**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 9 комбинированного вида**

**города Валуйки Белгородской области**

**План – конспект**

**организованной образовательной деятельности**

**в разновозрастной группе компенсирующей направленности по теме:**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

|  |
| --- |
| Воспитатель  МДОУ детского сада № 9  комбинированного вида  г. Валуйки Белгородской области  Кузнецова Наталья Павловна |

**Валуйки 2019**

**Цель:**

Формировать у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

***Обучающие:***

Расширять представления у детей о зависимости здоровья от двигательной активности; закрепить значимость витаминов для ценности здоровья.

Учить детей приемам самомассажа и упражнениям, направленным на укрепление мышц стопы.

***Развивающие:***

Развивать чувство равновесия, глазомер.

Упражнять в ходьбе по ребристым и массажным дорожкам.

Развивать мышечно-связочного аппарата стопы и голени, осанку детей.

Развивать речь детей, логическое мышление.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

***Воспитывающие:***

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Воспитывать чувство эмоционального тонуса и коллективного взаимодействия.

**Взаимодополнение образовательных областей:**

"Речевое развитие", "Социально - коммуникативное развитие", "Художественно - эстетическое развитие", "Физическое развитие", «Познавательное развитие».

**Культурные практики:**

Игровая, общение, двигательная активность, коммуникативная.

**Методы и приемы:**

Практические: экспериментирование, , самостоятельная деятельность детей.

Словесные: беседа педагога, вопросы-ответы.

Наглядные: рассматривание

**Материалы и оборудование:**

Телеграмма, самолётики на палочках по количеству детей, табличка с указателями, резиновые коврики -5-6 штук, мешочки с песком -2 штуки, маленькие мячи -2 штуки, гимнастическая скамейка, наглядное пособие «Витаминки в картинках», дидактическое пособие «Капустка здоровья». Мячи по количеству детей, гимнастические палки-2 штуки, бумажные салфетки по количеству детей, ребристая дорожка, канат, дуги-2 штуки, круглые мягкие модули 4 штуки, массажные коврики 5-6 штук, почтовая посылка, маркер.

Установлено, что двигательная активность детей дошкольного возрастанаходится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия дошкольников имеет особое значение. Будет полезна в работе инструкторам по физкультуре, воспитателям и родителям детей дошкольного возраста.

**Ход**

**Вводная часть.**

**1. Вводная часть - (организационный момент: создание проблемной ситуации).**

-Ребята, к нам в группу пришла срочная телеграмма. Вы хотите узнать от кого?

Здравствуйте, дети! Меня зовут Ах-я шутник и хохотун. У меня есть друг, его зовут Ох, он отчаянный ворчун, очень часто болеет и охает: «Охо-хо, какой я несчастный и никто не может мне помочь». И я не знаю, что с этим делать, как ему помочь. Я слышал, что есть волшебные витаминки здоровья и я вас очень прошу их найти. Вам придется преодолеть нелегкий путь. Что бы найти все витаминки. Я желаю вам удачи. Ваш друг Ах.

**2. Целевая установка.**

-Ребята, а вы хотели бы помочь Аху? А где нам можно найти витаминки? (В стране здоровья).

- Хотите,  отправимся  в путешествие? (да)

- Только не забудьте с собой взять смекалку и внимание.

-А чтобы быстрее добраться до «Страны Здоровья», нужно подумать на чем можно оправится? (полететь на самолете).

- Витаминки здоровья добыть не так-то просто, для этого нужно пройти испытания быстро и правильно.

-Возьмите самолеты и отправляемся в увлекательное путешествие. Я предлагаю вам отправиться в страну здоровья

*(детям предлагается взять изображения самолетов на палочке, внимательно следить взглядом за его движением и повторять слова)*

**Гимнастика для глаз «Самолет».**

Пролетает самолет,                                           Смотрят вверх и водят пальцем

С ним собрался я в полет.                                 за пролетающим самолетом.

Правое крыло отвел,  посмотрел.                    Отводят руки попеременно и

Левое крыло отвел, поглядел.                          прослеживают взглядом.

Я мотор завожу                                                  Делают вращательные движения

И внимательно гляжу.                                       перед грудью и прослеживают

Поднимаюсь ввысь, лечу.                                 взглядом, встают на носочки и

Возвращаться не хочу.                                      смотрят вверх выполняют

                                                                             летательное  движение.

**4. Проектирование решений проблемной ситуации.**

**5. Выполнение действий - (заданий).**

- Ребята, посмотрите, вот мы с вами оказались в Стране Здоровья.

Воспитатель показывает таблички с указателями:

*«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».*

*«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».*

*«Направо пойдешь - гору сладостей найдешь».*

Воспитатель: Какую дорогу вы выберите?

Дети: Мы пойдем прямо?

Воспитатель: Тогда вперед. Дорога у нас длинная нам нужно размять наши ножки.

**Самомассаж стоп ног.**

Ножки наши разминаем,  
С пальчиков мы начинаем.  
Десять пальчиков у нас –   
Сил массажик им придаст!

Пяточки сейчас помнем,  
Влево-вправо повернем,  
А теперь расслабим ножки,  
И погладим их немножко.

-Ребята, перед нами первое препятствие большое, топкое болото, нам необходимо ловко через него перебраться. По всему болоту расположены кочки (обручи), ваша задача: аккуратно перепрыгивать с кочки на кочку и попасть на другой конец болота.

***1 задание «Полоса препятствий»***

**1.Прыжки по кочкам через болото (резиновые коврики)**

- Ребята, какие вы молодцы! Вы так ловко перебрались на другую сторону болота, что я даже не успел за вас испугаться. А сейчас перед нами предстала тропа препятствий. Будьте аккуратны и внимательны.

**2.Тропа препятствий**

От отметки нести мешочек на голове, обогнуть конус и так вернуться к своей команде.

-Молодцы ребята, как у вас всё ловко получилось! Сейчас мы с вами будем меткими стрелками. Нам предстоит метко попасть в цель и продолжить наш путь.

**3.Метание мячей**

Метание мячей в цель.

Вот мы добрались до старого скрипучего моста. Нам надо через него пройти.

**4.Ходьба по гимнастической скамейке.**

*-*Ребята вы справились с заданием. Мы нашли первую витаминку. Отправляемся дальше.

***2 задание «Сильные ножки»***

- Ребята, у нас с вами две ноги. Как вы думаете одна нога сильнее двух или нет? (ответы детей)

- Давайте проведём эксперимент.

**Эксперимент «Сильные ножки»**

Дети делятся на две команды. По команде одна команда замирает на месте, стоя на двух ногах, а другая – на одной. Для сравнения, команды выполняют противоположные задания.

- Ребята, проведя эксперимент, что мы можем доказать? (ответы детей) Что ноги служат человеку опорой и удерживают тело в равновесии. На одной ноге устоять тяжелее, чем на двух. Человек без нижних конечностей не сможет передвигаться.

Подвести детей к выводу, что ноги нужно укреплять, заниматься бегом или спортивной ходьбой.

*-*Ребята вы справились с заданием. Мы нашли витаминку. Отправляемся дальше.

***3 задание «Витамины»***

- Ребята, а какие витамины вы знаете? Правильно это витамины A, B, C, D, их очень много в различных продуктах питания, особенно, как вы думаете где? Давайте найдем продукты в которых содержатся эти витамины.

Наглядное пособие буквы A, B, C, D.- овощи, фрукты, продукты питания в которых встречаются данные витамины.  
/Картинки овощи, фрукты, продукты питания/

Витамин" А" - находиться в моркови, в сладком перце, яйце петрушке- важен для нашего зрения. (рассматривание иллюстраций)

Витамин" В" - находиться в мясе, молоке, курице, хлебе- он укрепляет нашу сердечную мышцу. (рассматривание иллюстраций)

Витамин "С"- много его в капусте, луке, апельсинах, смородине, лимонах- спасает от простуды. (рассматривание иллюстраций)

Витамин "D"- в рыбьем жире , сыре- важен для укрепления костей. (рассматривание иллюстраций)

***Игра «Капустка здоровья»***

Я вам предлагаю приготовить витаминный салат «Винегрет».

**Паличиковая гимнастика «Винегрет»**

Мы купили овощи   *Ребенок протягивает обе руки вперед, показывая овощи.*

Всем на загляденье.

Приготовим винегрет-  *Гладит живот по часовой стрелке.*

Просто объеденье.

Сварим свеклу и картошку,  *Одна рука изображает кастрюлю.*

Сварим сладкую морковь,  *Называя овощи, ребенок кладет их в кастрюлю.*

Лук мы быстро чистим, режем, *Имитирует движения.*

Чтоб заплакать не пришлось. *Качает головой.*

А соленый огурец  *Имитирует движения.*

Мы нарежем под конец.

Маслом винегрет польем

И на стол его несем.

-  Какие вы молодцы, что справились с этим заданием и получаете еще одну волшебную витаминку.

Отправляемся дальше.

***4 задание***

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, формирования сводов стоп.**

*Комплекс с мячом.*

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, руки сзади в упоре на полу. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Круговыми  движениями стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо-влево.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

И.п. – сидя на полу, руки сзади в упоре. Захватить мяч стопами и выполнить бросок вперед.

И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Вы нашли еще одну витаминку.

Отправляемся дальше.

***5 задание***

**Упражнения для коррекции стопы**

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
6. Захват, поднимание и перекладывание небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Вы нашли еще одну витаминку.

Ну, что ж, ребята, мы собрали все витаминки, нам пора возвращаться в детский сад.

- Ребята, мы должны вернуться назад, но уже другой дорогой.

1. Ходьба по ребристым дорожкам, руки на пояс – ребята, смотрите, мы идем по узкой тропинке;

2. Ходьба «Елочкой» - (канат)

3. Пролезание сквозь тоннель «в пещере». (пролезание под дугой)

4. Ходьба по «кочкам» (круглые мягкие модули)

5. Ходьба по «колючей травке» (массажные коврики)

6. Ходьба по «мелким камушкам» (коврик с пробками)

**6. Заключительная часть - (анализ результатов деятельности)**

- Вот мы, ребята, и в детском саду. Наши задания все закончились. Мы собрали все витаминки. Давайте их назовём. (дети называют А, В,С,Д,Е)

-Для кого мы собирали витаминки? (Ответы детей)

-Что вам понравилось в нашем путешествии? (Ответы детей)

-Где вы испытывали трудности? (Ответы детей)

-Ребята, как нам передать витаминки Оху и Аху? (предложения детей, приготовить почтовую посылку).

По результатам, что предложат дети отправить витаминки по адресу: Сказочная страна, Весенняя улица дом 2, Оху и Аху.

**Список использованных источников**

1. ttps://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/09/12/konspekt-nod-puteshestvie-v-stranu-zdorovya
2. https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/03/10/konsultatsiya-dlya-roditeley-profilaktika
3. <https://roditeli.ua/deti/development_poetry/foot_massage>
4. <http://dou9lobnya.ru/index.php/instruktor-po-fizicheskoj-kulture/ploskostopie/kompleks-uprazhnenij-dlya-profilaktiki-ploskostopiya-i-zakrepleniya-pravilnoj-osanki>
5. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/19/poslovitsy-i-pogovorki-o-zdorovom-obraze-zhizni>
6. <http://journal.preemstvennost.ru/10-03-2016/1274-eksperimentalno-issledovatelskaya-deyatelnost-starshikh-doshkolnikov-kak-sredstvo-priobshcheniya-ikh-k-zanyatiyam-fizicheskoj-kulturoj-i-sportom>

Приложение ?