



План досуговой образовательной деятельности
с детьми 6–7 лет по теме:
«Здоровый образ жизни»

А. Я. Семеновна,
воспитатель, инструктор по физической культуре,
МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Антошка»,
п. Чебсара, Вологодская область

**План досуговой деятельности с детьми 6–7 лет
по теме «Здоровый образ жизни»**

с использованием электронных материалов платформы «Робоборик»

Цели и задачи:

- формировать представления о здоровом образе жизни, о значении физкультуры и спорта для здоровья человека;
- развивать быстроту и ловкость;
- формировать интерес к эстафетам и спортивным играм;
- воспитывать интерес к спорту, дружеские взаимоотношения.

Материалы

Скамейки, столы, конусы, 2 корзинки, 2 обруча, предметы для игры «Корзинка чистоты и гигиены» (расчёски, мочалки, куклы, флакон с шампунем, мыло, фантики от конфет, карандаши, мячики), свисток, парашют, проектор и экран, ноутбук, материалы платформы «Робоборик»:

– «Знай больше с Робобориком!» – образовательная область «Физическое развитие», тема «Физкультура и спорт», видеоролик; тема «Чистота – залог здоровья», задание № 1;

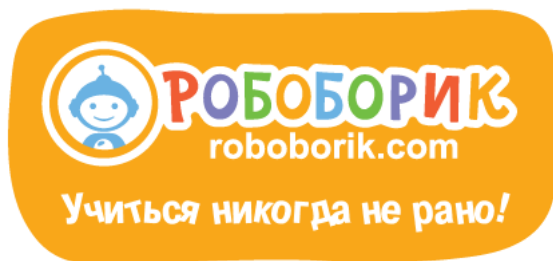
– «Стань школьником с Робобориком!» – направление «Познавательное, социально-коммуникативное, физическое развитие», тема «Здоровый образ жизни и спорт», видеоролик, задание № 1 из раздаточного материала.

План проведения занятия

1. Вводная часть

Дети заходят в зал, строятся в шеренгу.

Инструктор по физкультуре:



План досуговой образовательной деятельности

с детьми 6–7 лет по теме:

«Здоровый образ жизни»

– Здравствуйте, ребята! С каким настроением вы пришли на физкультурное занятие? (*Отличным. Хорошим. Радостным.*) Скажите мне, пожалуйста, для чего человеку нужна физкультура? (*Ответы детей.*) Предлагаю вам посмотреть один интересный видеоролик, который расскажет, для чего спорт и физкультура нужны людям.

2. Фронтальная работа с электронным ресурсом – просмотр видеоролика (курс «Знай больше с Робобориком!», образовательная область «Физическое развитие», видеоролик «Физкультура и спорт»)

После просмотра ролика педагог ещё раз уточняет у детей, как спорт и физкультура влияют на жизнь человека. (*Помогают стать сильными и ловкими, сохраняют здоровье и хорошее настроение.*)

3. Разминка

Инструктор по физкультуре: «Ребята, давайте и мы с вами начнём наше занятие с зарядки!»

Совместно с детьми инструктор выполняет упражнения.

- Ходьба обычная.
- Ходьба на носочках (руки вверх, спина прямая, как струнка).
- Ходьба на пятках спиной вперёд (руки на поясе).
- Ходьба, слегка согнув колени.
- Ходьба в полуприседе с опорой на руки сзади («паучки»).
- Бег с выбрасыванием носков вперёд.
- Бег с захлёстыванием голени назад.
- Ходьба на внешней стороне стоп.
- Бег с заданием: если педагог даёт один свисток, необходимо развернуться кругом и бежать в обратную сторону, если педагог даёт два свистка – сделать полный оборот вокруг себя и бежать в ту же сторону.

4. Дыхательное упражнение «Улыбнись солнышку!»

Педагог совместно с детьми выполняет движения:

– Руки к солнцу поднимаем

И вдышаем, и вдышаем.

Опускаем руки вниз,

Выдох – солныцу улыбнись!



План досуговой образовательной деятельности
с детьми 6–7 лет по теме:
«Здоровый образ жизни»

(<https://infourok.ru/kartoteka-fizminutok-dlya-starshego-doshkolnogo-vozrasta-5824880.html>)

После выполнения упражнения дети перестраиваются в пары. Педагог также образует пару с одним из детей и выполняет с ним упражнения.

5. Общеразвивающие упражнения в парах

1. Руки вверх.

Исходное положение (И. П.): основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.

- 1 – руки в стороны;
- 2 – руки вверх;
- 3 – руки в стороны;
- 4 – И. П.

Повторить 3–4 раза.

2. Повороты.

И. П.: ноги на ширине плеч, стоя лицом друг к другу, держась за скрещённые руки.

- 1 – поворот туловища вправо;
- 2 – И. П.;
- 3 – поворот туловища влево;
- 4 – И. П.

Повторить 3–4 раза.

3. Наклоны вперёд.

И. П.: стоя лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук, взявшись за руки.

- 1 – руки в стороны, наклон вперёд;
- 2 – И. П.

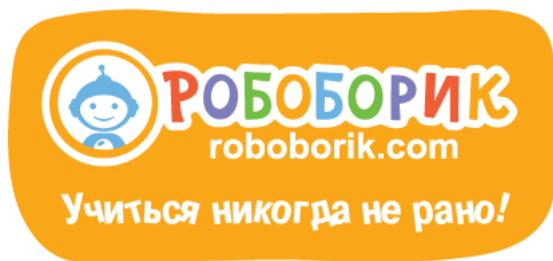
Повторить 3–4 раза.

4. Выпад в сторону.

И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.

- 1 – выпад вправо, руки в стороны;
- 2 – И. П.;
- 3 – выпад влево, руки в стороны;
- 4 – И. П.

Повторить 3–4 раза.



План досуговой образовательной деятельности

с детьми 6–7 лет по теме:

«Здоровый образ жизни»

5. Приседания.

И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.

1–2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра;

3–4 – вернуться в И. П.

Повторить 3–4 раза.

6. Упражнение на дыхание «Каша кипит».

И. П.: стоя или сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в лёгкие, – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот, – выдох.

При выдохе громко произносить звук [ф-ф-ф-ф].

Повторить 3–4 раза.

6. Индивидуальная работа – выполнение печатного задания

Инструктор по физкультуре:

– Ребята, а вы помните, что для здоровья важно не только движение, но ещё и правильное питание? Пища не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития. Вы отлично знаете, какая еда полезна, а какая вредна для нашего организма. Сейчас вы присядете за столы и выполните интеллектуальное задание.

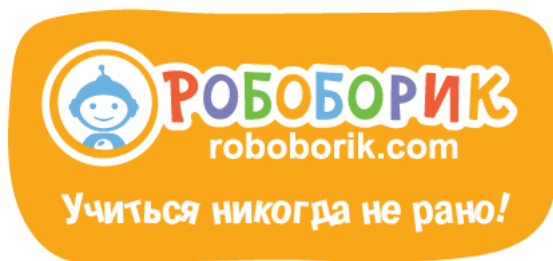
Дети садятся за столы и выполняют задание из раздаточного материала (курс «Стань школьником с Робобориком!» – направление «Познавательное, социально-коммуникативное, физическое развитие», тема «Здоровый образ жизни и спорт», задание № 1 из раздаточного материала).

7. Эстафета «Гусеница»

Инструктор по физкультуре:

– Ребята, яблоко – это полезный продукт? А кто может жить в яблоке и питаться им? (Гусеница.) Я предлагаю вам поучаствовать в эстафете «Гусеница».

Дети делятся на две команды. Затем каждая команда образует «гусеницу»: дети садятся в полном приседе, берут друг друга за плечи, чтобы не рассоединиться. Каждая «гусеница» должна пройти дистанцию до ориентира, выигрывает команда, которая преодолела расстояние быстрее.



План досуговой образовательной деятельности

с детьми 6–7 лет по теме:

«Здоровый образ жизни»

8. Игра на внимание

Инструктор по физкультуре:

– Отлично справились! А чтобы наша пища хорошо усваивалась, надо соблюдать правила питания. Я сейчас буду читать вам правила, если вы согласны со мной, то говорите: «Да» и перебегайте на другую сторону зала, если не согласны – говорите: «Нет» и стойте на месте. Будьте внимательны!

Педагог читает правила:

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом. *(Да.)*
2. Есть нужно в любое время суток, даже ночью. *(Нет.)*
3. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья. *(Да.)*
4. Нельзя разговаривать во время еды. *(Да.)*
5. Есть надо быстро. *(Нет.)*
6. Пищу надо глотать не жуя. *(Нет.)*
7. Надо есть побольше конфет. *(Нет.)*
8. Нужно полоскать рот после еды. *(Да.)*
9. Есть надо больше фруктов и овощей. *(Да.)*
10. Перед обедом следует плотно перекусить. *(Нет.)*

9. Фронтальная работа с электронным заданием

Инструктор по физкультуре:

– Мы с вами повторили правила питания, а теперь давайте поговорим о гигиене. Вспомните, какие предметы нам потребуются, чтобы оставаться чистыми и опрятными *(Ответы детей.)*

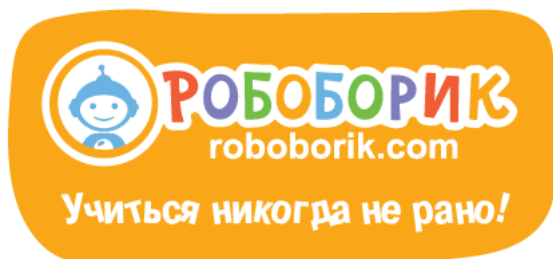
Педагог предлагает детям выполнить электронное задание (курс «Знай больше с Робобориком!» – образовательная область «Физическое развитие», тема «Чистота – залог здоровья», задание № 1). Капитаны команд по очереди обсуждают с командами и выбирают то, что помогает человеку оставаться чистым и здоровым.

10. Гимнастика для глаз

Инструктор по физкультуре:

– После работы на компьютере обязательно надо дать глазам отдохнуть.

Дети сидят на скамейке, руки на коленях. Педагог произносит текст, дети выполняют подходящие движения:



План досуговой образовательной деятельности
с детьми 6–7 лет по теме:
«Здоровый образ жизни»

– Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперёд.

Тут немного отдохнёт;

Шея не напряжена

И расслаблена...

(Движения повторяются по два раза в каждую сторону.)

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на...

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на...

(<https://www.maam.ru/detskijsad/relaksacionye-uprazhnenija-s-detmi.html>)

11. Эстафета «Корзинка чистоты и гигиены»

В двух обручах лежат различные предметы (расчёски, мочалки, куклы, флакон с шампунем, мыло, фантики от конфет, карандаши, мячики). Педагог предлагает каждому участнику команды выбрать в своем обруче по одному предмету, который необходим для поддержания чистоты, и перенести в корзину. Побеждает команда, которая перенесёт все необходимые предметы в корзину быстрее другой.

12. Фронтальная работа с электронным ресурсом

Педагог предлагает посмотреть видеоролик о здоровом образе жизни (курс «Стань школьником с Робобориком!» – направление «Познавательное, социально-коммуникативное, физическое развитие», тема «Здоровый образ жизни и спорт»).



Учиться никогда не рано!

План досуговой образовательной деятельности

с детьми 6–7 лет по теме:

«Здоровый образ жизни»

13. Упражнение «Парашют здоровья»

Инструктор по физкультуре расстилает на полу парашют из цветной ткани и предлагает:

– Ребята, давайте пожелаем друг другу здоровья. Вставай, Никита, в центр парашюта.

Дети вместе с педагогом поднимают концы парашюта к центру и произносят:

– Никита, желаем тебе здоровья!

Упражнение повторяется несколько раз, со всеми желающими. Затем педагог предлагает пожелать здоровья всем людям на Земле.

Инструктор по физкультуре:

– Наше увлекательное занятие подошло к концу. Ребята, вы отлично справились со всеми заданиями и я уверена, что вы знаете основные правила здорового образа жизни. Спасибо вам большое! До свидания!