 раз 6 раз	Следить за принятием правильного и.п., осанкой, руки прямые. Следить за принятием правильного и.п., осанкой, ноги при наклоне не сгибать. Следить за принятием правильного и.п., осанкой, ноги при наклоне не сгибать.

<p>п.3-4 то же. повтор 6 раза.</p> <p>7. «Попрыгун» И. п. – о. с, мяч на полу. 1-8 прыжки на правой/левой ноге вокруг мяча. В чередовании с ходьбой. По команде поменять ногу.</p> <p>8. «Мячик» Дыхательная гимнастика. Инструктор. Перестроение в две колонны. <i>Воспитатель раскладывает инвентарь для ОВД</i> Инструктор. А впереди у вас ещё одно задание, которое поможет нам вернуть цвет следующему лепестку, полоса препятствий, на которой вы покажете свою силу и ловкость они также необходимы для здоровья.</p> <p>7.Основные виды движения. способ организации – поточный.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по скамейке, подтягиваясь на руках. 2. Подлазание под дугу. 3. Прыжки по корректирующей дорожке. <p>4. Ходьба по ребристой дорожке.</p> <p>(СЛАЙД 3)</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p>Инструктор. Ребята, посмотрите у нашего цветка появился еще один лепесток.</p> <p>Подумайте и скажите, что ещё очень важно для нашего организма? Моя подсказка: они живут в разных продуктах питания и растениях.</p> <p>Дети. Это витамины.</p> <p>Инструктор. Правильно, а какие витамины вы знаете? Где они «живут»?</p> <p>Дети. - Витамин А. Нужен чтобы хорошо расти, хорошо видеть, живёт в яйцах, молоке, моркови, капусте.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Витамин В. Нужен чтобы быть сильными, иметь хороший аппетит, живёт в яблоках, хлебе, мясе. - Витамин С. Нужен чтобы реже простужаться, быть бодрыми, живёт в луке, апельсине, киви. - Витамин Д. Нужен чтобы наши кости и зубы были здоровыми, живёт в рыбе, сыре, картофеле, а ещё его нам даёт его солнце. <p>Инструктор. Молодцы, а какую игру мы знаем про витамины.</p> <p>Дети. «Витаминки»</p> <p>Инструктор. У вас в руках – витаминки (массажные мячи), положите их на пол. Как только зазвучит музыка, вы начинаете передвигаться бегом по кругу. Когда музыка закончится, быстро хватайте витаминки. Берегитесь, это может сделать микроб, и тогда микробом будете вы.</p> <p>Подвижная игра «Витаминки»</p> <p><i>Правила:</i> 1. Не толкаться.</p>	<p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 – 3 раз</p>	<p>Вдох через нос, выдох через нос.</p> <p>Вдох через нос, выдох через нос.</p> <p>Правильный хват, ноги вместе, голова приподнята.</p> <p>Руки в стороны.</p>
---	---	--

	<p>2. Не выхватывать мяч у детей. 3. Не брать мяч раньше, чем закончится музыка.</p> <p>Инструктор. Отлично мы играли. Микробу урок преподали. И появился еще один лепесток. (СЛАЙД 4)</p>		Контроль, за выполнением правил игры
Заключительная часть	<p>Инструктор. Пришло время отдохнуть И массаж всем сделать тут. <i>Дети встают в круг. Самомассаж</i> Мячик-ежик мы возьмем, (<i>мячик вверх</i>) Покатаем и потрем. (<i>прокатываем между ладошек</i>) Вверх подбросим и поймаем, (<i>опять подбрасываем мячик</i>) И иголки посчитаем. (<i>пальчиками мнем иголки мячика</i>) Пустим ежика на пол, (<i>кладем мячик на пол</i>) Рукой ежика прижмем (<i>ручкой прижимаем мячик</i>) И немножко покатаем... (<i>катаем мячик</i>) Потом руку поменяем (<i>меняем руки</i>) Инструктор. Дети, у нашего цветка еще не хватает лепестков. Как вы думаете, что еще нужно для здоровья? (ответы детей) Игра малой подвижности «Выбираем продукты» Воспитатель. В магазине продают много разных продуктов. Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство. Инструктор. Правила игры, если на картинке вы видите полезный для здоровья продукт, то делаете два прыжка на месте. Если продукт для здоровья вреден, то вы замираете на одной ноге. Если продукт употреблять в пищу можно, но в небольшом количестве, то вы приседаете <i>Дети играют.</i> Воспитатель. Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. (СЛАЙД 5) <i>На цветке появляется четвертый лепесток – «Правильное питание».</i> Инструктор. Вот еще появился лепесток!!! Не хватает лишь одного. Давайте попробуем сделать еще одно упражнение, ваши мышцы разогрелись и мы их не много растянем, может это поможет нашему цветку.</p>	<p>1 минута</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за нажатием руками на массажный мяч.</p>

<p><u>Стретчинговые упражнения</u></p> <p>1. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд к носкам. 2. Сидя, ноги врозь, наклоны вперёд, к правой ноге, к левой ноге. 3. «Маленькая бабочка». Сидя, стопы соединить, развести колени в стороны как можно шире. 4. «Большая бабочка». Лёжа, ноги вверх, развести прямые ноги в стороны как можно шире, помогая руками. 5. «Наклоны в стороны». Сидя «по-турецки», наклониться в правую сторону, левая рука над головой, правая рука сбоку в упоре, то же в другую сторону. 6. «Выгляни в окошко». Сидя «по-турецки», сделать круглое «окошечко» с помощью рук. Движение головой вперёд-назад.</p> <p>Релаксация лежа на спине «Волшебный сон»</p> <p>Реснички опускаются, Глазки закрываются, Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем. Хорошо нам отдыхать, Но пора уже вставать. Крепче кулаки сжимаем, Их повыше поднимаем, Потянулись, потянулись, Улыбнулись.</p> <p>Инструктор. Ребята, посмотрите друг на друга. Я заметила перемены в вашем настроении. Почему у Вани сверкают глазки? Почему у Саши добрая улыбка? Какое у вас настроение? Как оно влияет на здоровье?</p> <p><i>Ответы детей.</i></p> <p><i>На цветке появляется пятый лепесток – «Настроение». (СЛАЙД 6)</i></p> <p>Инструктор. Ребята, посмотрите на наш Цветок здоровья. Он раскрылся полностью!</p> <p>Цветок. Спасибо, дети! Я выздоровел! Вы вернули цвет моим лепесткам! И я стал таким же красивый, как и прежде! Как хорошо, что вы знаете правила здорового образа жизни!</p> <p>В благодарность я дарю вам Витамины, которые помогут вам при соблюдении всех правил оставаться здоровыми и сильными. (Яблоки)</p> <p>Инструктор. Ребята вам понравилось?</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам в группу.</p>	<p>1-2мин</p>
--	---------------

--	--	--	--













