

## **Конспект образовательной деятельности по физическому развитию «Помогаторы Здоровья»**

*Подготовила и провела  
инструктор по ФК Аверьянова Т.П.*

**Цель занятия:** Формирование двигательных умений и навыков в различных видах двигательной активности.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

Воспитывать интерес к физической культуре, желание заниматься.

Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Образовательные:**

Продолжать формировать знания о ЗОЖ;

Обучать детей уверенно и активно выполнять основные движения.

Закреплять навык броска мяча вверх, и ловля его двумя руками.

Упражнять в прыжках продвигаясь вперед, в ползании на четвереньках.

**Развивающие:**

Развивать координацию движений во время ходьбы и бега и выполнения основных движений.

Развивать ловкость в упражнениях с мячом, в прыжках.

Развивать двигательную активность.

**Планируемые результаты:**

- 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: ноутбук, медальоны «Фиксики».

для детей: кружочки (кнопочки) из картона, мячи по количеству детей, карточки с заданиями, рюкзаки, туннель.

**Организационный момент (вводная часть 2-3 мин.).**

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

**Инструктор:** Ребята, скажите мне, что такое Помогаторы? (ответы детей).

**Инструктор:** Правильно, Помогаторы- это помощники Фиксиков. А какие же у них были Помогаторы? (ответы детей).

**Инструктор:** Все верно, молоточки, дрель, пассатижи, отвертки – все это помощники Фиксиков, и находились они в специальных рюкзачках за спиной. А не хотите ли вы превратиться в Фиксиков? (ответы детей)

**Инструктор:** Только в нашем рюкзачке будут совсем другие Помогаторы, те, которые помогут нам стать сильными и здоровыми. Вы же хотите быть сильным и здоровым, правда? (ответы детей)

**Инструктор:** Тогда начинаем превращения, скажем волшебные слова:

Раз, два, три, повернись.

В Фиксика ты превратись!

А чтобы быть настоящими Фиксиками нужно приклеить наклейки.

*Музыкальный фон превращения и дети приклеивают наклейки на футболку.*

**Инструктор:** Ого, кажется у нас получилось!!! Поглядите, ручки – есть, ножки есть, и даже есть волшебный рюкзачок.

*Воспитатель показывает на голову.*

Глядите, какой хорошенький – погладьте его скорей! *Дети гладят себя по голове*

**Инструктор:** Но вот только огорчение - у нас нет волшебной кнопочки, при помощи которой можно применять Помогаторы. А кнопочки - то бывают разные, пойдемте нашу кнопочку искать:

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

- «большие при большие» – ходьба по залу на носках;
- «маленькие» – ходьба в приседе;
- «бывают широкие» – руки на поясе, ходьба широким шагом;
- «а бывают и узкие» – руки за спину, ходьба узкими шагами;
- «круглые» - руки к плечам, ходьба на внешней стороне стопы»
- «бывают кнопочки, которые очень быстро нажимаются» – бег друг за другом;
- а теперь вы по залу походите, наши кнопочки найдите.

*Дети выполняют ходьбу враспынную по залу.*

**Инструктор:** Ой, ребята сюда, я вроде кнопочки нашла! Поскорее по одной берите, и одевайте ее на правую руку. Готовы? Тогда в одну шеренгу становись. На право, шагом марш. Остановка рядом с мячами.

## **П.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – (15 минут)**

**Инструктор:** Ну что у всех кнопочки на месте? Тогда большой и умный Фиксик (*инструктор обращается к себе*) предлагает вам испытать Помогаторы:

**- 1 –ый Помогатор Здоровья – это утренняя зарядка.**

*Инструктор предлагает ребенку открыть рюкзак, достает картинку с зарядкой.*

**Инструктор:** На кнопочку нажимай

*Дети нажимают, звучит звук кнопки и 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)

**Инструктор:** Молодцы ребята, а сейчас, **2 – ой Помогатор Здоровья– это разные движения.**

*Инструктор открывает рюкзак, достает картинку с разными движениями.*

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

**Первое движение** -броски мяча вверх, и ловля его двумя руками);

*Инструктор следит за положением рук и ног при броске; руки согнуты в локтях, мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди. Дети под музыку выполняют задание.*

**Второе движение** –прыжки на двух ногах с мячом в руках с продвижением вперед.

*Инструктор следит за выполнением движений. Дети выполняют движения под музыку.*

**Третье движение** –ползание на ладонях вокруг мячиков (большой круг).

*Инструктор следит за выполнением движений. Дети выполняют движения под музыку в спокойном темпе, не касаться головой туннеля, соблюдать дистанцию.*

**Инструктор:** Молодцы маленькие Фиксики, вы хорошо натренировали свои кнопочки, я уверена, что больше сбоев у вас не будет.

А нам пора познакомиться с **3 – Помогатором Здоровья:**

– это хорошее настроение.А чтобы у нас было хорошее настроение нам нужно с вами поиграть в любимую подвижную игру Фиксиков «Самый ловкий Фиксик».

**Описание игры:** Дети образуют круг и под музыку выполняют легкий бег вокруг мячей, которых должно быть на один меньше. На остановку музыки - каждый играющий должен взять мяч и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять мяч, считается проигравшим. Игра повторяется

Нажимаем на кнопочки (*звучит звук кнопки*) и играем.

**Инструктор:** Молодцы, давайте похлопаем в ладоши, самым ловким Фиксикам.

### **III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (2 мин)**

**Инструктор:** Ну и последний Помогатор, с которым мы сегодня подружился — это хороший отдых.

*Звучит спокойная музыка*

Давайте встанем в круг и ляжем на спину, руки вдоль тела. Закроем глаза, спокойно дышим через нос. Открываем глаза подтягиваемся. Сядем по - турецки, руки сцепить в «замок», поднять вверх и еще раз подтянутся. Встать похлопать в ладоши.

А сейчас 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!»

### **Рефлексия.**

**Инструктор:** Молодцы маленькие Фиксики вы сегодня справились со всеми заданиями, а сейчас давайте скажем волшебные слова, и снова превратимся в сильных и здоровых детей.

Раз, два, три, повернись.

И в ребенка превратись!

**Инструктор:** Молодцы ребята, вам понравилось сегодня играть в Фиксиков, как вы думаете, получилось ли нам пользоваться Помогателями? Кто их может повторить?

**(Ответы детей)**

**Инструктор:** Молодцы ребята!, а теперь отправляемся в группу...

