**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №53 общеразвивающего вида»**

**Конспект**

**организованно образовательной деятельности**

**(образовательная область- физическое развитие)**

**«Помогаторы Здоровья»**



**Подготовила:**

**инструктор по физической культуре**

**Алиджанова Г. Р.**

**Махачкала**

**2020**

**Образовательная область**: физическое развитие.

**Интеграция образовательных областей**: «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**Тип занятия**: усвоение новых двигательных умений и навыков в различных видах двигательной активности.

**Методы и приёмы**:

1 Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- образный сюжетный рассказ,

- словесная инструкция;  
**Педагогические технологии:**- игровые технологии;   
- здоровьесберегающие технологии;

**Формы организации детей**: индивидуальная, фронтальная

**Цель занятия**: Способствовать формированию у детей двигательных умений и навыков в различных видах двигательной активности.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

Воспитывать интерес к физической культуре, желание заниматься.

Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Образовательные**:

Обогащать знания детей о взаимосвязи между ЗОЖ и физкультурой;

Закреплять навык броска мяча вверх и ловля его двумя рукам.

Упражнять в прыжках через предметы, продвигаясь вперед, в ползании на четвереньках.

**Развивающие**:

Развивать ловкость, координацию движений во время ходьбы и бега и выполнения основных движений, в упражнениях с мячом, в прыжках.

Развивать двигательную активность.

**Планируемые результаты** (целевые ориентиры):

- Ребенок физически развивается, его двигательный опыт обогащается (объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений).

- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, ловкость. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и двигательную активность, эмоциональную отзывчивость. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

**Оборудование:**

для педагога: интерактивная доска

для детей: мячи 10 шт, гимнастические скамейки, обручи, ориентиры, медали, костюм фиксика.

**I.Организационный момент (ВВОДНАЯ ЧАСТЬ – (2 – 3 мин)**

*Под музыку дети входят в зал и встают в шеренгу*

**Инструктор по физ. культуре:**

Здравствуйте ребята!

А вы знаете, что слово *«здравствуй»* - означает ***«здоровье****»*. Значит, когда мы с вами **поздоровались,** то пожелали друг другу ….(здоровья)

И сегодня на нашем занятии мы будем его укреплять. А кто будет помогать нам в этом они вы узнаете отгадав загадку.

(Ответы детей)

Человечки очень споро  
Чинят электроприборы!  
Их не видно, не смотри,  
Ведь они живут внутри.  
Нету места мистике,  
Если рядом… (Фиксики.)

- Ребята вспомните, что помогает фиксикам все чинить. (помогатор - ранец с инструментами)

- Ребята, скажите мне, какие Помогаторы нужны нам укрепления здоровья? ( утренняя зарядка, спорт, тренировки, правильное питание, прогулки на свежем воздухе)

**Инструктор по физ. культуре:** Все верно, молодцы! Такиепомогаторы помогут нам стать сильными и здоровыми. Вы же хотите быть сильным и здоровым, правда? Но вот только огорченье - у нас нет волшебной кнопочки, при помощи которой можно применять Помогаторы. Пойдемте искать волшебную кнопку:

*Под музыку дети выполняют ходьбу и бег по залу:*

- ходьба обычным шагом;

- ходьба по залу на носках;

- ходьба на пятках;

**Инструктор по физ.культуре:** Впереди нас ждут препятствия.

***Ходьба в колонне по одному с препятствиями:***

‑ «змейкой» между островками;

‑ перешагивая через островки;

‑ «змейкой» между островками.

***Бег в колонне по одному с препятствиями:***

‑ «змейкой» между островками;

‑ перешагивая через островки;

‑ «змейкой» между островками, сгибая голень назад.

**Дыхательные упражнения.**

**Инструктор по физ. культуре:** Ой, ребята сюда, я вроде кнопочки нашла! (на интерактивной доске фиксики делятся кнопочками). Готовы фиксики? Тогда в одну шеренгу становись.

**II.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ–(15 минут)**

**Инструктор по физ.культуре:** Ну что,предлагает вам испытать Помогаторы:

**- Первый Помогатор Здоровья** – **это утренняя зарядка**. Какой инструмент поможет нам выполнить зарядку, посмотрите на экран. (мяч)

*(На интерактивной доске открывается синий рюкзак, появляется шарик с картинкой зарядки)*

**Инструктор по физ. культуре:** На кнопочку нажимай, (*звучит сигнал кнопки) Дети делают зарядку.*

**Общеразвивающие упражнения с мячом**

**«Ловкий мяч»**

1.И.п. – о.с., мяч вниз. 1- руки с мячом вперед; 2- вверх; 3- вперед;4-и.п.

( 6 раз).

**«Качели»**

2.И.п.стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1- мяч вверх; 2-наклон вправо (влево); 3- выпрямиться; 4- и.п. ( 8 раз).

**« Подъемный кран»**

4.И.п.-о.с., руки с мячом опущены вниз. 1- присесть, вытянуть руки с мячом вперед, колени развести в стороны, спина прямая; 2- И.п. ( 6 раз).

**«Не зевай, меня поймай»**

5. И.п.- сидя на коленях и на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1-4- прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками.

(3-4 раза)

**«Прыгуны»**

7.И.п.- о.с., руки на пояс, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево. В чередовании с ходьбой.(10-12 раз)

**«Дыхательное упражнение»**

8.И.п.-ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Руки с мячом подняты.(вдох)

-опустить мяч на поднятое колено правой ноги, на выдохе произнести звук

«ш-ш-ш», и.п.

-то же с другой ноги. (6-7 раз).

**Инструктор по физ. культуре:** А, сейчас,  **Второй Помогатор Здоровья– это разные движения.**

*(На интерактивной доске открывается розовый рюкзак, появляется шарик с картинкой разных движений)*

Нам надо проверить, как работают Помогаторы, нажимаем на кнопку (*Звучит сигнал кнопки*) и выполняем:

**Препятствия по ориентиру с мячом в руках:** Ходьба по массажному коврику , прыжки из обруча в обруч ( классики), ходьба в обруч, ходьба по скамейке с прокатыванием мяча, мяч в корзину, подтягивание на скамейке, перекидывание ног на скамейке с продвижением вперед. 2 раз повторить уже без мяча.

**Инструктор по физ. культуре:** А нам пора познакомиться с **Третьим – Помогатором Здоровья** это хорошее настроение. А чтобы у нас было хорошее настроение я пригласила Фиксика . Давайте с ним поздороваемся с ним.

И пригласим нашего гостя поиграть с нами в игру «Джигитовка». Фиксик будешь помогать одной команде, я другой.

А чтобы поднять вам настроение, я пригласила Фиксика. Давайте поздороваемся с ним. Ребята, давайте покажем фиксику нашу дагестанскую игру «Джигитовка». *(Инструктор по физической культуре напоминает детям правила игры)*

**«Джигитовка» - дагестанская народная игра.**

Играет вся группа.

Содержание игры:

Участники разбиваются на тройки и выстраиваются на линии старта. Два игрока в каждой тройке берутся за руки, а третий – стоящий в центре – закидывает левую ногу на сцепленные руки своих товарищей. Прыгая вместе с ними, он должен достичь финиша.

Правила игры:

1. Начинать игру вместе только по команде инструктор по физ.культуре**.**
2. Выигрывает тройка, пришедшая к финишу первой.
3. На каждом этапе бегуны в тройке меняются местами.

**Инструктор по физ. культуре:** Молодцы ребята, вы настоящие фиксики , хорошо натренировали свои кнопочки.

**III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (2 мин)**

**Инструктор по физ. культуре:** Ну и последний Помогатор, с которым мы сегодня подружимся:

–– это хороший отдых.

*Звучит спокойная музыка*

Давайте встанем в круг и сядем по - турецки,

И выполним массаж:

« Мы погладим лобик,

Носик и щечки.

Будем мы красивыми как в саду цветочки!

Разотрем ладошки

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Сильнее, сильнее!

Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем.

Улыбнемся снова.

Будьте все здоровы!»

**Инструктор по физ. культуре:** А теперь закроем глаза, спокойно дышим через нос, руки поднять вверх и еще раз подтянутся.. Открываем глаза подтягиваемся. Встать похлопать в ладоши.

**Рефлексия:**

**Инструктор по физ. культуре:** Молодцы маленькие фиксики, вы сегодня справились со всеми заданиями.

**(Ответы детей)**

**Фиксик:** Ребята вы мне очень понравились, вы так сегодня старались и у меня для вас волшебный мешочек, чтобы узнать, что там лежит вам нужно отгадать загадку:

С оранжевой кожей,  
На мячик похожий,  
Но в центре не пусто,  
А сочно и вкусно. (Апельсин)

*Воспитатель угощает детей фруктами!*