ВОЛКОВА ОКСАНА ИВАНОВНА,

ИНСТРУКТОР ПО ФК,

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №12 Г. КИРОВСКА»

ВЫСШАЯ КАТЕГОРИЯ

КОНСПЕКТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ 5-7 ЛЕТ «ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОСТРОВ ЗДОРОВЬЯ»

Программное содержание:

1. Формировать основы ЗОЖ
2. Развивать психо-физические качества и двигательные умения детей (рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стопы; восприятие, внимание, память)
3. Тренировать дыхательную систему, равновесие и вестибулярный аппарат.

4. Вызывать у детей приподнятое настроение, хорошее самочувствие, отсутствие страха казаться неловким.

Инвентарь: мячи - фитболы, бугорки, холмики, гимнастические палки , стойки, гимнастические лесенки, цветные кирпичики, массажные мячи.

ХОД ОД

1. **Вводная часть. (4 минуты)**

Инструктор: Говорят, что есть такой остров Здоровья. Я спешу туда, чтобы быть здоровой. А вы хотели бы быть здоровыми и пойти со мной?

Дети: Да!

Инструктор: Тогда в путь! Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой – и вперед, на остров Здоровья! Шагом марш!

Движения под музыку.

1. Ходьба друг за другом обычная; на носках; на пятках; подскоки с ноги на ногу; правым боком приставными шагами; ходьба, высоко поднимая колени. При ходьбе выполняется пальчиковая гимнастика.
2. Бег друг за другом; бег ноги назад, легкие прыжки-подскоки.
3. Упражнение на дыхание.
4. **Основная часть (20 минут)**

Упражнения выполняются в медленном и среднем темпе 6-7 раз.

Упражнения с движениями для головы (глазодвигательная гимнастика)

1. «Буратино». И.п.- сидя на мяче, руки на бедрах. Поворот головы вправо, медленно повернуть голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому и наоборот.
2. «Болит голова» И.п. – сидя, ноги расставить шире плеч. Прыгать, держась руками за голову, качая головой вправо и влево.
3. «Колеса» И.п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращение согнутых рук одна вокруг другой.
4. «Незнайка» И.п. – сидя на мяче, руки опустить. Подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх.
5. «Хлопни рукой» И. п. – сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками перед собой, затем сзади.

**Упражнения с движениями для туловища.**

1. «Часики» И.п. – сидя на полу, обхватив мяч руками. Наклоны туловища вправо – влево.
2. «Пловец» И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. Выполнять движения пловца. Руки вынести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п.
3. «Крокодил» И.п.- лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен. Сделать 4 шага руками вперед и 4 назад, не слезая с мяча. Следить за тем, чтобы спина не провисала.
4. «Достань колено» И.п. – лежа на полу, на спине. Ноги положить на мяч, руки за голову. Поочередно доставать локтями колени.
5. «Прокати мяч» И. П. – лежа на полу, на спине. Ноги положить на мяч вперед от себя, вернуться в И.П.

**Упражнения с движениями для ног.**

1. «Правильная осанка» И.п. - сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра. Спина прямая. Перекаты стопамы с пяток на носки, и наоборот.
2. «Мячики» И.п. – сидя на мяче, руки держать на бедрах. Легкие подпрыгивания на мячах.
3. «Мячики» (с движениями рук) И.п. – сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад, «качели», с хлопками перед собой из-за спины.
4. «Полуприседания» И.п.- стоя, мяч в руках прижат к себе. Сели-встали.
5. «Русский танец» И.п. – сидя на мяче, руки перед грудью «полочкой». Выставить прямую ногу в сторону, руки развести в стороны.
6. «Мы шагаем» И.п. – сидя на мяче, руки вдоль мяча. Шагаем ногами, выполняя движения руками.

**Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»**

И.п. – стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 сек.; растягивая губы в улыбке, произносить звук (с), выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед,затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза)

**Основные движения**

1. Ходьба по холмикам, дискам, бугорка.
2. Бег змейкой между стоек
3. Перешагивание через рейки лестницы.
4. Прыжки через кирпичики.

**Игровые задания**

1. Прокатывание мячей вперед
2. Бег с мячом в руках.

**Подвижная игра с мячом-фитболом «Быстрый и ловкий»**

Фитболы (на один меньше, чем детей) лежат по кругу. Под веселую мелодию дети ходят вокруг мячей, как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирают, и игра продолжается. Так происходит до тех пор, пока не останется один игрок – победитель.

1. **Заключительная часть (5 минут)**

Инструктор: А теперь немного отдохнем и поиграем.

Игра малой подвижности «Будь внимателен» (мороз, снежок, ветер)

 **Работа с массажными мячами**

Инструктор: Что нужно для того чтобы здоровым?

Дети: Для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться, закаляться, соблюдать гигиену, дышать свежим воздухом, двигаться, заниматься физкультурой, бережно относиться к своему здоровью, всегда поддерживать хорошее настроение.

Инструктор: Правильно, это все необходимо для нашего здоровья. Сегодня островом Здоровья для нас был зал и наша физкультура. А теперь давайте нарисуем, каким стало настроение после того, как вы побывали на острове Здоровья.

**Дети рисуют.**

Инструктор: Спасибо, ребята? У вас получились замечательные рисунки! Желаю вам быть здоровыми и бодрыми! До встречи!