

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
««Детский сад» с. Лорино»

**Конспект НОД по физическому воспитанию
«Правила здоровья»**

Инструктор по ФИЗО
Миннегалиева Л.В.

С. Лорино
2017г.

Конспект НОД по физическому воспитанию «Правила здоровья»

Задачи:

- Формировать представление детей о здоровье, как одной из основных ценностей
- Расширять знания детей подготовительной группы о профилактике простудных заболеваний
- Воспитывать понятие о здоровом образе жизни
- Продолжать формировать культурно – гигиенические навыки у детей дошкольного возраста
- Закреплять знания о временах года, фруктах и овощах
- Развивать мышление, внимание, память, речь ребенка подготовительной к школе группы

Ход занятия.

Инструктор по ФИЗО. Здравствуйте! Ребята, сегодня к нам на занятие пришли гости. Давайте поприветствуем их.

Дети приветствуют гостей.

Инструктор по ФИЗО. Сегодня мы поговорим о правилах здоровья. А для чего нам нужно здоровье?

Ответы детей.

Инструктор по ФИЗО. Послушайте стихотворение С. Михалкова

«Грипп»

У меня печальный вид.

Голова с утра болит.

Я чихаю, я охрип.

Что такое - это грипп?

Не румяный гриб в лесу,

А поганый грипп в носу.

Поднялась температура,

Я лежу и не ропщу

Пью соленую микстуру,

Кислой горло полощу.

День лежу, второй лежу,

Третий в садик не хожу,

И друзей не допускают

Говорят, что заражу.

Инструктор по ФИЗО. Ребята, а что такое, по вашему мнению, грипп?

Ответы детей.

Инструктор по ФИЗО. И как самим уберечь себя от гриппа?

Ответы детей

Инструктор по ФИЗО. Сегодня мы отправимся в необычное путешествие по владениям Королевы Простуды!

1 станция.

Инструктор по ФИЗО. Смотрите ребята, мы с вами попали в замок «Ватных одеял», в этом замке живут «куталки». Там все кутаются, одеваются очень тепло, а все равно болеют. Как вы думаете, почему они болеют, хотя одеваются очень тепло?

Ответы детей

Инструктор по ФИЗО. А как нужно одеваться, чтобы не заболеть? Я предлагаю вам дидактическую игру «Назови предметы и одежду по погоде»

(Дети делятся на четыре команды: зима, лето, осень, весна и называют предметы одежды, относящиеся к определенному времени года)

Инструктор по ФИЗО. Молодцы, справились! Значит среди вас нет «куталок». Но ребята, запомните, что одеваться нужно по погоде, чтобы грипп или простуда не забрала вас в свой мрачный дворец.

2 станция.

Инструктор по ФИЗО. Следующая остановка: «Лужайка Здоровья». Вы знаете, что главную роль в борьбе с простудой играют физкультура и спорт. Кто регулярно занимается спортом – всегда здоров и весел!

Физминутка

Каждый день по утрам

Делаем зарядку

Очень нравится нам все

Делать по порядку:

Весело шагать на месте

Весело шагать

Руки поднимать

Руки опускать

Руки в стороны, назад

Просим вас не отставать

Приседать – вставать

Приседать вставать

Наклонятся влево – вправо, влево – вправо

Приседать вставать

Прыгать и скакать

А потом встать красиво,

успокоиться

Дыхательная гимнастика

Полное дыхание. Техника выполнения: полный выдох, медленно вдохнуть, слегка выпячивая живот, приподнимая и расширяя ребра, заканчивая поднятием ключицы и плеч. Выдох: опустить живот, грудную клетку и ключицы.

Дыхательное упражнение «Веселые плакальщики».

Упражнение, наряду с улучшением вентиляции легких, способствует снятию напряжения.

Исходное положение - произвольное.

Вначале провести беседу с ребенком.

- Почему маленькие обезьянки плачут? Да они просто не поделили между собой банан! Давайте поможем им плакать, чтобы обида поскорее прошла.

Приподнять голову, нахмурить брови, уголки губ опустить вниз. Сделать несколько коротких вдохов без выдоха, сопровождая их резкими прерывистыми движениями плеч и легкими протирающими глазами кулачками.

«Обезьян ты нынче видел?

Кто, скажи мне, их обидел?

Отчего они не скачут?»

«Две глупышки-обезьяны

Подрались из-за банана.

Разделить фрукт не сумели –

Оттого банан не съели!»

Дыхательное упражнение «Настольные часы».

Игра способствует как расслаблению мышц шейного отдела, так и улучшению мозгового кровообращения.

Исходное положение – сидя по-турецки. Ладони – на коленях. Можно выполнять и из положения стоя.

- Представим, что мы превратились в маленькие настольные часики. Вспомним, как тикают часики. Произносим «тик» и наклоняем туловище в левую сторону так, чтобы правый бок растянулся как можно больше. Чувствуете, как напряглись мышцы? Со звуком «так» возвращаемся в исходную позицию. Делаем глубокий вдох и выдох. А теперь повторим наклон в правую сторону. Со звуками «тик» и «так» выполняем наклоны головы.

*Тик-так, тик-так,
Мы идем за шагом шаг,
Ни минутки не теряем,
Время точно измеряем.*

3 станция.

Инструктор по ФИЗО. Мы с вами продолжаем путь. Посмотрите, что перед нами? Здесь все окна плотно закрыты, свет, и воздух совсем не проникает. Это «Дворец Микробия». Здесь тучи микробов, т.к. этот дворец никогда не проветривается. Это владение принца «АП – ЧХИ», послал целое войско «чихунов». Что же нам делать, как уберечь себя от микробов?

Ответы детей

Инструктор по ФИЗО. Микробы боятся свежего воздуха. А если во дворце окна и двери закрыты, то там естественно микробов видимо – невидимо. Что же нужно сделать?

Ответы детей

Инструктор по ФИЗО. Правильно. Чем мы с вами должны пользоваться, чтобы микробы - чихуны не попали в организм человека?

Ответы детей

Инструктор по ФИЗО. А зачем нужно закрывать нос и рот платком?

Ответы детей

4 станция.

Инструктор по ФИЗО. Ребята, но не только физкультура, спорт и свежий воздух укрепляют наше здоровье и силы, а еще рациональное питание. Что должны получать дети и взрослые, чтобы быть сильными и здоровыми?

Ответы детей

Инструктор по ФИЗО. Очень много витаминов находится в овощах и фруктах. Сейчас предлагаю вам отгадать загадки.

Загадывание загадок

- | | |
|--|--|
| 1. Рассеялась барыня на грядке,
Одетая в шумные шелка.
Мы для нее готовим кадки
И крупной соли полмешка.
(капуста) | А придет на стол она,
Ну рассыпчата, вкусна.
(картошка) |
| 2. Не казиста, шишковата. | 3. За кудрявый хохолок,
Лису из норки приволок.
На ощупь очень гладкая |

- На вкус – как сахар сладкая.
(морковь)
4. Летом в огороде свежие, зеленые,
А зимой в бочонке крепкие,
соленые. (огурцы)
5. Растут на грядке, зеленые ветки.
А на них - красные детки.
(помидоры)
6. Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ... (виноград)
7. Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают.

- Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ...
(груша)
8. Эта ягода лесная
Нам лекарство заменяет -
Если Вы больны ангиной,
Пейте на ночь чай с ...
(малиной)
9. Он тяжелый и пузатый,
Носит фрак свой полосатый.
На макушке хвостик-ус,
Спелый изнутри ... (арбуз)

Итог занятия.

Инструктор по ФИЗО. Молодцы ребята! Мы с вами прошли долгий путь. И теперь я думаю, что мы будем меньше болеть и постараемся уберечь себя от гриппа. Давайте еще раз проговорим, что необходимо знать и делать, чтобы не болеть гриппом:

- Одеваться по погоде
- Быть на свежем воздухе
- Проветривать помещение, где мы находимся
- Кушать свежие овощи и фрукты
- Заниматься спортом и физкультурой
- Соблюдать культурно – гигиенические нормы.

Инструктор по ФИЗО. Молодцы! Вот и закончилось наше занятие – путешествие. Я очень хочу, чтобы вы всегда соблюдали все правила, которые мы сегодня с вами проговаривали, заботились о своем здоровье и не болели. На этом наше занятие закончено. Спасибо!