***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 эт  I  II  III | **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. «Силачи  И. 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.Дождь  2.Мальчик с девочкой  3.Книга  Дать детям мягкую куклу  4.Опорно-двигательный аппарат  5.Рука  6.Селет и ребенок  6.«малыш»  7  дети 7 группы  8.  «два человека»  (толстый и худой)  9. полезно-вредно |