Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Невьянского городского округа детский сад комбинированного вида

№39 «Родничок»

**Конструкт непосредственно образовательной деятельности по физической культуре**

Составитель: Феоктистова Оксана Викторовна

Инструктор физической культуры

1 квалификационная категория

П. Цементный, 2018 г.

1.Тема: «Я здоровым быть хочу!»

2. Возрастная группа: старшая

3. Тип НОД: физкультурно-познавательное

4. Форма организации: групповая, подгрупповая

5. Учебно-методический комплект: Примерная общеобразовательная программа « Школа 2100»; Пензулаева Л. И. «Физическая культура» для старшего дошкольного возраста; Кириллова Ю. А. «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет».

6.Средства:

* Инвентарь: ленты, конусы, дорожка здоровья, гимнастическая скамейка, гимнастический мат, обручи, шишки.
* музыкальные: диск с музыкой « Образовательная программа по ритмике»

7. Цель: Формирование у детей осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.

8. Задачи:

***образовательные:***

* формировать универсальные предпосылки учебной деятельности (умение взаимодействовать в игре, умение работать по правилу, слушать взрослого и выполнять его инструкции);
* продолжать учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления;

***развивающие:***

* развивать: скоростно-силовые качества, ловкость, координацию движений, равновесие;
* развивать интерес к играм и физическим упражнениям;

***воспитательные:***

* формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
* побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях;

9. Предварительная работа (в группе с воспитателем): чтение легенд об Олимпе, беседы о здоровье, рассматривание энциклопедий о строении человека.

10. Планируемый результат:

* приобретение знаний о здоровьесбережении;
* обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста;
* развитие физических качеств;
* формирование у детей представления о здоровом образе жизни.

11.Ход непосредственно образовательной деятельности:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы, (последовательность  деятельности) | Содержание деятельности | Действия, деятельность педагога | Действия, деятельность  детей | Планируемый  результат |
| 1. Мотивационный момент.  2. Основной момент  Загадка:  Гимнастика для глаз «Смотрим по сторонам».  Гимнастика для ног  (массаж биологически активных точек)  Общеразвивающие упражнения с обручами  Дыхательная гимнастика «Гуси шипят».  Основные виды движений  Подвижная игра: «Золотые рыбки»  3. Заключительная часть  Малоподвижная игра: «1,2,3 – ленту подними»  Итог непосредственно образовательной  деятельности | *Инструктор по физической культуре :* Ребята**!** Сейчас мы поздороваемся с душой и сердцем. Здравствуйте!  *Дети* *хором по спортивному*: «Здравст!»  *Инструктор по физической культуре:*Вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали: «Здравствуйте!». Это значит - здоровья желаем.  Сегодня я хочу рассказать вам одну очень старую легенду. «Давным-давно на горе Олимп жили 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 умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». 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, а другие – на высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!».  Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто из вас хочет быть здоровым? Как вы понимаете, что такое здоровье?  А вы знаете, что каждый человек сам может сохранять и укреплять своё здоровье? И главное правило здоровья: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». Давайте все вместе его произнесём.  Сейчас я загадаю вам загадку, а вы внимательно слушайте и постарайтесь правильно отгадать ее:  Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят?  Правильно! Главным помощником человека являются глаза. Глаза надо не только защищать, но и ухаживать за ними. По утрам и вечерам умывать. Глазам, как и нам, надо делать гимнастику. Называется она «Гимнастика для глаз». Давайте выполним её вместе.  *Поведи глазами влево незаметно, невзначай,*  *Кто с тобою рядом слева, ну-ка быстро отвечай?*  *А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.*  *Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.*  *А теперь посмотрим вверх, там высокий потолок.*  *А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.*  Молодцы, ребята! Давайте еще раз повторим, что же нужно делать для того, чтобы всегда оставаться здоровыми?  *Инструктор по физической культуре:* Что нужно делать каждое утро, чтобы быть здоровым?  *Инструктор по физической культуре:*Правильно, а каждая зарядка начинается с веселых движений.  *(Перестроение из шеренги в колонну друг за другом.)*  Ходьба осуществляется по *дорожке здоровья*:   * «Великаны» - ходьба на носках с высоко поднятыми руками. * «Пингвины» - ходьба на прямых ногах (ноги в коленях не сгибать, руки прижаты к туловищу, ладони отвести в стороны).   Ползание между конусов:   * «Муравьишки» - ползание на четвереньках между конусами; * «Слоники» - ползанье на высоких четвереньках, ноги и руки прямые.   *(Перестроение из одной колонны в три)*  Музыкальное сопровождение : «В ритме танца»  **1.** И. п.: стойка ноги врозь, обруч перед собой, на уровне груди:  1- скрещивание рук, правая рука сверху; 2- И. п.; 3- скрещивание, левая рука сверху; 4- И. п. (6 раз);  **2.** И. п.: широкая стойка ноги врозь, обруч вверх горизонтально:  1-наклон влево; 2- И. п.; 3- наклон вправо; 4- И. п. (6 раз);  **3.** И. п.: стойка ноги врозь, обруч за спинойвертикально:  1- отведение обруча назад; 2- И. п.; 3- 4 – тоже (6 раз);  **4.** И. п.:узкая стойка ноги врозь, обруч справа:  1- пролезть сквозь обруч; 2- И. п. слева; 3- пролезть сквозь обруч; 4- И. п. справа;  **5**. И. п.: стоя ногами на обруче, руки на пояс:  1-4 – ходьба приставным шагом по дуге обруча вправо;  5-8 – тоже влево;  **6.** И. п.: о.с. в обруче, руки на пояс;  1 – прыжок ноги врозь;  2 – прыжок ноги вместе.  **7.** И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперёд; глядя вперед и вытягивая шею, произносят «ш-ш-ш».  *Инструктор по физической культуре:*Ребята, мы знакомы с доктором красивая осанка? Кто не дружит с этим доктором, ходит сутулый, с искривленным позвоночником? Давайте проверим свою осанку. Как это сделать?  *Перестроение в одну колонну*, обручи сложить в отведенное место     1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Перекаты со спины на живот на гимнастическом мате, руки вверх, ноги прямые.   Ход игры**:** выбирается водящий – «рыбак». Игроки прикрепляют сзади на веревочках изображения рыбок и спокойно ходят по залу. По команде «Клюет!» «рыбак» догоняет детей и выдергивает у них «рыбок». Тот, кто лишился «рыбки», отходит в сторону и выполняет самомассаж рук с помощью шишек. «Рыбак» подсчитывает «рыбок» и возвращает детям, игра продолжается с новым «рыбаком» (повторить 2раза). После окончания игры дети подводят итог: кто больше поймал рыбы?  Ходьба в колонне друг за другом, восстанавливая дыхание.  Ход игры: На полу лежат столько лент, сколько детей. Под музыку дети выполняют импровизированные движения рядом с лентой, музыка заканчивается, педагог говорит: «1,2, 3 – ленту подними» и дети пальцами ног поднимают ленту (повторить с правой и с левой ногой).  *Инструктор по физической культуре:*Интересное было занятие? А что вам больше всего понравилось? Почему? Все справились с заданиями? Все молодцы! Главное правило здоровья усвоили: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!». Когда придёте домой, то обязательно об этом расскажите своим близким. | Ставит цели группе детей  Объясняет  Рассказывает  Задаёт вопросы,  стимулирующие,  процесс мышления  Загадывает загадку  Показывает последовательность  действий  Поощряет детей;  Задает вопрос  Задает вопрос  Ставит цель группе детей  Осуществляет контроль  Расставляет необходимый инвентарь и убирает  Дает инструкцию  Показывает последовательность  действий  Вовлекает в совместную деятельность  Способствует тому, чтобы дети самостоятельно решили проблему  Дает инструкцию  Наблюдает за детьми во время выполнения заданий (воспитатель страхует)  Следит, чтобы дети соблюдали правила игры  Активизирует обсуждение  Воспитатель раскладывает ленты  Наблюдает за детьми во время выполнения заданий  Побуждает детей к высказыванию  Поощряет детей за активность | Наблюдают за действием педагога  Сосредотачивают внимание  Слушают  Отвечают на вопросы  Работают все вместе  Отгадывают загадку  Выполняют под диктовку  Отвечают на вопрос  Отвечают на вопрос  Перестраиваются  Показывают движения  в соответствии с образом  Берут обручи  Выполняют двигательные действия  Выполняют  Ищут, находят решение  Выполняют инструкцию  Выполняют задание в соответствии с установленными требованиями;  Соблюдают очерёдность  Демонстрируют физическую активность  Самостоятельно подводят итог  Выполняют двигательные действия  Делятся впечатлениями;  Выстраивают полный ответ  Повторяют правило | Вовлечь в совместную деятельность  Ответы детей: *здоровье – это сила, красота, настроение хорошее и все получается.*  Ответ детей: *глаза*  Умение ухаживать  за глазами  Ответы детей: *заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, употреблять в пищу витамины.*  *Заниматься зарядкой*  Умение выполнять строевые приемы  Выразительность движений  Умение выполнять инструкции педагога  Развивать музыкально-ритмические  способности детей, координацию движений  Применение гимнастики для восстановления дыхания  ответы детей: *встать прямо, слегка приподнять голову, расправить плечи.*  Умение выполнять инструкции педагога  Следить за своим дыханием.  Соблюдение правил техники безопасности во время бега  Умение взаимодействовать в игре  Применение массажа стоп в повседневной жизни  Усвоение элементарных правил самооздоровления, умение поделиться своими знаниями |

**Используемая литература:**

1. Е.Н. Вареник. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

2. Т.К. Ишинбаева. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7 лет. Волгоград: Издательство «Учитель», 2010.

3. О.Н. Моргунова. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

4. Кириллова Ю. А. «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет».