

Конспект НОД по физической культуре и здоровому образу жизни в старшей группе «7 секретов здоровья»

Есина Л.Д., воспитатель
МБДОУ «Леплейский детский сад»
Зубово-Полянского района

Цель: формирование у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

- повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;
- формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;
- совершенствовать ходьбу змейкой;
- уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;
- закрепить представления детей о распорядке дня, значимости режима дня;
- упражнять в ползании по гимнастической скамейке, обхват рук с боков;
- повторить упражнения в прыжках;
- повторить пролезание через обруч боком;
- развивать равновесие при ходьбе по канату;
- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;
- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями и желание заботиться о своём здоровье;
- воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

Организационный момент

Дети входят в зал, построение в шеренгу (под музыку: «Если хочешь быть здоров, закаляйся»).



Воспитатель: Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Давайте все вместе и громко поздороваемся. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуй!» Здоровья желаю. Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Воспитатель: Сейчас я хочу рассказать вам «Легенду о здоровье» (Включаю греческую музыку).

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 сбересть бесценный дар Богов!

Значит, здоровье оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

И сегодня мы с вами отправимся искать наши лучики здоровья:

«Секрет здоровья отправляемся искать,

К здоровью отнесёмся мы серьёзно,

Мы знаем в наших силах всё возможно!»

Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.

(Под музыку выполняем разминку 1)

Ходьба:

- ходьба с высоким подниманием колен
- на носках
- бег поскаками
- на пятках
- ходьба змейкой

- бег (1 минута)
- ходьба
- перестроение через центр в три колонны.

Воспитатель: А вот и нашли первый лучик (Прикрепляем лучик к солнышко) вашего здоровья – это **режим дня**.



Ребята, как вы думаете, что такое режим?

Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители – папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня. А сейчас ребята расскажут, как необходимо выполнять режим дня дома и детском саду.

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется **второй лучик** нашего здоровья, мы проведём опыт. Загляните внутрь этой трубочке. Что вы там видите?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка из трубочки беги. (Опускаем трубочку в воду и подуем в неё, из трубочки бегут пузырьки).

Воспитатель: Что за невидимка сидел в трубочке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

Воспитатель: Давайте, дети проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками (дети выполняют задание воспитателя.)

Воспитатель: Что вы почувствовали? Можно долго без воздуха? (Суждения детей)

Воспитатель: Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем» Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

Сейчас мы с вами выполним дыхательную гимнастику:

1. «Погреемся». И.п. – о.с., руки в стороны, скрестить, хлопнуть по плечам, сказать: «У-у-х»;

2. «Заблудились в лесу» сказать на выдохе «А-у-у»

Воспитатель: Так как же, называется **второй лучик** здоровья?

Дети: Воздух.



(Открываю **второй лучик** здоровья – воздух)

Воспитатель: А теперь послушайте загадку:

Зимой в воде холодной, купаться не боюсь,
Я только здоровее, ребята, становлюсь.

Дети: Закаливание.

Воспитатель: Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.

Дети:

- Обливание под душем.
- Умывание прохладной водой.
- Плавание в прохладной воде.
- Полоскание горла.
- Бег в прохладном помещении.
- Воздушные ванны.

Воспитатель: Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо».

– Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

Воспитатель: Дети, а давайте поиграем в игру. Она называется «Полезная и вредная еда».



Полезные продукты нужно сложить в синюю корзинку, а вредные в красную корзинку.

Дети, а какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

(ответы детей). Вы совершенно правы. И пословица есть такая: «Чеснок, да лук –от всех недугов. Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду. И так, как же называется четвёртый лучик здоровья?

Дети: Четвёртый лучик здоровья-«Полезная еда»

(открываю четвёртый лучик).

Воспитатель: Теперь пришла пора угадывать пятый лучик.

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровыми, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно ещё знать и выполнять правила личной гигиены.

И следующий лучик здоровья - чистота.

- Какие правила гигиены мы соблюдаем дома и в детском саду (мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и т.д.)

-Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.)

- Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывать рот, если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи и фрукты)

-Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них. (ответы детей).

Воспитатель: Ребята, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

1. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло)
2. Вот какой забавный случай
Поселилась в ванной туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят... (Душ)
3. Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязную,
Им утрём потоки слёз,
Не забудьте и про нос. (Носовой платок)

А сейчас, мы с вами проведём упражнение на развитие связной речи:
«Продолжи предложение».

Воспитатель: (Дети повторяют предложение, начатое воспитателем, и продолжают его).

- Мама купила мыло для того...
- Кате нужна расческа, чтобы...
- У меня часто болят зубы, потому что...
- Вова моет руки для того, чтобы...
- Илюше нужна мочалка для того...

Воспитатель: А мы с вами знаем полезное упражнение «Умывание». Давайте, выполним его.

Динамическое упражнение с элементами самомассажа «Умывание»
(дети встают полукругом)

Моем щёки, шею, уши. *Потираем названные места одновременно.*

Вытираем их посуше. *Поглаживающие движения.*

Мы и руки моем тоже. *Намыливаем и потираем руки.*

Чистота... *3 удара кулачками о колени.*

Всего... *2 хлопка перед собой.*

Дороже... *3 удара кулачками о колени.*

Воспитатель: Дети, давайте еще раз вспомним правила чистоты.

Дети:

- Каждое утро умывайся.
- Вечером принимай ванну и душ перед сном.
- Зубы чисти утром и вечером.
- Следи за чистотой ногтей.
- Не забывай следить за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок.

- Нижнее бельё меняй каждый день.
- Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета.
- Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

Гимнастика для глаз

Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро – быстро поморгаем И немножечко потрем. Посмотри на кончик носа И в «межбровье» посмотри.	Глазки закрываем, Медленно вдыхаем. А на выдохе опять Глазки заставляй моргать.
---	--

Воспитатель: А теперь отгадайте загадку:

Холодное, но не космос,
 Горячее, но не пламя,
 Не часы, а тикает? (сердце).

– Верно, скажите пожалуйста, ребята, какого размера наше сердце (ответ с кулачок).

– Правильно. А кто мне скажет, где находится сердце (ответ в верхней части туловища, левее от середины).

– Сейчас, положите ручки на шею и послушайте, как стучат ваши сердца.

– Что Вы слышите? (тук-тук-тук-тук). Как оно бьется быстро или медленно. (ответ: медленно). А я вам предлагаю сделать физические упражнения и еще раз измерить наш пульс



Комплекс ОРУ с гимнастическими палками

Для мышц рук и плечевого пояса:

1. «Палка вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).



2. «Пропеллер» И.п. –основная стойка палка вниз. 1-палка вперед.2- поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3- палка горизонтально; 4- палка вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6- исходное положение. (5 раз)



Для мышц туловища:

3. «Повернись» И.п. –стоя, ноги врозь, палка вниз. 1-2 поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в исходное положение. То же влево. (6 Раз)



4. «Наклон». И.п. –сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1-палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5 раз)

5. «Уточка» И. п. — лежа на животе, руки впереди, палка в обеих руках, ноги вместе. 1 – поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 2 – исходное положение; 3 - поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 4 – исходное положение (5-6 раз).



Для мышц ног и стоп:

6. «**Приседание**» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (6 раз)

7. «**Прыжки**». И.п. — основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.



8. «**Массаж**» И. п. — сидя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (6 раз).

Снова измеряем пульс на шее (сердце бьется быстро)

В: А теперь немного отдохнем и выполним дыхательные упражнения

Дышим тихо, спокойно, плавно

Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим. *(медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу). На выдохе произнести: «У-х-х-х» повторить (4-5 раз)*



Строевые упражнения: перестроение из колонн в круг (дети идут по кругу, убирают палки на место). Бег, ходьба (по 1 кругу). Перестроение в шеренгу.

Воспитатель: И вот мы с вами нашли последний лучик здоровья «Спорт».



Воспитатель: Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом (упражнение выполняется поточным методом 3 раза).

1. «По кочкам через болото»- прыжки по массажным коврикам на двух ногах.



2. «Проползи по мостику» ползание по скамейке на животе.



3. «Пролезь по туннелю»- пролезание в обручи.

4. «Не соскользни в обрыв»- упражнение на координацию движения.

Дети должны пройти по веревке (носок к пятке) руки на поясе.

Воспитатель: Замечательно справились, настоящие спортсмены!

П/ИГРА. «Мы веселые ребята».

М/П ИГРА: «ОТВЕЧАЙ, ЛОВИ, КИДАЙ». (Что нужно делать, чтобы не заболеть) дети стоят в кругу и ловят мяч.

Релаксация

Упражнение «Устали»

(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)



Сегодня мои дети много занимались, играли, и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Представьте себе, что вы - устали и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы устали. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, после тяжелого дня. Приятная слабость разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя всю усталость и на счёт «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Воспитатель: Вот мы с вами и очутились в нашем любимом детском саду.

Подведение итогов занятия.

Воспитатель:

– Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам раскрыть секреты здоровья? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Так в чём же заключаются секреты здоровья?

Воспитатель:

– Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет – вот в чем кроется секрет!

Построение в шеренгу.

Сюрпризный момент: выход греческой богини с угощениями.

Ходьба в колонне по одному.

Воспитатель: Занятие окончено, до свидания!