

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

**Конспект НОД по физкультуре
«Проделки Королевы Простуды»**

Инструктор по физическому воспитанию
Миннегалиева Л.В.

С. Лорино
март 2017г.

Конспект НОД по физкультуре «Проделки Королевы Простуды»

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

Материал:

- замок ватных одеял
- Дидактическая игра «Выбери одежду по погоде»
- Две корзинки
- Картинки овощей и фруктов
- Дворец «Микробия»

Ход занятия:

Инструктор по ФИЗО. Здравствуйте. Ребята сегодня к нам на занятие пришли гости. Давайте по приветствуем их. Ребята утром в нашей группе я нашла конверт для детей подготовительной группы. А в конверте... Как Вы думаете, что?

Ответы детей

Инструктор по ФИЗО. Правильно письмо. (зачитываем)

Здравствуйте ребята! Пишет Вам зайчонок Яша. Хотел к Вам прийти в гости, поиграть, но к несчастью попал в плен к Королеве Простуде! Мне очень грустно. Пишу Вам 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, Вы хотите освободить зайчонка Яшу из плена? И самим уберечь себя от злых чар Королевы Простуды?

Ответы детей

Инструктор по ФИЗО. Тогда отправляемся в путь, в наше волшебное путешествие, где нас ждут разные задания и игры. Но куда же нам идти? Здесь есть указатели. Ребята смотрите, здесь какие – то красные следы. Как вы думаете, чьи они?

Ответы детей

Инструктор по ФИЗО. Это следы болезни, нам на них наступать нельзя, чтобы не заболеть и не попасть в королевство Простуды.

Инструктор по ФИЗО. Ребята, в холодное время года очень легко заболеть и попасть в королевство Простуды. Скажите, а какое сейчас время года. А какая сегодня погода?

Ответы детей

Инструктор по ФИЗО. Правильно! Погода холодная, морозная. Сегодня мы будем говорить о том, как уберечь себя от простуды. И как не попасть во владение ужасной Королевы. Вот они красные следы, помните, что наступать на них нельзя. Идем друг за другом осторожно. *(включается музыка)*

Инструктор по ФИЗО. Ого! 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 «Выбери предметы и одежду по погоде»

(Дети делятся на четыре команды: зима, лето, осень, весна и выбирают картинки предметов, относящиеся к определенному времени года)

Инструктор по ФИЗО. Молодцы, справились! Значит среди вас нет куталок. Но ребята, запомните, что одеваться нужно по погоде, чтобы Королева Простуды не забрала вас в свой мрачный дворец.

Инструктор по ФИЗО. Смотрите ребята! Здесь еще какие – то следы – белые. Это следы здоровья, значит мы идем в нужном направлении. А 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
Наклоняться 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

Инструктор по ФИЗО. А сейчас мы с вами продолжим путь. Посмотрите, что перед нами? (дети читают «Дворец Микробия») 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 нам наш город 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

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, найти отгадки положить в корзину; в одну фрукты в другую овощи.

Загадывание загадок

Инструктор по ФИЗО. Молодцы ребята! Посмотрите здесь лужайка «Здоровья». Мы с вами прошли долгий путь. И теперь я думаю, что мы будем меньше болеть и постараемся не попадать в опасное Королевство Простуды. Потому что, знаем, как уберечь себя от нее. Знаем? Давайте еще раз проговорим, что необходимо знать и делать чтобы не попасть в плен Королевы Простуды?

- 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!. Ребята, смотрите! А вот и наш друг – зайчонок Яша, он смог убежать от Королевы Простуды, выздоровел и всегда будет правильно заботиться о своем здоровье. А сейчас зайчонок хочет вам подарить свое новое стихотворение

(включить музыкальную игрушку)

Инструктор по ФИЗО. 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!