

Конспект открытого занятия
«Использование здоровьесберегающих технологий
в педагогическом процессе» в интеграции образовательных областей
в рамках ФГОС с детьми 4-5 лет

Программное содержание

Цель:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи:

- Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.
- Формировать потребность в движении, развивать физические качества: ловкость, быстроту, силу, ходьба, бег по кругу.
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Воспитывать у детей потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Демонстрационный материал:

- Дорожка здоровья.
- Кубики пластиковые.

Ход занятия

Дети заходят в группу и выстраиваются в одну линию.

Воспитатель: Доброе утро, ребята! Сегодня мы с вами проведем комплекс утренней гимнастики «С кубиками». Выполним дыхательную, зрительную и пальчиковую гимнастику, а также упражнение для формирования правильной осанки.

Начинаем утреннюю зарядку с дорожки здоровья.

Дети двигаются по кругу, наступая медленно небольшими шагами по дорожке здоровья. Затем совместно с воспитателем выполняют комплекс утренней гимнастики «С кубиками».

Комплекс утренней гимнастики «С кубиками» (ноябрь 3-4 неделя)

1. Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, приставным шагом. Бег друг за другом, змейкой.

Построение в 2 звена.

2. ОРУ

И.П. - о.с., кубики внизу. Руки в стороны, вверх, в стороны, вниз.

И.П. - о.с., руки вверх, вниз.

И.П. - ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон вперёд, положить кубики на пол. Выпрямиться. Наклон, взять кубики, выпрямиться.

И.П. - сидя на полу, ноги врозь. Руки согнуты в локтях, перед грудью. Наклоны к пр., лев., ногам.

И.П. - лёжа на животе, руки вперёд, прогнуться, посмотреть на кубики.

И.П. - стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах.

Все упражнения выполняем по 5 раз.

3. Перестроение в колонну по одному, ходьба.

Воспитатель: Вы очень хорошо справились с этим заданием. Давайте продолжим наше занятие и выполним упражнение для восстановления дыхания.

Дыхательная гимнастика «Ходьба»

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развернута. В таком положении начинаем с обычной ходьбы по кругу, затем ходим на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Выполняем упражнение медленно, 40-60 секунд. Следим за дыханием.

Воспитатель: Ребята, садимся на стульчики и выполняем гимнастику для наших глаз.

Зрительная гимнастика «Лошадки»

Смотрим вверх, вниз, вправо, влево.

Воспитатель: А теперь покажите свои ручки и давайте вместе выполним гимнастику для наших пальчиков.

Пальчиковая гимнастика «Долой усталость»

Поднимите руки над головой и сцепите кончики пальцев. Теперь потяните одной рукой другую в правую, а затем в левую сторону, одновременно совершая наклоны туловища соответственно вправо и влево. Каждый наклон длится 5 секунд. Сделайте по три наклона в ту и в другую стороны.

Воспитатель: Ребята, давайте снова встанем с вами и выполним упражнение для формирования правильной осанки.

Упражнение для формирования правильной осанки «Приседания»

И.п. – стоя, руки опущены. Приседаем с прямой спиной, руки вытянуты вперед, пятки от пола не отрывать, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

Рефлексия:

Воспитатель: Вот и подошло к концу наше занятие.

Ответы детей: Мы узнали много интересного и полезного. Чтобы быть здоровым и сильным надо заниматься физкультурой и спортом, и обязательно соблюдать режим.