Организация непрерывной непосредственно образовательной деятельности

« Физическая культура» с использованием здоровьесберегающих

технологий.

Тема: Пришла весна.

Цель: Создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей. Формирование ценностей здорового образа **жизни.**

Задачи:

Улучшение двигательного статуса, формирование морально – эстетических качеств личности через двигательную игровую деятельность.

Развивать стремление проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

Развивать крупную моторику, стремиться осваивать различные виды движения.

Воспитыватьжелание каждодневной физической нагрузки.

Оборудование: музыкальная запись, обручи, гимнастическая скамья, напольная доска.

Автор НОД: Фомичева Е.В.

Ход занятия.

В: Ребята, скажите, какое сейчас время года.

Д: Весна!

В: Правильно весна! А что происходит весной в природе.

Д: Тает снег, прилетают птицы, начинает пригревать солнышко, становится тепло.

В: Вот сегодня мы отправимся с вами в весенний лес. Поиграем в птиц, животных, узнаем, чем же они занимаются весной в лесу.

Звучит спокойная мелодия дождя

В: Перед тем как нам отправиться в поход, вспомним, что еще весна с собой нам принесет.

Д: Дождик.

В: Правильно! А давайте поиграем в игру « Дождик» ( гимнастика для мышц спины движения выполняются в направлении сверху вниз). Налево раз-два.

Дождик бегает по крыше - бом, бом, бом!

( похлопывают друг друга ладошками по спине)

По веселой звонкой крыше- бом, бом, бом!

( постукивают пальчиками)

Дома, дома посидите – бом, бом, бом!

( легко постукивают кулачками)

Никуда не уходите – бом, бом, бом!

( ребрами ладоней « пилят»)

Почитайте, поиграйте – бом, бом, бом.

( разминают пальчиками плечи впереди стоящего ребенка)

А уйду – тогда гуляйте… бом, бом, бом!

( поглаживают спину ладонями).

Вот молодцы! Отправляемся в лес полный сказок и чуде

1.часть.

К нам весна шагает быстрыми шагами,

( ходьба друг за другом быстрыми шагами)

И сугробы тают под ее ногами,

( ходьба с высоким подниманием колен)

Потекли по лесу ручейки.

( бегут змейкой между кубиками)

Видно очень теплые ноги у весны!

1.Разбудили ручейки медведя, вылез он из берлоги и стал бродить по весеннему лесу

( ходьба на внешней стороне стопы).

2.Чтобы не намочить ноги, мы через ручейки идем по мостику: ходьба по скамейке; ходьба по доске положенной на пол с перешагиванием кубиков.

3.Стали прилетать в лес перелетные птицы.

Первыми прилетели грачи, за ними скворцы.

( бег врассыпную).

« Веселый тренинг».

Полетели, полетели, на деревья сели.

Ягоды поели, опять полетели.

На пенек сели, отдохнули.

( имитировать руками взмахи крыльев птиц)

Звукозапись пения птиц.

2. часть. О.Р.У.

- Выбрали птицы себе деревья, где гнезда вить будут, сели на веточки. Перышки чистят с дороги.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ ВНИЗ- ВПРАВО- ВЛЕВО.

- Крылышки свои расправляют.

ПОДНЯТЬ ПРАВУЮ РУКУ ВВЕРХ. Вернуться в И.П. тоже левой рукой.

- Оглядываются, нет ли опасности.

ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА вправо – влево.

- Веточки, травинки стали подбирать гнезда делать.

ПРИСЕДАНИЕ.

- Хорошо потрудились и стали весело по веточкам прыгать.

ПРЫЖКИ ВЛЕВО – ВПРАВО.

Дых. Упр.

Решили птички сдуть последние снежинки с веточек (вдох через нос, выдох через рот на ладони).

Точечный массаж.

Клювик почистить и перышки.

- соединить ладони и потереть до нагрева.

- слегка дернуть кончик носа.

- указательными пальцами постучать по ноздрям.

- растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами.

3.часть.

Пусть птицы отдыхают, а мы отправляемся дальше в лес, посмотрим, как зайцы весну встречают.

- Скачут зайцы скок, скок, скок,

На, зеленый, на лужок,

Травку щиплют, кушают, осторожно слушают.

Не идет ли волк.

( выполнение упражнений по тексту).

Захотелось зайчишкам наведаться в соседний лес, который рос на другом берегу реки. А в той

Реке щука жила, и говорит им щука « не пущу вас пока со мной не поиграете».

М.П.И. «Щука».

Идем дальше, а через речку только по льдинам можно перебраться.

- прыжки в длину с места на расстоянии 50см. в обручи на двух ногах.

Вот и перебрались зайчики в соседний лес и давай каждый домик занимать да не всем хватило, а тут охотник идет…

П.И. « Бездомный заяц».

Молодцы зайчата все готовы поделиться домиком. Пора нам ребята домой возвращаться.

А сейчас выйдем на полянку и послушаем как лес весенний шумит. ( звукозапись шума деревьев).Дети рассаживаются на ковре.

В: Ребята, а как вы думаете, можно ли прыгать по настоящим льдинам. А почему.

Правильно это очень опасно ходить по льду реки или озера весной, лед может треснуть, и человек провалиться в холодную воду и утонет.

Вы очень хорошо сегодня занимались и, я надеюсь, запомнили все, о чем мы с вами говорили.

Непосредственно образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура»

(с использованием здоровьесберегающих технологий)

Тема: «Прогулка»

(старшая группа)

Цель:Привить детям привычку заботиться о своем здоровье.

Задачи:

Обучить правильному выполнению упражнений.

развивать навыки ходьбы и бега с использованием логоритмики.

Воспитывать любовь к физическим упражнениям, желание каждодневной физической нагрузки для тренировки своего тела.

Оборудование:

Флажки на каждого ребёнка, 2 гимнастических скамьи, кубики.

Ход занятия:

Воспитатель строит детей в колонну.

1. Вводная часть. Ходьба, бег, прыжки  с логоритмикой:

Собираемся в поход,

Много нас открытий ждёт. (Дети маршируют)

Мы по камушкам идём – на носочках босиком. (Идут на носочках, руки на поясе)

По колючим – бегом. (Бегут на носочках, руки на поясе)

Вдруг закрыли небо тучи,

Начал капать дождь колючий.

Грязь и лужи на дороге, поднимай повыше ноги! (Идут с высоким подниманием колен, спина прямая, руки на поясе)

Шлёп! Шлёп! Шлёп! Шлёп!

Шлёпаем  по лужам. (Прыгают на двух ногах с продвижением вперёд)

Нам не страшен летний дождь!

Мы промокли. Ну и что ж! (Бегут легко, на носочках, руки на поясе)

Дети встают «паровозиком».

Гимнастика для мышц спины «Дождик»:

Движения выполняются в направлении сверху вниз (от периферии к центру)

Дождик бегает по крыше – бом! бом! бом! (Похлопывают друг другу ладошками по спине)

По весёлой звонкой крыше -  бом! бом! бом! (Постукивают пальчиками)

Дома, дома посидите – бом! бом! бом! (Легко постукивают кулачками)

Никуда не выходите – бом! бом! бом! (Растирают рёбрами ладоней – «пилят»)

Почитайте, поиграйте – бом! бом! бом! (Разминают пальчиками плечи впереди стоящего ребёнка)

А уйду – тогда гуляйте…Бом…Бом…Бом… (Поглаживают спину мягкими движениями ладоней)

Построение в шеренгу.

Упражнение для снятия усталости глаз «Арбуз»:

Вот какой у нас арбуз:

Несмышлёный карапуз. (Нарисовать  глазами «арбуз» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки)

Вдаль покатился – на место воротился.

Снова покатился – домой не воротился. (Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю - 3 – 4 раза)

Влево покатился, вправо покатился (Медленные движения глазами влево, затем вправо – 3 – 4 раза)

Покатился и …разбился. (Зажмуривание глаз – 3 – 4 раза)

Упражнение проводится 1раз.

Ходьба обычная и перестроение в 3 колонны.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с флажками:

Медвежата в чаще жили,

Вот так, вот так

Головой своей крутили.

(И.п. – основная стойка, флажки у груди.

      1 – правая рука вверх, левая в сторону;

      2 – вернуться в исходное положение;

      3 – левая рука вверх, правая в сторону;

      4 - вернуться в исходное положение (5- 6 раз).

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали,

Вот так,  вот так

Дружно дерево качали.

(И. п. – ноги на ширине плеч, флажки вверху.

       1- наклон вправо (влево);

       2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

 Вперевалочку ходили

И из речки воду пили,

Вот так, вот так

И из речки воду пили.

( И. п. - основная стойка, флажки внизу.

        1 – шаг вправо, флажки в стороны;

        2 – наклон вперёд, скрестить флажки;

        3 – выпрямиться, флажки в стороны;

        4 - вернуться в исходное положение. То же влево (6 – 7 раз).

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали,

Вот так, вот так

Выше лапы поднимали.

(И. п. – основная стойка, флажки в стороны.

1 – поднять правую ногу (левую), коснуться флажками колен;

2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

Вот болотце на пути,

Как его нам перейти?

Прыг да скок, прыг да скок,

Веселей скачи дружок!

(И.п. – основная стойка, флажки лежат на полу.На счёт 1 – 8 прыжки на двух ногах через флажки: вперёд, назад)

 К небу потянулись,

К земле нагнулись.

Выше потянулись,

Ниже нагнулись,

( И.п. – основная стойка, флажки внизу.

       1 -  флажки вверх, подняться на носочки;

       2 – наклон вперёд, флажками коснуться пола;

       3 – выпрямиться, руки в стороны;

       4 -  вернуться в исходное положение (4 – 6 раз).

Покружились, покружились

И на травку повалились.

(И. п. – основная стойка, флажки у груди.  Вращение руками «моторчик работает»  с полуприседанием. По окончанию  -  положить  флажки на пол)

Дыхательная гимнастика «Гуси»:

Жили у бабуси

Два сердитых гуся. (Стоя, руки назад книзу; поднять голову - глубокий вдох)

«Ш – ш – ш…» (Наклониться вперёд, прогнувшись - продолжительный выдох)

Повтор 2 – 3 раза.

Упражнения для осанки и развития равновесия:

Кто по мостику идёт?

Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

А по реке плывёт бревно, ох, и злющее оно!

Тем, кто в речку угодил, нос откусит крокодил!

(Дети идут по гимнастической скамье с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на поясе – 3 – 4 раза)

А весёлые галки ходят по палке –

Туда, сюда, обратно, очень им приятно!

(Дети ходят по гимнастической скамье приставным шагом – 3 – 4 раза)

Муравьи ползут по веткам

И несут покушать деткам.

(Дети ползут  по гимнастической скамье на животе с продвижением вперёд – 3 – 4 раза)

3. Заключительная часть.

Подвижная игра «Мышеловка»:

Дети делятся на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг – мышеловку. Остальные. Они находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Всё погрызли, всё поели,

Всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберёмся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!»

По окончанию стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

Построение в колонну. Ходьба под логоритмику:

Трух, трух, трух! Ходит по двору петух.

Сам со шпорами, хвост с узорами (Ходьба с высоким подниманием колена, спина прямая, руки в стороны)

Под окном стоит, на весь двор кричит:

«Ку – ка – ре – ку!»  (Голову приподнять, плечи расправить, руки на поясе)

Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза. (Ходьба на носках, руки на уровне груди)

По тропинкам, по дорожкам

Торопится колючий ёжик. (Ходьба маленькими шагами, руки на поясе)

Ножку ставим на носок, а потом на пятку.

Гусеничка идёт, значит всё в порядке. (Ходьба перекатом с пятки на носок одноимённым и разноимённым способом)

Остановились.

Самомассаж биологически активных зон кожи «Неболейка»:

Чтобы горло не болело. Мы его погладим смело. (Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. (Указательными пальцами растирать крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком. (Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело! (Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону)

Знаем, знаем – да – да – да, нам простуда не страшна! (Потирать ладошки друг о друга)

Воспитатель: Молодцы ребята вы внимательно меня слушали, правильно выполняли все задания, упражнения, весело и умело играли в игру.

**Познавательная-исследовательская деятельности в старшей группе.**

Автор НОД: Фомичева Е.В.

Тема: « Удивительные свойства воздуха».

Цель: систематизировать знания детей о свойствах воздуха через организацию совместной деятельности: развивать познавательную активность в процессе экспериментирования.

Задачи:

Способствовать развитию свободного общения со взрослыми и детьми.  Активизировать речевую деятельность.   
Закреплять и расширять словарный запас детей: невидимый, прозрачный, загрязненный, парашют.  
Способствовать обогащению и закреплению знаний детей о свойствах воздуха.   
Расширять представления детей о значимости воздуха в жизни человека.   
Развивать способности устанавливать причинно-следственные связи на основе элементарного экспериментирования и делать выводы.   
Развивать органы зрения, слуха, обоняния.

Развивать сообразительность, внимание, любознательность.   
Воспитывать культуру поведения на реке.Интерес детей к нормам здорового образа жизни.

Ход занятия:

Воспитатель:

Все в сборе взрослые и дети мы можем начинать, но сначала нужно нам здравствуйте сказать.

Воспитатель собирает детей, предлагает встать в круг, взяться за руки, улыбнуться друг другу и создать хорошее настроение.

Собрались все дети в круг,

Ты – мой друг и я – твой друг!

Влево вправо повернемся,

И друг другу улыбнемся!

Дети действуют в соответствии с текстом.

Воспитатель:

Послушайте загадку и отгадайте ее:

Он нужен нам, чтобы дышать,

Чтобы шарик надувать.

Он с нами рядом каждый час

Но не видим он для нас. Что это? (воздух).

Как вы догадались сегодня мы с вами поговорим о воздухе. Узнаем его свойства и узнаем насколько он важен для планеты и для всего живого.

Орг. игра с воздухом «Парашют»

Воспитатель:

- Ребята, у меня для вас приготовлен сюрприз. Посмотрите, какой большой у меня кусок ткани. Она легкая, воздушная, воздуху послушная. Вы знаете, кто такие парашютисты? Что у них раскрывается над головой при прыжке с самолета? Попробуем сделать парашют, встанем все в круг и возьмемся за края.

Дружно мы все встали в круг,

Будем делать – парашют.

Друг за другом мы идем,

Парашют в руках несем.

Руки вверх все поднимаем,

Парашют наш надуваем.

Вот какой наш парашют

Легким воздухом надут.

- Ребята, что нам помогло надуть наш парашют? (воздух)

- Смотрите, как парашют наполняется воздухом. Это и помогает парашютисту приземляться медленно и плавно и не ударяться о землю.

- Молодцы! А сейчас давайте свернем наш парашют и узнаем можно ли без воздуха чувствовать себя хорошо? Давайте проверим. Зажмите нос и рот. (Мы себя чувствуем плохо) Значит, для чего нужен воздух? (чтобы дышать)

Д/и «Кому нужен воздух»

Воспитатель:

Ребята, давайте подумаем, кому еще нужен воздух?

(Большая карточка с изображением воздуха, маленькие карточки с изображением живой и неживой природы.Дети выкладывают по кругу карточки и называют кому нужен воздух).

- Кому необходим воздух? Как это можно назвать одним словом? (живой природе или всему живому) Для чего необходим воздух? (дышать, расти, жить). Вот мы с вами открыли секрет воздуха, он нужен всему живому.

- А хотите узнать, что такое воздух?

- Это очень интересно. Закрываем глаза, хлопнем 5 раз, и наша группа превратится в «лабораторию чудес», а мы станем молодыми учеными.

Дети считают до 5.

- Лаборатория чудес начинает работу. А кто знает, что такое лаборатория? (Это помещение, где проводят опыты).

Воспитатель:

Посмотрите вокруг. Вы видите воздух вокруг нас? (Нет)

- А раз мы его не видим, значит воздух какой? (прозрачный, бесцветный)

- Вдохните воздух носом. Чем пахнет воздух? (без запаха).

- Вдохните воздух ртом. Какой воздух на вкус? (безвкусный).

Вывод: чистый воздух не имеет цвета, запаха и вкуса. (схематичные зарисовки).

Давайте проведем 1–й опыт: чтобы увидеть воздух, его надо поймать. Хотите научиться ловить воздух? (Да).

Опыт № 1: Поймай воздух-невидимку полиэтиленовым пакетом.

Возьмите каждый в руки полиэтиленовый пакет. Он сейчас пустой. У всех пакет пустой? (дети подтверждают)

Ловите пакетом воздух, захватывайте воздух-невидимку как можно больше и закручивайте пакет, удерживайте его внутри пакета. Ответьте на вопросы: - Что внутри пакета? (воздух)

- На что похож мешок? (на подушку, шар)

- Воздух занял все место в пакете. Теперь развяжем пакет и выпустим из него воздух. Каким стал пакет? Почему так произошло? (пакет стал пустым, тоненьким, плоским, потому что в нем нет воздуха).

- Давайте сделаем вывод: (обращение к детям): воздух прозрачный, невидимый, воздух-невидимка, чтобы его увидеть, его надо поймать. И мы смогли это сделать! (зарисовка).

Опыт № 2: Плавающие предметы.

Воспитатель приглашает детей подойти к столу, на котором стоит таз с водой.

Воспитатель: Ребята посмотрите, что у меня в руках? Правильно пустой стакан. Как вы думаете, что с ним произойдет, если я опущу его в воду?

Давайте посмотрим. (опустить стакан вверх донышком). Почему он не тонет?

Дети по очереди опускают в воду мяч, надувные игрушки, наблюдают, что они не тонут в воде.

Воспитатель: Итак. Ребята, предметы, внутри которых есть воздух, будут плавать на поверхности воды. Скажите мне, как и где люди используют такие предметы, что в воде не тонут? (лодки, шары, круги надувные и т.д.).

Вывод: Воздух легче воды! И если внутри предмета воздух, то он, плавает на поверхности воды и не тонет! (зарисовка).

Но будьте осторожны, если внутрь попадет вода, смотрите на стаканчик она вытолкнет воздух, то что с ним случится? (этот предмет может утонуть.) Поэтому. Чтобы не случилось беды, на речке вы плаваете с надувным кругом только под присмотром родителей.

- Дети, как вы думаете, а внутри человека воздух есть? (версии детей)

Давайте проверим?

Опыт № 3: Пузырьки в стакане.

Воспитатель: Ребята пройдите за лабораторные столы. У каждого приготовлено оборудование: стакан с водой и трубочка. Опустите трубочку в воду и подуйте в нее. Что вы видите? (В воде появились пузырьки)

- Что происходит? Откуда взялись эти пузырьки? (Мы дуем в трубочку, и воздух выходит, появляются пузырьки).

Вывод: Мы выдыхаем воздух, который внутри нас. Воздух есть внутри нас.

- Ребята, а как воздух попадает внутрь человека? (Вдыхаем воздух носом или ртом, а потом выдыхаем)

Воспитатель: Ребята, давайте выйдем и поиграем в игру

«раздувайся пузырь»

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему пузыри летают? (Легкие, воздушные)

- Что находится внутри пузырей? (Воздух)

Опыт № 4: Движение салфетки.

Воспитатель: А сейчас я предлагаю вам, пройдите за столы, каждый возьмите салфетку за верхние углы пальцами, поднести к лицу, выдохните воздух.

- Что происходит с салфеткой? (Она движется, шевелится, качается)

- Что у нас получилось при выдохе? (ветер).

Вывод: Мы выдыхаем и поток воздуха, превращается в ветер и двигает салфетку.

Воспитатель: Ветер – это движение воздуха, ветер перегоняет над землей холодный воздух на юг, теплый на север, разгоняет облака. Ветер наполняет воздух влагой, собирает маленькие облака в дождевые тучи. Раздувает парус на корабле, и он плывет. Ветер играет листьями на деревьях, и они шелестят.

Опыт № 5: Игра с веером.

Воспитатель предлагает взять в руки бумагу и сделать из нее веер, устроить ветер с помощью веера, помахать веером сначала на себя, потом друг на друга.

- Что вы чувствуете? (В лицо дует ветерок, прохладный ветерок)

- Как получается ветер? (Движется воздух)

- Где человек использует ветер? (Винт вертолета, самолета, ветряная мельница, чтоб муку молоть, фен, вентилятор)

Вывод: Ветер – это движение воздуха.

Воспитатель: Ребята, мы сегодня многое узнали о воздухе. Ответьте на главный вопрос: зачем нужен воздух человеку, животным, растениям - всему живому? (Чтобы дышать и жить, без воздуха мы задохнемся).

Правильно ребята. Воздух – это удивительная оболочка вокруг Земли. Если бы не было вокруг Земли воздуха, все живое погибло бы в палящих лучах Солнца днем и от космического холода ночью.

Вывод: Воздух необходим для дыхания, для жизни. Очень важно открывать форточку и проветривать помещение, чтоб в комнате всегда был свежий воздух.

- Посмотрите ребята, я принесла вам сегодня картинки.

- Посмотрите на них внимательно, что происходит с воздухом? (воздух загрязняют заводы и фабрики, машины загрязняют воздух выхлопными газами, лесные пожары, люди загрязняют воздух, устраивая различные свалки).

- Мы можем, позаботимся о чистоте воздуха? Как? (не жечь костры, не мусорить, ездить на исправных машинах, летом поливать дороги, посадить как можно больше цветов и деревьев, потому что они очищают воздух, они выделяют кислород, чистый воздух).

- Вывод: нужно беречь нашу планету, заботиться о чистоте воздуха и не загрязнять его.

Рефлексия. Звуки природы. Шум ветра.

Воспитатель: Уважаемые ученые, все опыты в нашей лаборатории на сегодня закончились.

На этом наша чудесная лаборатория закрывается. И нам пора возвращаться в детский сад. Давайте встанем в круг, закроем глаза и посчитаем от 5 до 1, чтоб вернуться в детский сад. (Дети считают вместе с воспитателем)

- Вам понравилось быть молодыми учеными? Вы хотите еще побывать в нашей лаборатории? Какой опыт вам понравился больше всего? (Высказывания детей)

Мне было приятно с вами работать. Вы такие наблюдательные, активные и умные. В следующий раз мы узнаем, почему одни шары остаются на земле, а другие улетают высоко в небо, и как можно путешествовать на воздушном шаре.