Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**г. Рубцовск Алтайского края**

**МБДОУ «Детский сад № 23 «Малышок»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

658220, г. Рубцовск, ул. Спортивная, 25А

тел.: 2-74-63; e-mail: [malyshok.23@yandex.ru](mailto:malyshok.23@yandex.ru)

ОКПО 29727697, ОГРН 1022200813139, ИНН/КПП 2209010710/220901001

**Конспект**

**организованной образовательной деятельности**

**по реализации ОО «Физическое развитие»**

**для детей подготовительной к школе группы**

**«Здоровый образ жизни»**

Разработала и провела:

Беляева Ольга Вениаминовна,

инструктор по физической культуре

Рубцовск, 2021 год

**Конспект организованной образовательной деятельности**

**для детей подготовительной к школе группы**

**Образовательная область:** «Физическое развитие»

**Педагог:** Беляева Ольга Вениаминовна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №23 «Малышок», город Рубцовск, Алтайский край

**Группа:** подготовительная

**Тема занятия: «**Здоровый образ жизни**»**

1. *Организационный момент*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Цель**: Обеспечить положительную мотивацию детей к учебной деятельности.  **Задачи**: **1**. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в соблюдении координации и прыжках. Закрепить игру «Мы веселые ребята». | | |
| Деятельность детей | Деятельность педагога | Примечание |
| Дети заходят в зал в колонне по одному, строятся в шеренгу.  Дети в колонне по одному выполняют движения. | Педагог**:**ребята, кто знает , что такое ЗОЖ ?  (это список правил, соблюдение которых обеспечит сохранение и укрепление здоровья, как физического, так и психического).  Каждое утро мы говорим друг другу «Доброе утро» или «здравствуйте» давайте скажем эти утренние волшебные слова.  **Инструктор:** Что мы делаем для того чтобы быть здоровыми (утреннюю гимнастику, занимаемся физкультурой и спортом).  **Инструктор:**Спорт, ребята, очень нужен!  Мы со спортом крепко дружим!  Спорт-**помощник!**  Спорт-**здоровье!**  Спорт-**игра!**  Физкульт-**УРА!**  **Инструктор: мы отправляемся в путешествие в «Страну Здорровья».**  Педагог подаёт команду «Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Шагом марш»  «Разомнём стопы»  - Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.  «Змейка»  - Ходьба, положив руки на плечи друг другу.  «Стройные берёзки»  - Ходьба на носках  «Маленькие кустики»  - Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, прыжки с подскоками; лёгкий бег, бег с захлёстом голени, «цирковые лошадки» - хлопки по бёдрам, высоко поднимая колени. Бег без задания. Ходьба, Упражнение на восстановление дыхания. | Дети отвечают.  Звучит музыка «Спортивный марш»  Дети друг за другом под музыку выполняют упражнения.  Руки на пояс, ноги вместе. |
| **2.** Основная часть  **Цель:** Развивать память, внимание, воображение.  **Задачи:** 1. Закрепить пройденный материал;  2. Сохранять равновесие при ползании по скамейке, подтягиваясь руками; приземляться на носки и полусогнутые колени при прыжках из обруча в обруч; вырабатывать быстроту и реакцию в эстафете «Кто быстрее до флажка».  3.Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки. | | |
| Деятельность детей | Деятельность педагога | Примечание |
| Дети перестраиваются в колонну по два.  Дети перестраиваются в колонну по одному  Дети выполняют упражнения, колонной по одному.  Дети перестраиваются в колонну по два.  Дети перестраиваются в колонну по одному.  Встают в круг.  Дети строятся в одну колонну | Педагог говорит детям:  Первая станция «Физкультурная», предлагает детям разомкнуться на вытянутые руки вперёд  О.Р,У.  1.- И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе 1- наклон головы вправо, 2 – и.п. 3- наклон головы влево 4- исходное положение. (5-6 раз).  2.- И.п. – о.с. руки внизу.  1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3- руки к плечам, 4 – и.п. (5-6 раз).  3.И.п. – руки на поясе. 1- поворот вправо, отвести руку в сторону, 2- и.п. 3- поворот влево, 4-и.п. (5-6 раз).  4. И.п. – ноги на ш.п. руки на поясе. 1- наклон к правой ноге. 2-и.п. 3- наклон к левой ноге, 4-и.п. (5-6 раз).  5.И.п. – стойка на коленях, руки на поясе, 1- сесть на пол вправо, прямые руки влево, 2- и.п. 3- сесть на пол влево, прямые руки вправо. 4-и.п.  6. И.п. о.с. 1- прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой, 2- и.п. 3- прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой. 4- и.п. (6-8 раз).  Инструктор: мы прибыли на станцию «Спортивная»  О.В.Д.  1.Пройти по корригирующей тропе .  (разомнем стопы).  2.Проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками (2 раза).  3. Прыжки из обруча в обруч, в последний пролезть. (2 раза).  4. «Туннель» - пролезть под дугами на коленях и ладонях. (2 раза).  Инструктор предлагает детям продолжить путь.  Следующая станция «Поиграйка».  Подвижная игра: «Мы веселые ребята»  Считалкой выбирается ведущий , он встаёт на середине зала сбоку. Дети говорят слова «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, но попробуй нас догнать, 1,2,3, беги, дети перебегают с одной стороны зала на другую, ведущий осаливает детей, осаленные дети отходят в сторону, игра продолжается с новым ведущим.  Инструктор: наше путешествие продолжается. | Упражнения выполняются под музыку (Облака)  Голову наклонять медленно  Стопы от пола не отрывать  Колени не сгибать    Колени вместе, руки прямые  Прыгать на носках, приземляясь на полусогнутые колени.  Соблюдать дистанцию друг от друга.  Спина прямая  Ноги вместе, прогнуться в спине.  Ноги вместе, руки на поясе.    Игра повторяется 2-3 раза. |
| **3**.**Заключительная часть:**  **Цель:** Подведение итогов образовательной деятельности.  **Задачи**: Поощрить детей за активную деятельность | | |
| Деятельность детей | Деятельность педагога | Примечания |
| Дети ложатся на ковёр.  Дети открывают глаза, встают в круг. | Инструктор: мы прибыли на станцию «Отдыхайка».  Педагог проводит релаксацию:  «Напряженье улетело и расслаблено все тело, будто мы лежим на травке, на зеленой мягкой травке, греет солнышко сейчас, руки теплые у нас, жарче солнышко сейчас ноги теплые у нас, хорошо нам отдыхать, но уже пора вставать.  Подведение итогов. | Звучит медленная музыка. |