

Конспект проведения НОД физического развития с использованием здоровьесберегающих технологий в средней группе «*Как мы Здоровье спасали.*»

Воспитатель: Хайрединова Г.Д. 28.02.2022г.

Цель: Дать детям осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи:

Образовательные:

Продолжать формировать у детей осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, формировать желание заботиться о своем здоровье, избегать привычек, приносящих вред здоровью.

Формировать навык осознанного отношения к гигиене своего тела, закреплять элементарные культурно-гигиенические навыки.

Развивающие:

Развивать внимание, мышление, воображение, связную речь, активизировать и расширять словарный запас.

Развивать двигательную активность.

Обучать элементам самомассажа.

Воспитательные:

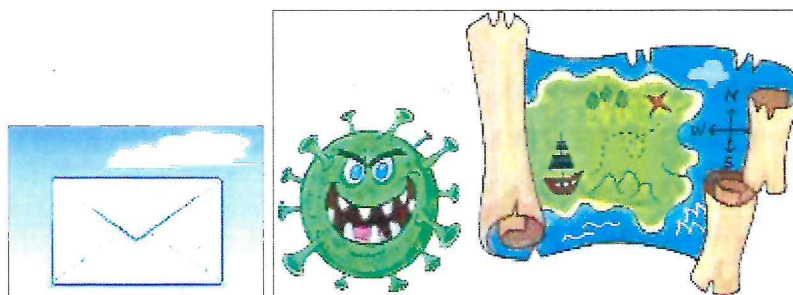
Воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу.

Образовательная область: Физическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Оборудование: Карточки, зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, полотенце, «ручей», мостик – массажная дорожка, муляжи фруктов и овощей, сюжетные картинки, сундучок, волшебный мешочек.

СТРУКТУРА И ХОД ЗАНЯТИЯ:

Иллюстрации:



Деятельность педагога:

Воспитатель: «Дети, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые. Но я вынуждена вас огорчить. Я получила письмо, в котором говорится, что злая волшебница Вреднюка Микробная схватила Здоровье и хочет его погубить. Сидит

Здоровье у неё в заточении в темнице, и ему очень грустно и плохо. Что-же нам делать?

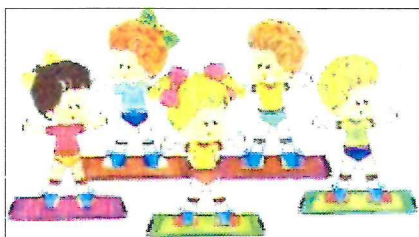
Здесь в конверте ещё что-то лежит. Это карта, по которой мы найдём дорогу к темнице и ключ, который поможет открыть дверь. Но чтобы найти ключ, нам нужно преодолеть много препятствий и собрать все волшебные карточки.

Отправляемся с вами в путь. Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказки. (Звучит музыка).

Воспитатель:

Дорожка, дорожка помоги немножко!

Ты дорожка не плутай, попасть в сказку помогай.



Воспитатель: Но куда же нам идти? Карта подсказывает, что сначала мы должны найти большой короб.

Дети подходят к коробу.

Воспитатель: Давайте откроем короб и посмотрим, что в нем находится.

Дети: картинка!

Воспитатель: Что на ней изображено?

Ответы детей: Дети делают утреннюю гимнастику, делают зарядку, занимаются физкультурой.

Воспитатель: Правильно, а это полезно для здоровья?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, чтобы нам получить следующую карточку, мы должны сделать волшебную зарядку.

Выполняется зарядка в соответствии с текстом.

Ручки потянули вверх,

Словно там висит орех. (Потягивания — руки вверх.)

Тянем в стороны потом,

Словно обнимаем дом. (Потягивания — руки в стороны.)

Ноги врозь, на пояс руки.

Влево плечи разверни.

А теперь направо. Ну-ка!

Упражнение повтори. (Вращение туловищем в стороны.)

А теперь пора попрыгать,

Как лягушка: прыг-прыг-прыг.

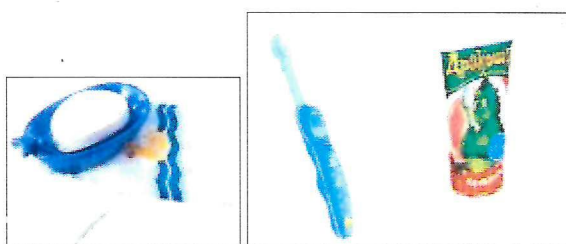
**Кто устать боится мигом,
Кто к зарядке не привык?** (Прыжки на месте.)

Дыхательная гимнастика

Воспитатель: Зарядку сделали, молодцы!

А вы знаете как полезно гулять на свежем воздухе. Давайте подышим чистым воздухом: глубоко вдохнем через нос, а на выдохе скажем «Хорошо». И еще раз вдохнем медленно, глубоко, а на выдохе скажем радостно «Как хорошо».

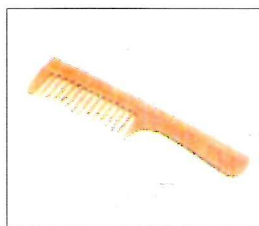
Воспитатель: Теперь посмотрим на карту. Мы с вами должны найти ручеёк, а у ручейка волшебный мешочек с предметами, которые нам помогут спасти Здоровье.



Проводится игра «Узнай и опиши предмет»

Воспитатель: Чтобы нам получить следующую карточку, нужно рассказать зачем нам нужны эти предметы? Помогут ли они здоровью? Для чего нужно мыло?

Дети: чтобы мыть руки и смывать с них микробы и бактерии.



Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: чтобы вытирать руки после мытья.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

Дети: чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми.

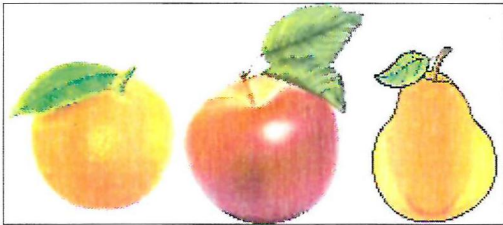
Воспитатель: Ребята, что ещё нужно делать для того, чтобы мы с вами были здоровыми, чистыми и опрятными?

Ответы детей: ухаживать за своей одеждой, за своим внешним видом.



Воспитатель: Посмотрим на карту. Для того, чтобы найти следующую волшебную карточку, мы должны перейти через ручей по мостику. Но этот мостик не простой, а полезный. Он помассирует ваши ножки, чтобы они не уставали и не болели.

Ходьба по массажной дорожке (профилактика плоскостопия).



Воспитатель: Ребята, у мостика нас ждёт следующее испытание. Нужно отгадать загадки. Отгадаем правильно – получим следующую карточку. Дети подходят к столу, на котором разложены муляжи фруктов и овощей, отгадывают загадки. Кто отгадал - берёт отгаданный фрукт или овощ.

В золотистой шкурке он,
А под шкуркой сладкий сок,
В каждой дольке по глоточку
И для сына, и для дочки.

Дети: Апельсин.

В: От простуды и ангины
Помогают - **апельсины!**

Круглое, румяное
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки.

Дети: Яблоко.

Ты на лампочку похожа
И на Ваньку-встаньку тоже.
У тебя румяный бок.
А откусишь брызнет сок.

Дети: Груша.

В: Правильно! Груша душистая,
Полезная и вкусная!

В шкуре желтой,
Кислый он, называется...

Дети: **Лимон.**

Груша, яблоко, банан,
Ананас из жарких стран.
Эти вкусные продукты
Вместе все зовутся...

Дети: **Фрукты.**

Приготовить на обед
Ты не сможешь винегрет,
Если овоща такого
У тебя на грядке нет.

Дети: **Свёкла.**

Маленький, горький
Луку – брат.

Дети: **Чеснок.**

В: Чеснока душистый зубчик
Мы с тобой положим в супчик.
Даёт он супу аромат,
Станет суп вкусней стократ.

Полюбуйся: что за сказка!
В грядке спряталась указка.
Ярко-рыжая плутовка!
А зовут ее ...

Дети: **Морковка.**

В: Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Это овощ, а не куст.
В слове этом сочный хруст.
Если очень любишь щи,
Этот овощ в них ищи.

Дети: **Капуста.**

Овощ сочный, горький, едкий.

Дети любят его редко.

Стрелки собраны в пучок,

И зовется он...

Дети: **Лучок.**

Этот овощ кисло-сладкий,

Круглый, сочный, мягкий, гладкий

Щеки до красна натер,

И зовется ...

Дети: **Помидоры.**

Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос он в землю крепко

Что же это?

Дети: **Репка.**

Воспитатель: Молодцы, ребята. Все загадки верно отгадали. А скажите пожалуйста, какую пользу приносят здоровью овощи и фрукты.

Дети: Фрукты и овощи богаты витаминами. Они помогают нам расти здоровыми, крепкими и умными...

Воспитатель: обобщает ответы детей. Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов, они помогут нам уберечься от злых чар Вреднюки Микробной. Давайте фрукты соберём в красную корзинку, а овощи в зелёную. Потом возьмём волшебную карточку и пойдём дальше.

Воспитатель: Ребята, кажется, мы заблудились. Кто же нам поможет? Ой, кто-то летит! Посмотрите, какая красивая бабочка к нам прилетела, она нам поможет. Давайте проследим за ее полетом только глазками и увидим куда нам идти.

Гимнастика для глаз «Бабочка» <https://youtu.be/50iSPjHMpJw> (2 мин. 09 сек)

Воспитатель: Бабочка летела, летела. И на цветочек села. Смотрите, под цветочком карточка лежит. Что на ней изображено?

Ответы детей: закаливание.

Воспитатель: Это полезно для здоровья? Расскажите, как нужно закаляться?

Ответы детей: ходить по ребристой доске, полоскать горло, обтираться влажным полотенцем, купаться, принимать воздушные и солнечные ванны...

Воспитатель: Чтобы забрать следующую волшебную карточку нам надо вспомнить пословицы о здоровье и объяснить, о чем они говорят.

Ответы детей:

Болен - лечись, а здоров – берегись.

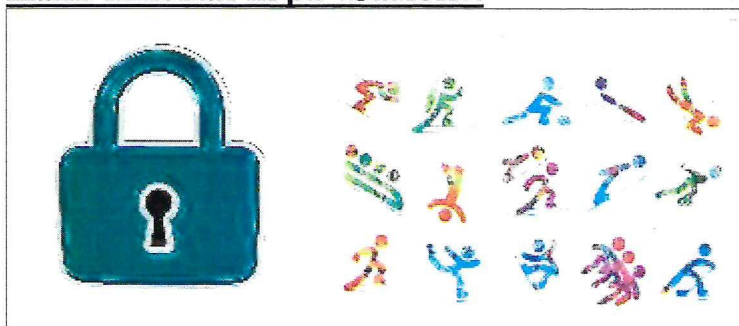
Здоровье дороже золота.

Здоровье за деньги не купишь.
Здоровому всё здорово.
Обед без овощей - праздник без музыки.
Здоров будешь - всё добудешь.
Ум да здоровье дороже всего.

Воспитатель: Я знаю ещё интересную пословицу о здоровье: «В здоровом теле - здоровый дух».

Посмотрим на карту. Теперь нам нужно найти сундучок. Да вот и он, только замок на нём висит, надо его открыть.

Пальчиковая игра «Замок».



На дверях висит замок. - пальцы в «замочек».

Кто его открыть не смог?

Мы замочком постучали, - стучим «замочком по коленям»

Мы замочек повертели, - затем круговые движения «замочком»

Мы замочек покрутили

И открыли! - и показали ладошки

Воспитатель: достаёт карточку с изображением разных видов спорта.

Что здесь изображено? Какие виды спорта вы знаете? Полезно ли для здоровья заниматься спортом? Кто чем занимается?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, я слышу чей-то плач. А вы слышите? Нет?

Давайте сделаем массаж нашим ушкам, чтобы лучше слышать.

Самомассаж «Взяли ушки за макушки.»

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади).

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули... (несильно потянуть вверх)

Пощипали...

Вниз до мочки добежали

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять. (разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём. (провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём».

Воспитатель: Дети, нам надо поторопиться. Это Здоровье плачет, зовёт на помощь.

Воспитатель: А теперь, ребята, давайте соберём из карточек картинку и посмотрим, что у нас получится.

Звучит музыка.

Дети составляют картинку, на которой изображён ключ.



Воспитатель: Вот этим ключом мы откроем темницу, где Здоровье томиться и освободим его. Самый главный ключ это ключ к своему здоровью. Желаю вам , чтобы вы росли здоровыми и веселыми.

Заключительная часть занятия: подводим итоги. Что мы сегодня узнали? Кому помогали? Какие препятствия мы преодолели на пути к Здоровью?