

МБДОУ «Тяжинский детский сад №8 «Солнышко»

Л. М. Россомахина

Секреты здоровья

Конспект НОД по физической культуре в старшей группе

Тяжинский, 2022

Секреты здоровья

Конспект НОД по физической культуре в старшей группе

Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни, совершенствование двигательных умений и навыков.

Задачи:

Образовательные:

Закрепить знания детей о «правилах здорового образа жизни»: двигательная активность, чистота и гигиена, правильное питание.

Продолжать учить детей лазанью по канату, упражнять в пролезании через тоннель, ходьбе по веревке приставным шагом, прыжках через предметы, прыжках на батуте, перелезании через бревно расположенное на уровне пояса.

Совершенствовать умение выполнять ОРУ с гимнастической палкой.

Развивающие:

Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть, координацию движений.

Способствовать развитию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Оздоровительные:

Формировать правильную осанку и укреплять свод стопы, путем включения специальных упражнений в комплекс ОРУ. Способствовать укреплению дыхательных мышц и стимуляции работы дыхательной системы в процессе выполнения дыхательной гимнастики.

Воспитательные:

Воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, целеустремленность, силу воли, чувство товарищества).

Воспитывать стремление быть здоровыми, внимательно относиться к своему организму, регулярно заниматься физическими упражнениями.

Предварительная работа: Беседы о здоровом образе жизни, рассматривание иллюстраций «Полезные – вредные продукты», чтение книги С. Волкова «Азбука здоровья».

Оборудование: проектор, экран, гимнастические палки по количеству детей, канат, бревно, дуги, батут, степы (4 шт), мольберты (2 шт), обручи, картинки с изображением продуктов.

Ход

1 часть.

Инструктор по физической культуре: - Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, гости! Ребята, на какое слово похоже слово «здравствуйте»? (ответы детей)

Инструктор. Правильно, слово «здравствуйте» не только вежливое приветствие, но и пожелание. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. А здоровье нам всем очень нужно!

Звучит музыка, на экране появляется вирус, а вокруг него микробы.

Инструктор. Ой, ребята, кто это?(слайд № 2)

Дети. Это вирус и микробы, разносчики болезней. Стоит им пробраться в организм человека, они начинают там разбойничать и размножаться. Человеку становится плохо, он заболевает – чихает, кашляет, у него поднимается температура.

Вирус. Что, не ждали? А я вот решил к вам в гости залететь, может и жить останусь. Я самый главный и опасный вирус.

Хоть меня не видит глаз,

Заразить могу я вас.

И холерой, и ангиной,

Насморком и скарлатиной.

Инструктор. А почему ты решил, что ты здесь нужен, и мы позволим тебе остаться?

Вирус. Да вот мои помощники микробы наблюдали и мне передали, что некоторые дети не знают и нарушают правила ЗОЖ.

Инструктор. Нет, я думаю ты ошибаешься. Так ведь ребята?

Вирус. А вот сейчас проверим, справитесь ли вы с моими заданиями. Если я ошибаюсь, то уйду и помощников своих заберу.

Инструктор. Дети, вы справитесь? (ответы) Тогда за работу. Как вы думаете, с чего начнем? (с зарядки) А зачем она нужна?

1 ребенок: Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

2 ребенок: Как только я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь.

Все упражненья по порядку!

Полезно выполнять зарядку.

2 часть.

Инструктор. Направо, шагом марш;

- обычная ходьба, в колонне по одному;
 - по массажным дорожкам;
 - на носках, руки за головой;
 - на пятках, руки за спиной «полочкой»;
 - подскоки;
 - бег обычный;
 - спокойная ходьба с восстановлением дыхания.
- Перестроение в две колонны.

Комплекс ОРУ с гимнастическими палками

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)

3. «Вертушка» И.п. – стока ноги врозь, палка за плечами. 1- поворот вправо; 2- и.п. 3- поворот влево; 4-и.п. (6 раз)

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

5.«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)

6. «Лодочка» И.п. – лежа на животе, палка в вытянутых руках. 1. – прогнуться, поднять палку и носки ног; 2 – и.п.

7. «Прыжки». И.п. –основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево.

8.«Массаж» И. п. — стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (2 раз).

Инструктор. Молодцы, кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается!
(на слайде лопается один микроб)

Вирус. Ладно, согласен, зарядкой занимаетесь, а вот что нужно делать в первую очередь, никто не сказал. Все, остаюсь у вас!

Инструктор. Что нам помогает победить микробов?

Дети. Чистота и гигиена.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Инструктор. Когда следует мыть руки?

Дети. После улицы, сна, игры, посещения туалета, перед едой

Руки мой после игры

И после туалета.

С улицы пришел – опять

Не забудь про это!

И еще закон такой:

Руки мой перед едой.

Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья – чистота!

Инструктор. Предлагаю следующих двух микробов смыть мылом и водой.

Разделить детей на две команды. По одному участнику змейкой бегут к мольберту и обрызгивают их из пульверизатора (микробы лопаются).

Вирус. Рано радуетесь, у меня еще достаточно помощников, чтобы уложить вас в постель. Скажите, что означает пословица «Движение – это жизнь»? И что изображено на этой схеме?

Дети отвечают и выполняют ОВД.

1. Пройти по дорожке змейке.
2. Прыжки на батуте.
3. Залезть на канат.
4. Прыжки через степы.
5. Перелезть через бревно (очередной микроб лопается).

Инструктор. Посмотрите, сколько микробов осталось. Значит, не все мы рассказали про ЗОЖ. А Вирус не дает нам подсказки. Послушайте загадку:

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно... (питаться)

С самых юных лет уметь!

А что же это значит? (ответы детей)

Эстафета «Добудь витамин».

Дети строятся в две команды. Участникам нужно пролезть через тоннель, найти картинку с продуктом содержащим нужный витамин, вернуться и

положить на стол. После окончания, посмотреть на экран и проверить свои знания.

Молодцы, еще один микроб исчез, а Вирус уменьшается. Чтобы узнать, что еще нужно для здоровья, проведем опыт. Попробуйте глубоко вдохнуть и закройте ладошкой рот и нос. Почему вы так быстро убрали руку? Правильно, без воздуха мы долго не проживем. А чтобы быть здоровыми, какой нам нужен воздух? А где такой найти? Правильно, в лесу, в парке, в проветренном помещении.

Дыхательная гимнастика «Волшебный шарик» (2-3 раза)

Я надул волшебный шарик,

Укусил его комарик.

Лопнул шарик – не беда,

Новый шар надую я.

Вдох делается через нос, а выдох медленно, произнося звук «ш-ш-ш».

На экране остается злой вирус: «Когда ваш иммунитет ослабнет, я все равно смогу вас заразить».

Подвижная игра «Иммунитет».

Дети-вирусы живут в домиках-обручах. Иммунитет на другой стороне площадки. Под музыку вирусы бегают по площадке, иммунитет неожиданно начинает их ловить. В домики они могут спрятаться только после окончания музыки (повторить 2 раза).

Злой вирус исчезает после того, как иммунитет всех переловит.

3 часть.

Ну что же, ребята, сегодня мы победили и злой вирус и его помощников микробов, но если вы хоть на один день забудете правила ЗОЖ они снова вернуться. Я предлагаю закрепить все правила и ответить на вопросы словом «да» или «нет».

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Может, много нам конфет?

А с друзьями эстафет?
Тренажер и тренировка?
Свекла, помидор, морковка?
Пыль и грязь у вас в квартире?
Штанга или просто гиря?
Солнце, воздух и вода?
Очень жирная еда?
Страх, уныние, тоска?
Спорт, зарядка, упражнения?
Сон глубокий до обеда?
Если строг у нас режим,
Мы к здоровью прибежим!

Ребята, вы молодцы, успешно выполнили все задания. Что вам больше всего запомнилось? Какие задания вызывали затруднения? Что было интересно?