

**Конспект физкультурного занятия  
для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)  
Тема: «Компьютерная игра мир здоровья»**

**Цель занятия:**

Создание условий для развития физических качеств, двигательной координации, ловкости у детей старшего дошкольного возраста через сюжетно-ролевую игру «Компьютерная игра-мир здоровья», формирование полезных привычек в повседневной жизни и осознанного отношения к своему здоровью.

**Задачи занятия (в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО):**

**Физическое развитие**

- Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, лазанья.
- Развивать координацию движений, равновесие.
- Формировать умение действовать в команде, соблюдать правила безопасности.
- Укреплять мышцы ног, рук, плечевого пояса, формировать правильную осанку.

**Социально-коммуникативное развитие**

- Формировать представления о совместной деятельности.
- Развивать умение поддерживать друг друга.
- Воспитывать в себе качество здорового образа жизни.

**Познавательное развитие**

- Расширять представления о здоровом образе жизни, его смысле и значение.
- Познакомить с элементарными сведениями о микробах и борьбе с ними.

**Речевое развитие**

- Активизировать словарь по теме: «ЗОЖ», «Микроны», «Режим дня», «Питание».
- Формировать умение отвечать на вопросы, рассуждать, делать выводы.

**Оборудование:** Плоское кольцо (диаметр 25см) по количеству детей, гимнастические дуги, гимнастическая скамейка, обручи, корзина муляжей полезных и вредных продуктов, фишкы, ложки 2 шт, флаг (вредная еда).

**Ход занятия**

**I. Вводная часть**

**Организационный момент:**

Дети входят в зал в колонну по одному. Построение в шеренгу, приветствие.

**(Слайд 1)**

Педагог:

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы (команды "Здоровячки", "Крепышки".) отправляемся в виртуальный мир компьютерной игры, чтобы спасти от

"Вируса Лени и Вредной Еды". Вам предстоит пройти три уровня -препятствий, чтобы получить "Ключ Здоровья". Как думаете получиться у нас?

Дети: Да!

Педагог: Тогда перемещаемся в игру.

**Разминка: ходьба и перестроение:**

**"Запуск программы":** Ходьба обычным шагом по кругу друг за другом. Инструктор (ведущий) дает команды.

**"Поиск уязвимостей - сканирование системы":** Ходьба на носочках, руки вверх

**"Заражение-вирусы атакуют".** Легкий бег с высоким подниманием колен.

**"Антивирус в работе-установка защиты":** Ходьба с перекатом с пятки на носок, вращение руками перед собой.

**"Перезагрузка":** Бег с захлестом голени назад.

**"Сбой":** Ходьба в полу приседе

**"Дыхание (восстановление работы системы)":** Обычная ходьба, упражнения на восстановление дыхания (руки вверх - вдох, руки вниз - выдох).

По ходу движения дети берут кольцо и возвращаются на линию построения.

Перестроение из одной шеренги в три.

## **II. Основная часть**

### **1. Общеразвивающие упражнения с предметами (кольца)**

Выполнение 4-5 упражнений на различные группы мышц, по 4-6 повторений.

#### **(Слайд 2)**

Педагог: Давайте посмотрим где же все-таки прячутся микробы? Внимание на экран. В компьютерной игре нам подсказывают, что микробы можно обнаружить с помощью микроскопа.

#### **В поисках микробов – первый уровень игры.**

Педагог: У вас в руках есть специальный компьютерный микроскоп, с помощью которого можно понять, где же находятся микробы. Если кольцо останется прежнего цвета значит микробы есть.

Микроб - это очень опасный злодей,

Не жалко ему не зверей, не людей.

Всех страшных болезней причина - Микроб.

А разглядишь его - лишь в микроскоп.

- **И.п. :** Ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках внизу. Поднять кольцо перед собой, вверх, потянуться, вернуться в и.п. (4-6 раз). (Обратите внимание поменяло ли цвет кольцо?)

- **И.п. :** Ноги на ширине плеч, кольцо в руках перед грудью. Повороты туловища вправо-влево (4-6 раз).

- **И.п. :** Ноги на ширине плеч, кольцо внизу. Наклоны вперед, коснуться кольцом пола (4-6 раз).

Педагог: Ребята, посмотрите у кого на полу кольцо поменяло цвет? Значит микробы есть.

- **И.п.:** Лежа на спине, кольцо в руках за головой. Поднять прямые ноги, коснуться кольцом носков (4-6 раз).

- **И.п.:** Сидя, ноги прямые вместе, руки перед грудью, тянемся кольцом к носкам. Вернуться в и.п. (4-6 раз).

- **И.п.:** Стоя ноги на ширине плеч, кольцо на полу рядом. Вдох тянемся вверх, руки через стороны, на выдохе туловище опускается вниз. (4-6 раз).

Педагог: Ребята, ну что микроскоп у кого-то поменял цвет?

Дети: Нет.

### (Слайд 3)

Педагог: Посмотрите на экран, что нам показывает программа компьютерной игры.

Дети: Что микробы везде.

Педагог: Значит микроскоп показ все правильно. Мы с вами посмотрели и убедились, что микробов вокруг много, они прячутся среди нас.

Есть такие вирусы,

Вирусы - вредилусы.

Попадут ребёнку в рот —

Заболит от них живот.

Вот какие вирусы,

Вирусы- вредилусы!

В мире, где много микробом, мы все равно можем оставаться здоровыми благодаря простым привычкам, как думаете каким?

(Варианты детей.)

Обобщая высказывания детей проводится эксперимент с яблоком.

**Эксперимент-проверка с яблоком** (лежит чистое, вымытое яблоко в контейнере)

Педагог достает его – наводит своим кольцом-микроскопом (заранее подготовленное кольцо с фонариками) на яблоко и кольцо меняет цвет.

Педагог: Посмотрите, кольцо поменяло цвет. Это значит, что яблоко чистое и микробы не страшны. Главное соблюдать правило гигиены.

### (Слайд 4)

Педагог: Все верно, если мы поддерживаем личную гигиену, занимаемся спортом, смело можем обойти эти микробы и не бояться, что они на нас повлияют.

Компьютер говорит, что нам пора переходить на следующий уровень – сложные испытания.

Обойди микробы и вирусы-второй уровень игры.

Педагог: Чтобы не бояться вирусов нужно быть активным, смелым и делать зарядку, заниматься спортом. Компьютерная игра нам подготовила полосу препятствий «Обойди микробы и вирусы».

**Полоса препятствий «Обойди микробы и вирусы».**

Методические рекомендации:

Напоминание о технике безопасности при ходьбе по гимнастической скамье.

Страховка обязательна. Темп спокойный, без спешки.

Выполнение:

1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием небольших препятствий (микроны-кубики).
2. Пролезание под гимнастической дугой (защитный туннель от микробов).
3. Прыжки из обруча в обруч, расположенные на полу. (перепрыгивание из обруча в обруч)

Педагог: Отлично, второй уровень пройден, я вас поздравляю. Скажите, сложно было проходить полосу препятствий?

Дети: да!

Педагог: Но чтобы быть здоровым, человек должен знать какие полезные продукты, а какие нет и выбирать для себя только нужное.

Какие полезные и какие вредные продукты вы знаете?

Варианты детей.

#### **(Слайд 5)**

Педагог: Посмотрите какие продукты изображены на экране?

Дети: полезные и вредные

Педагог: Правильно, компьютер предлагает нам поиграть в игру «Витаминка», нам нужно будет среди всех продуктов выбрать именно полезный и отнести в корзину здоровья. Попробуем?

Дети: Да

#### Корзина с витаминами – третий уровень игры.

Педагог: Тогда начинаем, третий уровень игры.

#### **Эстафета "Перенеси витаминку" (с ложкой)**

Цель: Развитие координации и аккуратности.

- **Описание:** Каждой команде выдается большая ложка и корзина с полезными и вредными продуктами. Задача участников – выбрать полезный продукт и донести в ложке (держа ее в руке) оббегая конусы змейкой до ориентира (корзина здоровья), не уронив. Если продукт падает, игрок должен остановиться, поднять его, положить обратно в ложку и только потом продолжить движение. Передача эстафеты следующему игроку.
- **Победитель:** Команда, которая быстрее и аккуратнее справится с заданием.  
Педагог проверяет, правильно ли дети собрали «корзину здоровья» и продукты, которые остались в корзине «вредной еды»  
Педагог: Давайте поставим фишку с флагжком вредная еда, в корзину с оставшимися продуктами.

### **III. Заключительная часть**

Педагог: Мы прошли в игре сложный путь, три уровня, и получаем «ключ здоровья». Я поздравляю вас с победой! Теперь компьютерная игра нам предлагаю отдохнуть, но не просто так, а с пользой для здоровья.

#### **(Слайд 6)**

Педагог: Как вы думаете имеет ли значение правильное дыхание для здоровья человека?

Дети: да.

### **Дыхательная гимнастика: «Дышим носом»**

Педагог: Верно, правильное дыхание помогает нам не заболеть благодаря волосинкам (вибриссы), которые не пропускают микробы и холодный воздух.

- Давайте сделаем глубокий вдох носом-плавный выдох ртом.
- Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю. Вдохните через левую.
- Безымянным пальцем закройте левую ноздрю. Откройте правую и вдохните через нее.

**Рефлексия:** Педагог обсуждает с детьми, почему важно заниматься физкультурой и правильно питаться, хвалит за активность и правильные ответы.

**Форма проведения:** Фронтальная беседа с элементами диалога, опорой на игровой сюжет.

**Продолжительность:** 2-3 минуты.

**Реплики педагога и предлагаемые ответы детей:**

Педагог:

- Ребята, через что можно разглядеть микробов?

Дети:

- Микроскоп.

Педагог:

- Что нужно, делать что бы быть здоровым?

Дети:

- Заниматься спортом, правильно питаться, мыть руки.

Педагог:

- Какие продукты были у нас в полезной корзине?

Дети:

- Яблоки, бананы, молоко и т.д.

Педагог:

- А в корзине вредной еды?

Дети:

- Шоколад, газировка, чипсы.

Педагог:

- Что нового вы узнали проходя испытания компьютерной игре?

Дети:

- Что есть защитные волосы «вибриссы», что микробы можно увидит через микроскоп.

Педагог:

- С кем хотите поделится новыми знаниями?

Дети:

- Родители, друзья.

**(Слайд 7)**

**Педагогическое обобщение**

Детский комбинированного вида № 64 «Дружба» физкультурное занятие с деть старшего дошкольного возраста по теме «Компьютерная игра-мир здоровья» Опарина А., Е., инструктор по ФК 1 квалификационной категории

Педагог подводит итог: Вы сегодня отлично поиграли. Вы прошли все уровни компьютерной игры и стали еще здоровее. Продолжайте следить за своим здоровьем и не болейте.