

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад общеразвивающего вида № 13 "Ромашка"  
муниципального образования городской округ Симферополь  
Республики Крым

## «Где прячется здоровье?»

Конспект открытого занятия по физической культуре в старшей группе

Воспитатель: Вершинина Л.С.

Симферополь, 2020 г.

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

**Программное содержание:**

**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.

**Методы:** наглядно - зрительный, игровой (практический, словесный).

**Приемы:** объяснение, уточнение, оценка, вопрос.

**Пособие:** музыкальное сопровождение, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), мячи среднего диаметра, кубики (4 шт., цветок 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 НОД**

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 старую 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 тесит 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, спрятано и во мне и в тебе, и в каждом из вас. ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым?

Воспитатель: я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с прекрасным цветком, у которого много лучиков, эти лепестки живут в каждой клеточке нашего организма. Сейчас мы с вами узнаем как называется наш первый лепесток.

Воспитатель: Темным лесом, светлым лугом Ходьба обычная  
Мы шагаем друг за другом.

Чтоб цветочки не помять,

Нужно ножки поднимать. Ходьба с высоким подниманием колена.

Ходьба друг за другом, Меж деревьев мы бежали – бег «змейкой»,

Вдруг мы поле увидели! На пятках

Если только бы вы знали – через середину зала,

Как мы быстро зашагали. в одну колонну обычным шагом.

Ищем мы цветочки

Чтоб сплести веночки. Ходьба врассыпную

Вот букет огромный

вскоре мы собрали. Ходьба друг за другом.

И ковер огромный

На лугу соткали. Построение в одну шеренгу.

Воспитатель: Дети, какие мы сейчас выполняли упражнения?

Дети: Бег, разные виды ходьбы.

Воспитатель: Правильно. Разнообразные виды движения - это и есть первый лепесток здоровья.

Второй лепесток 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.

Воспитатель: Нам ребята, пора двигаться дальше.

II. Основная часть

Инструктор: Третий лепесток вашего здоровья – это физические упражнения. Давайте подумаем какую пользу приносят физические упражнения?

Дети: укрепляют мышцы, закаляют организм.

- дарят нам бодрое, хорошее настроение

- прогоняют сон.

Воспитатель: А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

Под музыку выполняем упражнения с мячами.

Перестроение в круг.

Воспитатель: Какие мышцы стали у вас?

Дети: Крепкие, сильные.

Воспитатель: Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками.

Воспитатель: Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

Воспитатель: Правильно! 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»*.

Воспитатель: Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы наш организм обогатился кислородом.

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, - это чистый, свежий воздух. Так как же называется четвертый лепесток здоровья?

Дети: Воздух.

Воспитатель: пятый лепесток – это основные виды движений, которые мы сейчас с вами будем выполнять.

Перестроение в одну колонну.

ОВД:

1. Ходьба по гимнастической скамейке (*высота – 35 см, руки в стороны*)

Воспитатель: Вы должны уметь держать равновесие. Ваши спинки должны быть ровненькие.

2. Перепрыгивание из обруча в обруч.

Воспитатель: С берега на берег нам нужно перейти

И друг друга не подвести

Воспитатель: Ребята, как вы себя чувствуете?

Дети: хорошо!

Ребенок: Мы физкультурой занимались,

Чтоб стал железным организм

И чтоб в здоровом теле мускулы твердели.

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

Игра «*Быстрые ракеты*»

Воспитатель: Ребята, а еще, чтобы найти здоровье, нам с вами нужно двигаться ритмично.

Ритмические упражнения под музыку

Перестроение в одну колонну. В ходьбе выполняются дыхательные упражнения. Затем дети останавливаются.

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

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

Воспитатель: Дети, а давайте поиграем с вами в словесную игру.

В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Игра «*Совершенно верно!*»

Воспитатель: Если в стихотворении я расскажу о полезных вещах вы отвечаете «правильно, правильно, совершенно верно. Если нет, то молчите

1 Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис. *(дети молчат)*

2 Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и винегрет. *(дети отвечают)*

3 Не забудь перед обедом

Пирожком перекусить.

Кушай много, чтоб побольше

Свой желудок загрузить. *(дети молчат)*

4 Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине –

Всем полезны витамины. *(дети отвечают)*

5 Наша Люба булки ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

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

6 Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся! *(дети отвечают)*

Воспитатель: Итак, как же называется шестой лепесток здоровья?

Дети: Полезная еда.

Заключительная часть

Проводится релаксация на фоне тихой музыки:

Воспитатель: «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) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение – вот имя последнего лепестка. 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)*

Воспитатель: Ну, что же наше занятие подошло к концу, давайте попрощаемся с нашими гостями.

Под марш дети уходят в группу.