

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 24 «Берёзка» комбинированного вида

ИСТРИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Конспект НОД по физической культуре в подготовительной
к школе группе: «Цветок Здоровья».**

Составила:

инструктор по физической культуре

Журавлева Елена Николаевна

Истра, 2015 год

«Цветок Здоровья» интегрированное занятие (для детей подготовительной к школе группе).

Цель: формировать основы здорового образа жизни у дошкольников.

Задачи:

- формировать представление дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и питания;

- развивать ловкость, быстроту, координацию движения дошкольников;

воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;

развивать коммуникативные способности дошкольников: умение связно отвечать на вопросы, строить доказательные высказывания, слушать говорящего.

Оборудование:

Ход:

Дети без построения заходят в зал.

Инструктор: Ребята, наступили новое утро и новый день! Давайте еще раз поздороваемся друг с другом. Давайте, скажем « здравствуйте нашим гостям. А знаете ли вы, что вы не просто поприветствовали друг друга , а подарили частичку здоровья, потому «Здравствуйте!» означает «желаю здоровья».

- Здравствуйте! - ты скажешь человеку.

- Здравствуй! – улыбнется он в ответ,

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Сегодня у нас необычный гость – волшебный Цветок Здоровья.

Включается электронная презентация.

Посмотрите на наш цветок: он почему – то печальный . И лепестков у него нет. Давайте спросим, что произошло.

Дети задают Цветку вопрос.

Цветок: Я - Цветок Здоровья. У меня были очень красивые лепестки, но произошло несчастье . Я целую неделю жил в другом детском саду и видел, как дети нарушают правила здорового образа жизни. Мои красивые лепестки начали засыхать и опадать. Теперь новые лепестки появятся только тогда , когда кто - нибудь сможет рассказать все правила здоровья!

Инструктор: Мы сможем оживить волшебный Цветок Здоровья?

Дети отвечают.

Инструктор: Чтобы оживить этот Цветок , надо знать , как человеку всегда оставаться здоровым! Первый лепесток распухнет , если мы отгадаем загадку. Слушайте внимательно!

Регби или баскетбол,

Теннис, плавание, футбол –

Словом как одним назвать?

Кто мне сможет подсказать?

(Спорт.)

На Цветке появляется первый лепесток – «спорт».

Инструктор: Спорт развивает силу, выносливость, быстроту, ловкость. Давайте покажем Цветку, как мы тренируем эти качества на спортивных занятиях.

Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному.

- ходьба на носках, руки вверх;

- ходьба на пятках, руки за головой;

- ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;

- ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе;

- ходьба : правая нога на носке, левая на пятке; правая на пятке, левая на носке;

Бег:- «змейкой»

- с поворотом кругом

- обычный

Ходьба и бег чередуются.

Цветок: Ребята, мой второй лепесток распустится, если вы сможете вспомнить, что происходит с человеком ,который всегда делает зарядку, гуляет всегда на свежем воздухе в любую погоду, не боится жары и холода?

Дети: Он закаляется

Инструктор: Закаленные ребята – сильные, бодрые и веселые. Их девиз «Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда!»

На цветке появляется второй лепесток – «закаливание»

Инструктор: Веселая зарядка под музыку нужна, чтобы стать бодрым и здоровым!

ОРУ на стульчиках под музыку « Танцуем сидя».

Инструктор: Подумайте и скажите, что еще очень важно и необходимо для нашего организма? Моя подсказка – они живут в разных продуктах питания и растениях.

Дети: Витамины

На Цветке появляется третий лепесток – «витамины».

Инструктор: Давайте узнаем , кто из вас ест витаминную пищу? Это будет видно из того, как хорошо вы выполните разные спортивные задания.

ОВД:

1. Ползание по скамейке с подтягиванием на руках.
2. Прыжки через канат на 2 ногах с правой и левой стороны.

Подвижная игра: «Сеял дедушка горох».

Дети стоят лицом в круг, в кругу ребенок – «дед».

Сеял дедушка горох.

Был горох совсем не плох. (дети совершают ритмичные прыжки на носочках, руки на поясе).

Круглый, звонкий, желтый

гладкий,

Очень ровный, очень сладкий. (попеременно топают ногами на месте).

Вдруг упал мешок с горохом, (приседают)

Бедный дедушка заохал.

Был горох, и на тебе –

Раскатился по избе! (совершая подскоки, дети разбегаются по залу, на слово «избе» «дед» начинает пятнать детей).

Инструктор: Ребята, посмотрите друг на друга. Я заметила перемены в вашем настроении. Почему у вас сверкают глазки? Почему появилась добрая улыбка? Какое у вас настроение? Как оно влияет на здоровье?

Дети отвечают.

На Цветке появляется 4 лепесток – «настроение»

Цветок: Молодцы, что вспомнили о важности хорошего настроения для здоровья! Но мы забыли одну важную вещь: посмотрите на наш цветок. Какого лепестка не хватает?

Дети: Правильное питание.

На Цветке появляется 5 лепесток - «правильное питание».

Цветок: Правильное питание – это ежедневная забота каждого человека, который хочет быть здоровым!

Инструктор: В магазине продается много разных продуктов. Если мама попросит вас сходить в магазин , вы сможете выбрать полезные продукты? Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство?

Правила игры: Если на картинке вы видите полезный для здоровья продукт, вы делаете 2 прыжка на месте. Если продукт вреден для здоровья, вы замираете на одной ноге. Если продукт употреблять в пищу можно, но в небольшом количестве, вы приседаете.

Малоподвижная игра «Выбираем продукты».

Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, посмотрите на наш Цветок Здоровья. Он раскрылся полностью!

Цветок: Спасибо, дети! Вы меня оживили! Теперь я такой же красивый, как и прежде!

Инструктор: Сегодня мы еще раз повторили правила здоровья , которые каждый человек должен знать и выполнять. Ведь не даром русская пословица нас учит: « Здоровье дороже богатства».

Ходьба по залу.