***Конспект интегрированного физкультурно - валеологического занятия***

***для детей подготовительной***

 ***группы.***

**Программное содержание**:

**Образовательные задачи**:

1.Познакомить детей со строением опорно-двигательной системы.

2. Дать понятие опорно-двигательная система человека.

3. Формировать у детей представление о зависимости здоровья от двигательной активности, правильного питания; воспитывать привычку к здоровому образу жизни, понимание самоценности здоровья.

4.Выполнить упражнения для укрепления мышц спины и упражнения для профилактики плоскостопия.

5.Тренировать прослеживающую функцию глаз при работе с пособием «Экран».

6.Развивать мелкую моторику детей. (При работе с ножницами).

**Развивающие задачи**:

- Развивать способность слушать другого; следить за ходом мыслей партнёра по общению, вступать с ним в речевой контакт; формировать умение выстраивать свои собственные мысли, доказывать свои рассуждения.

- Развивать познавательный интерес.

- Формировать навыки безопасного выполнения упражнений (При работе с игровым островком).

**Воспитательные задачи**:

*-* Воспитывать бережное, осознанное и ответственное отношение к своему здоровью, желание заботиться о нём.

*-* Развивать коммуникативные навыки детей; воспитывать любознательность.

**Предварительная работа:** рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок.

**Оборудование:**

Гимнастические палки, скамья , платочки по колличеству детей, массажный мяч большой, массажные маленькие мячи по колличеству детей ,массажная дорожка, кочки, игровые островки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I этIIIIII | **Занятие для детей старшей группы на тему:** **«Ознакомление детей со строением своего тела»**(кости и мышцы человека)-Здравствуйте, ребята. Сегодня я очень хотела рассказать вам сказку, но без вашей помощи мне не справиться. Вы будете мне помогать? Итак, начнем...Жили - были мальчик Дима и девочка Алиса. Как то раз они приехали погостить к бабушке в деревню. Однажды вечером, когда на улице было темно, шел дождь и сверкала молния, Дима предложил: «Алиса, полезем на чердак, я тебе покажу кое-что интересное» Алиса согласилась и дети по скрипучей лестнице поднялись наверх. Кругом было темно, дети медленно пробирались по чердаку и вдруг, увидели большую книгу, покрытую слоем пыли, на ней был нарисован скелет. Алисе стало страшно и она спросила: -Дима, мне Лена сказала, что во мне тоже такой скелет сидит, а я не хочу, пусть он из меня выскочит!-Ребята,а вы знаете,что такое скелет? +...Ачто вы думаете,сможет ли человек жить без скелета и для чего он нам нужен?+...Ребята, пощупайте эту куклу. Что вы чувствуете?+ Кукла мягкая.-Мы можем посадить эту куклу?+...(пытаемся?)А поставить?-Почему же нам не удается ее посадить и поставить? +...потому что она мягкая- А у вас внутри так же как у этой куклы мягко?Пощупайте себя...+у нас внутри твердо Что же внутри нас такое твердое?+кости..-Да,это - кости.А поверх костей можно нащупать что-то мягкое, но в тоже время упругое что это?+это мышцы. - Да, мышцы растут поверх костей. И прикрепляются к ним с помощью связок и сухожилий. Они могут удлинняться и укорачиваться как эластичная режинка. За счет этого человек может совершать различные движения. Поэтому,скетет и мышцы называют опорно-двигательным аппаратом тела человека.-Что по вашему мнению служит опорой нашему телу?+Скелет- Действительно,скелет служит опорой нашему телу и состоит он примерно из 200 костей. А мышц насчитывается примерно 400.- Посмотрите, что вы видите на слайде?+...- Дети,вы когда-нибудь видели новорожденного ребенка?Что он может делать? + только лежать.- А почему?+ у маленьких кости и мышцы слабые.- Дети,вы правы ,когда вы были совсем маленькими, кости у вас были настолько хрупкими и мягкими, что вы не могли ни ходить, ни стоять. А мышцы были такими слабыми, что невозможно было даже сидеть. Со временем кости и мышцы росли, крепли и вы стали самостоятельно сидеть, ползать, а примерно в годик самостоятельно стоять, а затем и ходить. Кости и мышцы рук тоже выросли и вы стали сами кушать и одеваться. А сейчас вы уже умеете хорошо бросать и ловить мяч, бегать и выполнять сложные упражнения).Итак,у всех людей есть скелет,мышцы. Значит все люди одинаковые?+Нет,люди разные..-ребята,что вы видите на этой картинке. Почему люди такие разные?+-А какой человек вам нравится больше?-Почему?-А что нужно делать,чтобы быть красивым,сильным?-Ребята,скажите,пожалуйста.Что вы видите на слайде?+продукты.-Скажите,что полезно,а что вредно для здоровья и красоты?А для фигуры?-А кто знает,что содержится полезного в молоке?+кальций-А в чем же его польза?+ без него кости будут слабые и будут плохо расти,будут хрупкими.- Ребята,я очень хочу чтобы мои мышцы стали крепкими и сильными,что для этого нужно делать?+ Заниматься спортом,спорт укрепляем мышцы и мы становимся сильнее.А вы будете заниматься вместе со мной?+-Тогда выходите все ко мне.Давайте выполним комплекс упражнений ,а потом вы ответите мне на вопросы зачем мы выполняли эти упражнения и полезны ли они?* Корригирующая ходьба .
* Легкий бег.
* Дыхательные упражнения.
* ОРУ с гимнастической палкой

1. «СилачиИ. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1—2 — руки вверх, потянуться, посмотреть на палку (вдох) ножка в сторону на носок; 3—4 — И. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе, руки не сгибать.2. «Туда-сюда» И. п.— о. е., палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — отводя палку немного вперед и сгибая ногу, переступить через палку; 3—4 — переступить в обратном направлении. То же другой ногой. Повторить 4—5 раз поочередно каждой ногой. Переступая через палку, вперед не наклоняться и выше поднимать колено. Дыхание произвольное, без задержки.3. «Вертушка» И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.4. «Поздоровались»И.п.стоя,палка перед собой. 1-правое колено касается левого края палки» 2-возврат в и.п. Затем поменять руку и ногу (диагональ).5. «Выпады»И.П. стоя,палка в левой руке,упирается в пол. 1-выпад вправо,2-выпад влево.6. «Зиг-заг»И.П. стоя перед правым концом палки, прыжки вдоль палки боком,влево,вправо.7. «Шагайка»и.п.стоя,палка на полу перед собой. 1-левая нога шаг вперед через палку,рука вверх, 2- левая нога шаг вперед через палку правая рука вверх.* Ходьба по массажным дорожкам,сбор карандашей.
* Дети садятся в круг,я даю им лист бумаги,они его мнут ногами,затем расправляют.
* Игра « Лягушки дразнятся»
* Дыхательные упражнения

 -Ребята,вы молодцы! Пока мы занимались нам было интересно и весело.Вам понравилось? +...Скажите,мне пожалуйста зачем мы выполняти эти упражнения и полезны ли они? +...-А зачем мы ходим по массажным дорожкам и собираем карандаши?+...( Если не укреплять стопу,то она может сформироваться не правильно и тогда будет болеть спина и ноги, появятся нарушения скелета)Я прошу вас снова занять свои места. Я подготовила вам следующее задание. Дети работают с пособием «Экран» (Для укрепления зрительных анализаторов». Нарисованные элементы дети выстригают. Дети,что у вас получилось?+...-Да,ребята,это части скелета.Сейчас мы соберем на плакате недостающие элементы и у нас получится опора нашего тела-скелет. (Дети собирают последние детали скелета. Я дочитываю им сказку)Ребята,вы помните,нашу сказку про Алису с Димой.На чем мы остановились? Как вы считаете, что Алиса сказала Диме в конце сказки.(Алиса сказала Диме,ну пусть уж тогда он сидит во мне,раз такой полезный).В конце занятия я награждаю детей витаминами. | 1.Дождь2.Мальчик с девочкой3.КнигаДать детям мягкую куклу4.Опорно-двигательный аппарат5.Рука6.Селет и ребенок6.«малыш»7дети 7 группы8.«два человека»(толстый и худой)9. полезно-вредно |