

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 72 «Берегиня» города Ставрополя

**Конспект занятия по физической культуре для детей  
«Где же прячется здоровье?»  
(старший дошкольный возраст)**

**Подготовила:  
Савкина Алла Николаевна**

г. Ставрополь, 2020 г.

**Тема:** « Где же прячется здоровье?»

**Форма проведения:** организованная образовательная деятельность.

**Цель:** формировать у дошкольников осознанное отношение к ЗОЖ.

**Задачи:**

**«Социально-коммуникативное развитие»:** воспитывать бережное отношение к здоровью, интерес к изучению своего организма

**«Художественно-эстетическое развитие»:** развивать чувство эмоциональных проявлений.

**«Познавательное развитие»:** закреплять знания детей о факторах, способствующих укреплению здоровья.

**«Речевое развитие»:** развивать коммуникативные навыки детей, правильное звукопроизношение.

**«Физическое развитие»:** развивать быстроту реакции, ловкость; развивать координацию движений, ориентироваться в пространстве.

**Форма взаимодействия:** совместная с взрослым, совместная со сверстниками.

**Методы и приемы:** наглядно-зрительный, игровой.

**Предварительная работа с детьми:** рассматривание энциклопедий «Я и мое здоровье», беседы о ЗОЖ, подготовка атрибутов к занятию.

**Предполагаемый результат:** дети проявляют интерес к ЗОЖ, активно взаимодействуют со сверстниками, умеют выполнять физические упражнения, повышение эмоционального настроения детей.

#### Технологическая карта занятия

№	Этап	Содержание деятельности воспитателя с детьми	Деятельность детей
1	Организационно-мотивационный	Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Как вы думаете, что означает слово «здравствуйте»? Сегодня я вам расскажу одну легенду. Давным-давно на горе Олимп жили–были 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 здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так:«Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у	Создание эмоционального настроения у детей Ответы детей.

**Основной**

человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Вот так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье. Но не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Воспитатель: Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано и во мне и в тебе, и в каждом из вас, ребята. А что значит быть здоровым человеком?

Воспитатель: Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Сейчас мы с вами узнаем, как называется наш первый лучик.

Воспитатель:

Сделаем разминку, держим ровно спинку!

Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот!

Руки вверх поднять прямые – Вот высокие какие!

Еще выше потянитесь, Вправо, влево повернитесь.

А теперь танцует таз – Посмотрите-ка на нас!

Этим славным упражненьем Поднимаем настроенье.

Дальше будем приседать:

Дружно сесть и дружно встать!

Ответы детей

Дети  
выполняют  
разминку

Прыгать нам совсем не лень –  
Словно мячик целый день.  
Воспитатель: Ребята, какие  
упражнения мы сейчас делали?  
Правильно. Это и есть первый  
лучик нашего солнышка –  
движение.

Воспитатель: Отгадайте загадку.  
Если вялость и усталость,  
И спина у вас болит,  
Да к тому же в теле тяжесть,  
То о чём всё говорит?  
Нужен вам специалист-  
Будет тело растирать,  
Гладить, хлопать и щипать.  
У него нелёгкий труд,  
Хоть одна и та же роль,  
От его сильнейших рук,  
Вы забудете про боль.  
Вы энергии прилив  
Ощутите всем нутром.  
Долго будете потом,  
Помнить все его с добром.

Воспитатель: Правильно, это  
массажист. Предлагаю вам сесть  
за столы и сделать самомассаж.  
Второй лучик здоровья – это  
массаж, который укрепляет  
организм, защищает от болезней.  
Как называется следующий лучик  
нашего здоровья. Я знаю, что  
человек может прожить без еды -  
5 недель, без воды - 5 дней, а без  
этого - не больше 5 минут.

- Что же это?

Воспитатель:

- Каким воздухом нужно дышать,  
чтобы быть здоровым?

- Приведите примеры, какой  
воздух приносит вред человеку?

Следующий лучик – это воздух.

Предлагаю сделать дыхательную  
гимнастику.

ИП: стоя прямо, ноги вместе.  
Поднять руки вверх,

Дети отвечают

Выполняют  
самомассаж

Выполняют  
дыхательную  
гимнастику

хорошо потянуться, подняться на носки – вдох,  
опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х»!  
Повторить 4-5 раз.

Воспитатель: Ребята давайте попробуем сочинить рифмы к словам, я читаю, а вы продолжайте.

Чтобы детям развиваться, нужно правильно... питаться!

Кушай овощи и фрукты, натуральные ...продукты!

Чтобы жить здоровым дольше, кушай... фруктов ты побольше.

Если ты не хочешь супа - поступаешь очень ...глупо.

Ешь конфеты и печенье, лишь чуть - чуть, ...для настроения.

Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак ...творожок.

Чтобы силы накопить, обед компотом лучше ...запить.

Не повторяйте блюда те же, твое меню должно быть ...свежим.

Будешь с чипсами дружить, силачом тебе... не быть.

Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих... фруктов.

Воспитатель: Молодцы, ребята.

Какой следующий лучик у солнышка?

Воспитатель: следующий лучик – это основные виды движений, которые мы сейчас будем выполнять.

1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке,

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

Воспитатель: Ребята, вы должны уметь держать равновесие. Ваши спинки должны быть ровненькие.

Дети подбирают рифму

Дети выполняют упражнения

		<p>3.Перепрыгивание из обруча в обруч.          Воспитатель: С берега на берег нам нужно перейти          И друг друга не подвести.</p>	
3	<b>Итогово-рефлексивный</b>	<p>Воспитатель: Ребята, предлагаю вам расслабиться и лечь на ковер. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдохали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук...          Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно.          Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.          Воспитатель: Ребята, вам понравилось искать здоровье? Какие лучики здоровья мы нашли?          Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Нужно помнить всегда главное: «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым».</p>	<p>Звучит тихая релаксационная музыка</p> <p>Дети отвечают</p>