Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» п.г.т. Уренгой Пуровского района

Интегрированная непосредственно образовательная деятельность по познавательному и физическому развитию в старшей группе дошкольного возраста «Секрет здоровья»

Мусатовой Натальи Анатольевны
воспитателя МБДОУ «ДС «Солнышко» п.г.т. Уренгой
Свечниковой Галины Валерьевны
инструктора по физической культуре
МБДОУ «ДС «Солнышко» п.г.т. Уренгой

2020 год

Цель: довести до сознания детей, что двигательная активность является одним из источников крепкого здоровья.

Программные задачи:
-повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;
-совершенствовать ходьбу змейкой;
-упражнять в ползании по гимнастической скамейке, обхват рук с боков;
- повторить упражнения в прыжках;
- повторить пролезание через дугу боком;
-развивать равновесие при ходьбе по канату;
- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;
- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

Организационный момент.

Дети входят в зал, обращаешь внимание на гостей.

Воспитатель.Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Давайте все вместе поздороваемся (дети здороваются).

Ребенок. «Секрет здоровья отправляемся искать,
К здоровью отнесёмся мы серьёзно,
Мы знаем в наших силах всё возможно!»

Основная часть

Воспитатель. Дети, а что нужно делать, чтобы укрепить здоровье ног?
Дети. Полезно ходить.
Воспитатель. А давайте покажем, как мы укрепляем наши ноги с помощью разных видов ходьбы. Дети выполняют ходьбу (Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, бег на пятках, ходьба змейкой, бег (1 минута), ходьба

Дети останавливаются

Затем дети идут по кругу, берут в правую руку гимнастическую палку и строятся через центр по двое.

Воспитатель.Чтобы узнать, где мы с вами окажемся, нам нужно сначала оглядеться и сделать гимнастику для глаз.

Дети выполняют и проговаривают самостоятельно.Гимнастика для глаз

Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро – быстро поморгаем И немножечко потрем. Посмотри на кончик носа И в «межбровье» посмотри.	Глазки закрываем, Медленно вдыхаем. А на выдохе опять Глазки заставляй моргать.

Воспитатель. Вы не чего не увидели необычного в зале?

Дети думают и отвечают.

Раздается сердцебиение

Воспитатель. Как вы думаете это звук чего?
Про сердце говорят. Холодное, но не космос,
Горячее, но не пламя,
Не часы, а тикает

Воспитатель. А вы знаете, какого размера у каждого из вас сердце?

Дети отвечают.

Воспитатель. А я знаю, какого размера у меня сердце? Показать вам?

Воспитатель показывает сжатую руку в кулак.

Воспитатель. Мое сердце вы увидели, а как же мне увидеть ваше большое или маленькое?

Дети думают и сжимают ладоньв кулак показывают воспитателю и гостям.

Воспитатель. А кто мне скажет, где находится сердце.

Дети отвечают и показывают. В верхней части туловища, левее от середины.

В зал входит Спортик и подходит к детям.

Спортик. Я тут слышу вы о сердце говорите. Предлагаю вам, положите ручки на левую сторону груди и послушайте, как стучат ваши сердца.Что Вы слышите? (тук-тук-тук-тук). Как оно бьется быстро или медленно.

Дети. Медленно. А я вам предлагаю сделать разминку и еще раз измерить наш пульс.

Спортик проводит зарядку. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками

Для мышц рук и плечевого пояса:

1. **«Палка вверх»** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. **«Пропеллер»** И.п. –основная стойка палка вниз. 1-палка вперед.2- поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3- палка горизонтально; 4- палка вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6- исходное положение. (5 раз)

Для мышц туловища:

3. **«Повернись»** И.п. –стоя, ноги врозь, палка вниз. 1-2 поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в исходное положение. То же влево. (6 Раз)
4. **«Наклон».** И.п. –сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1-палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5 раз)

5**. «Уточка»** И. п. — лежа на животе, руки впереди, палка в обеих руках, ноги вместе. 1 – поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 2 – исходное положение; 3 - поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 4 – исходное положение (5-6 раз).

Для мышц ног и стоп:

6. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (6 раз)

7. «Прыжки». И.п. –основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

«Массаж» И. п. — сидя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (6 раз).

Спортик.Снова измеряем пульс на шее (сердце бьется быстро)

Воспитатель. Спасибо тебе Спортик. Мы обещаем тебе каждый день делать зарядку

Дети. Обещаем

Воспитатель.А теперь немного отдохнем и выполним дыхательные упражнения

Дышим тихо, спокойно, плавно

Спортик.Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу). На выдохе произнести «У-х-х-х» повторить (4-5 раз)

Пригласить Спортика дальше с собой.

Воспитатель. А что еще на ваш взгляд нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Дети отвечают. Заниматься спортом.

Спортик с обручем в руках. Вот мы с вами оказались на следующей станции «Спортивная».

На середине гала лежат всевозможное спортивное оборудование.

Воспитатель. Что это такое ка вы думаете?

Дети перечисляют предметы.

Воспитатель. А вы когда ни будь строили спортивную полосу препятствия?

Дети.отвечают

Спортик. Я умею, но самому мне будет трудно.

Дети. Мы тебе поможем Спортик.

Все строят спортивную полосу препятствия.

Воспитатель. Перед вами полоса препятствий, какие вы молодцы я такого еще не видела. Вам наверно не терпится ее пройти.

Дети проходят полосу препятствия поточно 3 раза.

Замечательно справились, настоящие спортсмены!

Заключительно часть.

Воспитатель.А сейчас вам предлагаю немножко восстановить силы и поиграть в малоподвижную игру «Отвечай, лови, кидай». Вы знаете такую игру? Ну тогда давайте поиграем. Я задаю вопрос: «Что нужно делать, чтобы не заболеть?» и кидаю мяч кому-либо из вас. Вам необходимо его в поймать и ответить на мой вопрос, вернув его мне.

Воспитатель. Вам понравилось ребята?

А что больше всего понравилось?

А что было выполнять труднее всего?

А что для вас было самым легким?

Что помогает нам быть всегда здоровыми?

Дети.Делать зарядку, трудиться, быть всегда в хорошем настроении, кушать витамины.

Воспитатель. Я приготовила для вас подарок, но он не простой, а волшебный, его можно только почувствовать. Закройте глаза и представьте, как здоровье наполняет ваш организм. Руки и ноги стали сильными. Сердце бьется ровно. Дыхание спокойное. Погладьте себя по голове, помассируйте уши, погладьте руки и ноги. Вы здоровы! Вы красивы! Вы счастливы! Открывайте глаза.

Спортик вносит корзинку с яблоками в то время, когда дети с закрытыми глазами.