**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад общеразвивающего вида «Березка»**

**Конспект непосредственно образовательной деятельности**

**с использованием здоровьесберегающих технологий**

**для детей дошкольного возраста (5 – 6 лет) возраста**

Подготовила:

инструктор по физкультуре МДОУ «Березка»

Малеева Е.Б.

2022 г.

**Задачи:**  
 1. Упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах боком с мягким

приземлением.  
 2. Формировать навыки здорового образа жизни.

3. Закреплять умение рассчитываться на первый - второй и перестраиваться по номерам.

4. Воспитывать самостоятельность и чувство взаимопомощи.

**Оборудование:** гимнастические скамейки - 2 штуки, гимнастические бумы 4 штуки, фитболы

**Ход занятия:**

Дети входят в зал и строятся в колонну по одному (по росту).Расчет на первый и второй.

Перестроение в две колонны.

**Инструктор по физической культуре:**

Лицом друг к другу становись, ладошками к другу дотянись  
(дети соединяют ладони в паре)

Раз, два, три, четыре, пять,

(хлопают в ладоши)

Будем в ладушки играть

(хлопают правой ладошкой по правой ладошке партнёра, снова хлопают в ладоши; затем хлопают левой ладошкой по левой ладошке партнёра)

А теперь давай-ка бей!

С каждым разом всё быстрей.

(опять хлопают в ладоши, а потом хлопают одновременно двумя ладонями по ладошкам партнёра. Темп постепенно возрастает)

**Инструктор по физической культуре:**

В две колонны становись. В обход по залу шагом марш. Ходьба обычная, ходьба на носка руки на поясе, ходьба обычная, ходьба на пятках руки за головой, ходьба обычная, ходьба узким шагом руки в замок за спиной, ходьба обычная, бег, подскоки, бег, ходьба

**Дыхательная гимнастика «Птицы».** Носом вдох, руки-крылья вверх, ртом выдох, руки – крылья вниз.

Бег, галоп лицом друг к другу в паре, бег, ходьба.

**Дыхательная гимнастика «Слон».**

Руки за головой, вдох носом, локти развести в стороны, , выдох через рот, локти свести перед лицом.

Дети парами подходят и берут фитболы.

**1 упражнение:**

Исходное положение (И.П.) сидя парой спиной друг к другу. Руки на поясе, ноги вместе. 1- наклон головы вправо, 2 – вернуться в и.п., 3 наклон головы влево, 4 – вернутьс в и.п., 5 – поворот головы вправо, 6 –вернуться в и.п., 7 –поврот головы влево, 8 – вернуться в и.п. (повторить 5раз)

**2 упражнение:**

И.П. сидя парой спиной друг к другу, ноги согнутые в расставлены в стороны, руки на поясе. 1-наклон вправо, 2- в и.п., 3-4 тоже в левую сторону. (повторение 5 раз)

**3 упражнение:**

И.П. сидя парой спиной друг к другу, ноги согнутые в расставлены в стороны, руки на поясе. 1-поднять прямую правую ногу вверех, хлопок под ногой, 2-в и.п., 3-4 тоже левой ногой. (повторение 5 раз)

**4 упражнение:**

И.П. стоя парами лицом друг к другу, с зажатым между друг другом мячом, на уровне живота. Руки на мяче. 1- поднять прямую правую ногу назад, 2 – в и.п., 3-4 то же левой ногой.

**5 упражнение:**

И.П. лежа на мяче на животе, опора руками об пол. (выполняют по очереди, второй страхует за стопы). 1 – прокатиться по мячу. От груди до ступней, 2 – вернуться в и.п. (повторение 5 раз)

**6 упражнение:**

И.П. стоя парами спиной друг к другу, руки сцеплены кистями. 1- присесть, 2-в и.п.

(повторение 5 раз)

**7 упражнение:**

И.П. стоя парами друг за другом, за мячом. Перепрыгиваю по очереди через мяч, ноги разводя в стороны при прыжке. В чередовании с ходьбой вокруг мяча (повторение 6 раз)

**Подвижная игра с фитболом «Играй, играй, мяч не теряй!»**

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с фитболом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает и т.д. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч по сигналу, выбывает из игры – идёт отдыхать на скамейку.

**Инструктор по физической культуре**:

«Приготовиться к выполнению основных видов движения!».  
(одной команде оборудование выкладывает инструктор, другая команда выкладывает оборудование самостоятельно)

**Основные виды движений:**

1. Ползание на высоких четвереньках по скамейке;

2.Ходьба по мягким бумам узким шагом;

3.Перепрыгивание боком через мягкий бум.

(воспитатели и инструктор стоят на страховке детей у снарядов)

**Инструктор по физической культуре**: **:** « 1,2,3,4,5! Начинаем мы играть! ( дети строятся в шеренгу по одному и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – команда «День», вторые номера – команда «Ночь»).

**Подвижная игра «День-ночь»**

*Цель:* учить действовать по сигналу, бегать не наталкиваясь друг на друга, догонять друг друга.

Участники делятся на две команды одна-день, другая-ночь. Их дома находятся на противоположных сторонах. Посередине черта,на расстоянии одного шага от нее выстраиваются команды. По команде «день!»-день ловит ночь, по команде-«ночь!» на оборот.

**Психогимнастика «Макароны»**

**Инструктор по физической культуре:** Встаньте в круг, поплотнее друг к другу. Опустите руки вниз. Представьте, что вы пучок макарон. Вы в кастрюле с водой, сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться. Они варятся и делаются все мягче и мягче. Они очень медленно опускаются на дно кастрюли. А когда я скажу «кетчуп», можно снова встать.  
**Инструктор по физической культуре**: В одну колонну становись, руки положить друг другу на плечи. Будем сегодня учиться солить капусту.

**Массаж: «Солим капусту»**

Освобождаем доску (поглаживание по спине соседа).

Режем капустку (режущие движения боком ладони по спине соседа).

Солим капусту (пощипывание спинки).

Мнем капусту (руки в кулаки мнем спинку).

Отряхиваем доску (похлопывание ладонями по спине).

Положили руки друг на другу на пояс и «щекоталка».

**Рефлексия**