**Российская Федерация**

**Республика Адыгея**

**Майкопский район**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №19 «Сказка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического направления развития воспитанников**

**пос.Удобный, ул. Ленина, 16, тел.8(87777)5-41-39**

**Конспект сюжетного физкультурного занятия с использованием ИКТ «Цветок здоровья» для детей *с*реднего дошкольного возраста**

Подготовила: воспитатель

Кильмяйкина А.Л.

Удобный, 2025г.

Конспект с использованием ИКТ

Образовательная область «Физическое развитие»

Тема: «Цветок здоровья»

**Продолжительность**  – 20 минут

**Цель**  - Способствовать развитию потребности к здоровому образу жизни у детей, расширение представлений дошкольников о правилах здорового образа жизни и значении физических упражнений для здоровья человека.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1.Формировать представление дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и питания.

2. Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку;

3. Формировать навыки приземления в прыжках на двух ногах

4. Расширять и обогащать словарный запас детей.

*Развивающие:*

1. Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений, гибкость, ориентировку в пространстве, творческое воображение.

2. Развивать коммуникативные способности дошкольников: умение связно отвечать на вопрос, строить доказательные высказывания, слушать говорящего.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе игровой, коммуникативной, физкультурно - познавательной деятельности;

2. Расширять кругозор и развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с проблемно-творческим содержанием;

3. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

*Оздоровительные:*

1. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки.

**Методы:** Наглядные -тактильно-мышечный приём: непосредственная помощь воспитателя.

Наглядно-зрительный приём: показ физических упражнений, имитация; наглядно - слуховой приём: музыка.

Словесные -объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, вопросы к детям.

Практические -повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

**Оборудование:** ленты, маленькие мячи, дуга для подлезания, гимнастическая доска, мягкий модуль, музыкальное сопровождение, портативная колонка, ноутбук.

**Ход Занятия:**

**Вводная часть**

**1. Построение в круг, равнение.**

***Мотивация***

**Воспитатель:** Здравствуйте Ребята! Я рада приветствовать вас. Посмотрите сколько гостей пришло сегодня к нам, давайте с ними поздороваемся! А знаете ли вы, что вы не просто поздоровались, а подарили частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!», что значит «здоровья желаю».

К нам за помощью обратился «Цветок здоровья» а живет этот цветок в стране «Неболейка», посмотрите на экран. **(СЛАЙД 1)**

Какой же это Цветок здоровья, если он бледный?

**Воспитатель:** Дети, поможем Цветку вернуть цвет лепесткам?

**Дети.** Да.

**Воспитатель:** Предлагаю вам всем отправиться в путешествие. Только вот не задача- в эту страну ведут две дорожки. Какую вы выбираете? (Дети указывают на ту табличку, которая им больше нравится) .Так не будем терять времени- в путь! (Звучит музыка)

На дорожку встали, дружно зашагали ровным кругом, друг за другом, друг за другом. Вот мы и попали в страну «Неболейка», но чтобы помочь Цветку нам надо выполнить задания.Чтобы вернуть цвет первому лепестку, отгадайте загадку:

На этом занятии всегда мы в движении:

Победы, награды, спорт, достижения...

Мы бегаем, прыгаем, в игры играем,

Попутно здоровье свое укрепляем.

Не нужно ни таблеток, ни микстуры —

Нас вылечат занятия...

**Дети.** Физкультурой.

**(СЛАЙД 2)**

**Основная часть**

**Воспитатель:** Для чего мы занимаемся физкультурой?

**Дети.** Чтобы быть ловкими, сильными, быстрыми, гибкими, выносливыми, а главное здоровыми.

**Перестроение в одну колонну.**

**Ходьба в колонне по одному.**

*Ходьба с заданием:*

- на носках, руки вверх;

-на пятках, руки «полочкой» за спиной;

- в полном приседе «Гусиным шагом»;

- на высоких четвереньках, лицом в круг «Крабы».

**Легкий бег**

- подскоки, руки на пояс;

**Ходьба с восстановлением дыхания**

*Дыхательное упражнение:*

*«Вырастим большими»*

Выполнение. На вдохе – поднимаем руки через стороны вверх, на выдохе – руки опускаем.

**Перестроение в круг, одновременно взяв ленты.**

**Воспитатель: (СЛАЙД 2)**

Мы с вами выполнили разминку, и у второго лепестка появился цвет. Давайте вместе подумаем, что ещё необходимо для укрепления здоровья.

**Дети:** Закаливание.

**Воспитатель:** Что такое закаливание?

Это тренировка организма, чтобы не заболеть.

- Чтобы наш организм не боялся холода, жары, сквозняков и слякоти.

Что нам помогает закаляться?

**Дети.** «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»

**Воспитатель:** Начнём наше закаливание. *(Выполним упражнения с лентами, при приоткрытом окне).*

**1.ОРУ с лентами**

1. И.п. - основная стойка, ленты внизу. 1 -ленты вперед; 2 - ленты вверх; 3 - ленты в стороны; 4 - И.п. (4 раза)

2. И.п. - ноги вместе, ленты внизу. 1-4 круговые движения руками вперед; 5-8 круговые движения руками назад. (4 раза)

3. И. п. - стойка ноги чуть шире плеч, ленты внизу. 1 -ленты в стороны; 2 - наклон вперед; 3 - выпрямиться, руки вперед; 4 - И.п. (4 раза)

4. И.п. – основная стойка, руки с лентами внизу. 1- наклон туловища в правую сторону, левая рука вверху над головой – выдох; 2- И.п. – вдох; 3-4- то же в левую сторону. (4 раза)

5. И.п. – сидя на пятках, руки с лентами внизу. 1-подняться на коленях, руки вверх; 2 – И.п.; 3 – 4 – то же.(4 раза)

6. И.п.- основная стойка, ленточки опущены. 1-прыжком ноги врозь; 2- прыжком ноги вместе. Взмахивая ленточками в стороны. (2 раза по 10-15 раз, чередуя с ходьбой на месте)

7. Упражнение на восстановления дыхания.

И.п.: развести руки в стороны – вдох носом, опустить ленты вниз – медленный выдох ртом.

8. Упражнение на восстановления дыхания.

И.п.: основная стойка, поднять ленты на уровень глаз- вдох носом, медленный выдох ртом на ленты.

**Воспитатель:** **(СЛАЙД 3)** Вот и вернулся цвет третьему лепестку. *Воспитатель раскладывает инвентарь для ОВД*

А впереди у вас ещё одно задание, которое поможет нам вернуть цвет следующему лепестку, полоса препятствий, на которой вы покажете свою силу и ловкость они также необходимы для здоровья.

**Основные виды движения. (повторяются 2 раза), способ организации-поточный.**

*1. Ползание под дугу.*

*2. Прыжки через канат.*

*3. Ходьба по гимнастической доске.*

*4. Перешагивание через мягкий модуль «Бревно»*

*Руки на поясе.*

**(СЛАЙД 4)** *Дети стоят в кругу*

**Воспитатель:** Подумайте и скажите, что ещё очень важно для нашего организма? Моя подсказка: они живут в разных продуктах питания и растениях.

**Дети.** Это витамины.

**Воспитатель:** Правильно, а какие витамины вы знаете? Где они «живут»?

Витамин А. Нужен чтобы хорошо расти, хорошо видеть, живёт в яйцах, молоке, моркови, капусте.

- Витамин В. Нужен чтобы быть сильными, иметь хороший аппетит, живёт в яблоках, хлебе, мясе.

- Витамин С. Нужен чтобы реже простужаться, быть бодрыми, живёт в луке, апельсине, киви.

- Витамин Д. Нужен чтобы наши кости и зубы были здоровыми, живёт в рыбе, сыре, картофеле, а ещё его нам даёт его солнце.

**П/И** «Витаминки»

**Воспитатель:** У вас в руках - витаминки (массажные мячи), положите их на пол. Как только зазвучит музыка, вы начинаете передвигаться бегом по кругу. Когда музыка закончится, быстро хватайте витаминки. Берегитесь, это может сделать микроб, и тогда микробом будете вы.

**Подвижная игра «Витаминки»**

Дети образуют круг, в середине круга стоит Микроб - ребёнок. Перед каждым ребёнком лежит мяч - витамины. Звучит музыка. Дети вместе с «Микробом» бегают, по кругу, как только музыка заканчивается, задача детей первым взять мяч - витаминку. Если ребёнок остаётся без мяча, то он становится «Микробом»

*Правила:* 1. Не толкаться.

2. Не выхватывать мяч у детей.

**Заключительная часть**

**Воспитатель:** Отлично мы играли. Микробу урок преподали. **(СЛАЙД 5)**

Пришло время отдохнуть

*Дети встают в круг.* ***Самомассаж***

Мячик катим по ладошкам,

Поиграем с ним немножко.

Мячик маленький возьмем, *(подбрасываем мячик вверх)*

Покатаем и потрем. *(прокатываем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(опять подбрасываем мячик)*

И немножко покатаем… *(катаем мячик)*

Потом руку поменяем *(меняем руки)*

**Воспитатель: (СЛАЙД 6)** Смотрите, ребята, Цветок выздоровел! Вы вернули цвет его лепесткам! И он стал таким же красивым, как и прежде! Как хорошо, что вы знаете правила здорового образа жизни! Вот тропинка впереди, в группу нам пора идти- «По тропинке, по лесной, вы шагайте все за мной. ( дети проходят по массажному коврику). Рефлексия: Ребята, где мы с вами побывали? Кому помогли? Что вам больше всего понравилось?