**Методическая разработка по организации совместной**

**физкультурно – валеологической деятельности с детьми старшего дошкольного возраста**

**Автор: Ибрагимова Зара Махмудовна.**

Тема: «**Здоровое сердце**»

Задачи:

1. Закреплять и расширять представления:

- о себе, особенностях своего **здоровья**;

- о соблюдении правил **здорового образа жизни**.

2. Учить детей элементарно описывать свое самочувствие.

3. Упражнять детей в выполнении прыжков различной направленности на нестандартном оборудовании. Развивать у детей координацию. Сохранять равновесие при приземлении. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами.

4. Познакомить детей со способами перешагивания через подвесную дорожку.

5. Воспитывать у детей наблюдательность и ловкость в движениях.

Оборудование: 10 массажных мячей, нестандартное оборудование (2 прямые дорожки, 1 зигзагом, 1 подвесная, веревочка с мешочком.

Мотивация

Дети заходят в зал. Прилетает Карлсон.

Карлсон: Здравствуйте, ребята! Я так торопился к вам в гости и долетел очень быстро. Все благодаря моему моторчику. Посмотрите, кокой он у меня! Так, стоп! А где же ваши моторчики? А как же вы передвигаетесь без моторчика?

- Вот мой моторчик- сердце (показывает пальцем; а мой моторчик здесь….

Карлсон подводит итог ответам детей.

Карлсон: Значит ваш главный моторчик-**сердце**? Понятно! Вот мой моторчик вы можете **увидеть и услышать**, а ваш моторчик-**сердце можно увидеть и услышать**?

- Оно тукает; оно бьется; сердечко работает, как мотор.

Карлсон слушает биение **сердца у детей**.

Карлсон: Ой, дети, а у вас всегда **сердце**-моторчик звучит так одинаково?

- Не знаем! Надо проверить, посмотреть.

Воспитатель: Карлсон, вот сейчас ты и узнаешь и услышишь, как может наше **сердце по-разному биться**. Дети, идем медленно в разных направлениях, а теперь быстрым шагом.

Дети вместе с Карлсоном проверяют биение **сердца**.

Карлсон (удивленно): Точно, ваше **сердце** стало биться еще громче. Ребята, вот я за своим моторчиком ухаживаю, смазываю его маслом, чтобы не ломался. А как вы ухаживаете за своим **сердцем-моторчиком**, что делаете, чтобы ваше **сердце** хорошо работало и не болело?

- Мы занимаемся физкультурой; едим здоровую пищу, не пьем кока-колу.

Воспитатель: Карлсон, оставайся и посмотри, какие мы делаем упражнения, которые укрепляют наше **сердце.**

Карлсон: Я бы с удовольствием! Но, что-то мне так захотелось малинового варенья. У вас нет? Жаль, тогда я полетел к себе домой, вон на ту крышу! Буду кушать варенье и смотреть в подзорную трубу, как вы выполняете упражнения. Я подкреплюсь и прилечу обратно к вам!

Карлсон улетает.

№ Содержание физических упражнений. Дозировка.

Темп- умеренный. **Методические** приемы обучения и способы его **организации. Осуществление** дифференцированного подхода.

I

II

1.

2.

3.

III

Вводная часть:

Ходьба в колонне.

Ходьба на носках.

Ходьба на пятках.

Ходьба перекатом с пятки на носок.

Ходьба в полном приседе.

Бег с высоким подниманием колен.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения (с массажными мячами):

Игра «Придумай задание»

Основные движения:

- прыжки на одной ноге (поочередно на правой, затем левой ноге);

- «классики» (поочередно на левую и правую ноги);

- прыжки «поцелуйчики»;

- прыжки через дорожку «шашки»;

- прыжок с поворотом на 180 градусов;

- перешагивание через подвесную дорожку

Подвижная игра: «Удочка».

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

30 сек.

20 сек.

20 сек.

25 сек.

20 сек.

30 сек.

10 мин.

2 подхода

2 подхода

1 подход

1 подход

1 подход

3 подхода

3-4 раза

1-2 раза

Указание о равнении в колонне.

Выше поднимаем бедро

В ходьбе по ходу берут массажные мячи, встают в круг, воспитатель называет ребенка, который придумывает рассказывает и показывает упражнение.

Дети делятся на три колонны, прыжки выполняются по прямым дорожкам. Подгрупповой, поточный способ.

Подгрупповой, поточный способ.

Дети стоят в кругу, а воспитатель в центре круга, вращает веревочку с мешочком, дети должны перепрыгнуть.

По считалке выбирается водящий, который прячет предмет. Участники игры закрывают глаза, водящий прячет предмет, по команде водящего все начинают искать спрятанный предмет. Кто находит, незаметно для участников говорит об этом водящему. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не найдут спрятанный предмет.

Дети второго **оздоровительного** маршрута одеты в носки и чешки

В основном привлекаются дети первого образовательного маршрута

Тем, кто затрудняется заменить поворотом на 90 градусов.

Если дети не справляются с заданием, уменьшить нагрузку.

В конце занятия воспитатель предлагает детям оценить выполнение упражнений с помощью разноцветных **сердечек**.

Влетает Карлсон.

Карлсон: А вот и я! Я все видел, вы так **здорово** выполняли упражнения! Ой, а это что такое (указывает на взятые **детьми сердечки**) А почему у вас **сердечки разного цвета**?

- Они показывают здоровье.

Ребята, а я знаю, что не только специальные упражнения укрепляют **сердце**. Вот, посмотрите, какой я **здоровый и всегда веселый**! Это все потому, что я очень люблю бывать на свежем воздухе! А вы любите гулять? Ну, тогда за мной, на прогулку.

Карлсон вместе с **детьми уходит в группу**.