

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 50

620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 144 А, тел. (343) 257 32 16
e-mail: mdou50osa@yandex.ru



Конспект занятия «Где прячется здоровье?»

(подготовительная к школе группа)



Конспект открытого занятия по физической культуре в подготовительной группе: «Где прячется здоровье?»

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

- *образовательные:* расширить знания детей о факторах, способствующих укреплению здоровья;
- *развивающие:* развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма;
- *воспитательные:* воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой.

Тип занятия: учебно-тренировочный.

Место проведения: спортивно-музыкальный зал.

Методы: наглядно - зрительный, игровой, практический, словесный.

Приемы: объяснение, уточнение, оценка, вопрос.

Пособие: музыкальное сопровождение, два конуса, обручи (по кол-ву детей), солнышко из цветной бумаги.

Предварительная работа:

1. Беседы с детьми о здоровом образе жизни.
2. Выполнение физ. упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.
3. Подготовка атрибутов к занятиям.
4. Совместная работа с другими воспитателями.

Ход занятия.

Дети проходят под музыку в спортивный зал, строятся в одну шеренгу.

-Ребята, давайте друг с другом поздороваемся! Вот мы с вами и пожелали друг другу здоровья. Да-да, ведь слово «здравствуйте» означает - здоровья желаю! Сегодня я хочу рассказать вам древнюю легенду.

«Давным - давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать – решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – на высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!» Значит, здоровье-то, оказывается, в каждом из вас.

Инструктор: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Сейчас мы с вами узнаем, как называется наш первый лучик.

Инструктор: в обход по залу шагом марш!

-Как струна я на тянусь, разгоню печаль и грусть, *(на носках руки вверх)*.

-Вот на пятках мы идем, спину ровную несем, *(на пятках руки в замке за головой, локти развели в стороны)*.

-А теперь прямые ноги, зашагали по дороге, *(идут, не сгибая ноги)*.

-Бег здоровье принесет, ну-ка все бегом вперед, *(обычный бег)*.

-Теперь с за хлестом побежали, *(с за хлестом ног назад)*.

-Колени высоко подняли, *(бег высоко поднимая колени)*.

-Бег здоровье укрепит, *(боковой галоп)*.

-Восстановим дыхание, носом вдох, а выдох
ртом. Дышим глубже, а потом...

Инструктор: Бег, разные виды ходьбы. Разнообразные виды движения - это и есть первый лучик здоровья.

Инструктор: Нам ребята, пора двигаться дальше.

II. Основная часть.

Инструктор: Второй лучик вашего здоровья – это физические упражнения. Они укрепляют мышцы, закаляют организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют сон. Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела (дети берут обручи и выходят в три колонны).

ОРУ

1.Поднимаясь на носки, спину ровную держи, *(обруч вверх поднимаем)*.

2.Повороты вправо-влево, чтоб спинка не болела, *(повороты вправо-влево)*.

3.Будем с вами наклоняться, гибкость будет развиваться, *(наклоны вперед)*.

4.Будем дружно приседать, чтоб ногам работу дать, *(приседания)*.

5.Тренируемся в прыжках, прыгнем вверх на двух ногах, *(обручи положили на пол, прыжки на двух ногах в обруче)*.

Инструктор: Наши мышцы стали крепкими, сильными.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим все и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками. Вы почувствовали, что не смогли долго без воздуха. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!» давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

Упражнение на дыхание.

1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести: «у-х-х!»

2. «Заблудился в лесу». Сделать вдох, на выдохе прокричать «а-у-у».

Инструктор: Мы выполнили дыхательные упражнения, чтобы наш организм обогатился кислородом. воздух, богатый кислородом, - это чистый, свежий воздух- третий лучик здоровья. Четвертый лучик– это основные виды движений, которые мы сейчас с вами будем выполнять. *Перестроение в одну колонну. Выстраиваемся по диагонали.*

ОВД:

Упражнения лягушки, паучки, паучки боком.

Инструктор: Сейчас, мы с вами поиграем, так, как мы ищем здоровье, нам нужно обязательно поиграть в подвижную игру.

Игра «Бездомный заяц». От «охотника» убегай, но осанку сохраняй.

Инструктор: Итак, пятый лучик здоровья. Полезная еда. Я хотела прочесть вам стихотворение. Если в стихотворении я расскажу о полезных вещах, вы отвечаете «правильно, правильно, совершенно верно. Если нет, то молчите.

1. Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и винегрет (*дети отвечают*)

2. Не забудь перед обедом

Пирожком перекусить.

Кушай много, чтоб побольше

Свой желудок загрузить (*дети молчат*)

3. Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине –

Всем полезны витамины (*дети отвечают*)

4. Наша Люба булки ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

Да в дверь не может проползти (*дети молчат*)

Шестой лучик вашего здоровья – это массаж, который укрепляет ваш организм, защищает от болезней.

Так, давайте все сядем,

По удобней примостимся.

За массаж вы принимайтесь,

Попрошу вас, постарайтесь.

Само – массаж растирание ладоней, шеи, плеч, коленей, ступней ног.

Заключительная часть

Проводится релаксация на фоне тихой музыки:

Инструктор: «Закроем, дети, глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы, словно цветы на полянке лесной,

Согретые солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают»

А теперь откройте глаза, внимательно посмотрите друг на друга, почему у сверкают глаза?

Почему у вас добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение?

Хорошее настроение – вот имя последнего лучика. Посмотрите, цветок улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вы сможете беречь его?

А как вы это будете делать? Молодцы, я уверена в вас! А вам понравилось искать здоровье?

(ответы детей. Ну, что же наше занятие подошло к концу, давайте попрощаемся с нашими гостями.

Под марш дети уходят в группу.

