Конспект *физкультурно-оздоровительного занятия*

*с детьми (4–7 лет)*

*«Ходит капелька по кругу».*

Физкультурно-оздоровительное занятие для детей средней группы.

Образовательные области: физкультура, здоровье, познание, социализация, коммуникация, художественная литература, музыка.

Цель: воспитание здорового образа жизни в гармонии с природой.

Задачи:

Образовательные: формировать у детей опыта сохранения своего здоровья посредством стихии воды; упражнять детей в выполнении антистре6ссовых упражнений, укреплять мышцы, улучшать кровообращение; продолжать учить в выполнении самомассажа;

Развивающие: развивать ловкость, выносливость, быстроту, гибкость, силу кистей рук; внимание, восприятие, мелкую моторику пальцев рук; умения расслабляться; представления о стихии воды;

Воспитательные: воспитывать привычку здорового образа жизни; любви к окружающей природе;

Предварительная работа: беседа о признаках весны- таяние снега, появление ручьев, разливе рек и т. д. ; разучивание упражнений антистрессовых упражнений; самомассажа, пальчиковой гимнастики.

Материал к занятию: из цветного картона формы в виде капельки на каждого ребенка; дуги для подлезания, наклонная доска, обручи- 3 шт., канат; музыкальный треугольник, аудиозапись шум моря, дождя.

Ходзанятия:

1 часть. Организационный момент. Дети сидят кругом по -турецки и задают вопросы:

С чего начинается река? Как плещется в море волна? Как образуются облака? Почему идет с неба дождь? Откуда берется вода?

Инструктор: Откуда берется вода? Сегодня мы соверши путешествие, и постараемся найти ответ, для этого нужно капелькой стать мы должны, чтоб очутиться в пучине воды. Найдите «капельки», которые соответствуют стихии воды.

2. часть. Вводная.

Капля за каплей

Сыплется с неба –

Это явление- дождь.

Дети «комочками» сидят на пятках, туловище наклонено вперед, руки вытянуты вперед свободно на ковре, в соответствии со словами дети поднимаются, руки верхи снова в исходное положение- повторить два раза.

Упражнение «Здравствуй, небо»- дети стоят прямо, ноги на ширине плеч. Сцепить пальцы за спиной, согнуть руки в локтях и поднять как можно выше. Затем руки выпрямить, прогнуться, наклонить голову назад, и произнести вслух «Здравствуй, небо». После этого расслабить руки и опустить их за спиной, не расцепляя пальцев. Повторить 3 раза.

Основная.

Инструктор:

Капли сливаются и соединяются в большой ручеек,

Он изгибается, бежит между деревьев, кустов. (Дети идут по кругу в обход зала, «змейкой»)

То ускоряясь, то замедляясь, и вот уже-(легкий бег по кругу, «змейкой»)

С разных сторон много, много ручьев. (идут по диагонали в соответствии слов)

В реки широкие, в реки могучие- Все ручейки собрались,

Все шире и шире они разлились.

(ходьба парами, тройками. Встать в круг)

Над рекой громко чайки кричат:

Упражнение «Чайка» Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки вытянуть над головой и соединить ладонями вперед. Отвести прямые руки как можно дальше назад, а потом, напрягая мышцы, медленно опустить через стороны вниз, одновременно с силой отводя за спину. После этого проделать обратное движение: поднять руки через стороны вверх и соединить над головой ладонями вперед. Повторить 3 раза.

В речке лягушка тихо сидит:

Упражнение «Усаживающаяся лягушка» Дети стоят на четвереньках, ладонями опираются об пол. Колени поставлены вместе, стопы разведены как можно дальше. Мальчики –носки оттянуты, девочки- стопа под прямым углом к лодыжке. Раскачивая нижнюю часть туловища постепенно опускаться все ниже и ниже, пока не сядут на пол между пяток, плечи не подвижны. 3 раза.

Цапля вдоль берега тихонечко бродит, свой танец она поскорее заводит:

Упражнение «Танцующая цапля». Сидя на полу, ноги разведены на ширину плеч, руки вытянуты перед собой. Наклониться вперед, затем всем телом повернуться на право и коснуться руками правой пятки, стопы, тоже влево. 3 раза.

Змея проползет и хочет опять воды прикоснуться, умыться, прогнуться, и следом за каплей по речке плывет, что к морю большому вода все течет:

Упражнение «Просыпающаяся Змея». 1. Лечь на пол и опереться на локти. Слегка приподнять подбородок и вытянуть шею. Наклонить голову вправо-влево. 2. приподнять подбородок чуть выше и вновь наклонить голову вправо-влево. 3. Поднимать подбородок еще выше, прогнув шею. Прижать правое ухо к правому плечу, затем отвести голову назад, после чего прижать левое ухо к левому плечу. 4. Поднять голову как можно выше и двигать ею назад-вправо-вперед-влево и т. д. следить, чтобы шея оставалась всегда выгнутой назад, а само движение непрерывно. Закончив упражнение медленно положить голову на руки и расслабиться. 1раз.

А в небе уж солнышко ярко сияет и в гости к себе оно приглашает:

(Дети идут и встают в круг.)

Пальчиковая гимнастика:

Здравствуй, солнце золотое - пальцы сжаты в кулачки и резко их выпрямить,

Здравствуй, небо -голубое, - тоже, руки в стороны,

Здравствуй, мир! Моя земля! – пальцы рук соедияются подушечками,

Здесь живут мои друзья! - пальцы переплетаются в замок.

Основные виды движений.

Капля в речке окунулась

В море далеко проснулась!

Легким облачком взметнулось-

Прямо в небо поднялась.

Там друзья, её подружки

(Дети выполняют поточным способом основные движения: подлезание под дугу, ходьба по наклонной поверхности вверх, спрыгивание, прыжки из обруча в обруч, ходьба по канату)

Дружно водят хоровод,

Ну а солнышко печет.

Собралась большая туча

Вновь забарабанил дождь.

(Массаж спины дети делают друг другу)

Массаж

Дети стоят по кругу друг за другом и похлопывают друг друга по спине

Дождик бегает по крыше –бом, бом, бом

По веселой звонкой крыше- бом, бом, бом

Постукивают пальчиками.

Дома, дома посидите –бом, бом, бом

Никуда не выходите -бом, бом, бом.

Постукивают кулачками.

Почитайте, поиграйте- бом, бом, бом

А уйду- тогда гуляйте- бом, бом, бом

Поглаживают ладошками.

Дождик бегает по крыше –бом, бом, бом

По веселой звонкой крыше- бом, бом, бом!

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Солнышко и дождик- они мои друзья

С солнышком и дождиком играют ты и я!

3 часть. Заключительная.

Инструктор- Капля вновь упала с неба

Совершился оборот!

Это явление в природе

Называют- круговорот!

Релаксация- дети лежат свободно на ковре, звучит шум дождя.

Итог: Инструктор - Вот и закончилось наше путешествие с капелькой, где же капелька побывала и кого она видала? Как она упала с неба? Как образовалась река? Как капелька вновь попала на небо, в виде чего? Как снова капелька попала на землю? Как в природе называют это явление?

Как вы думает, нашли мы ответ на ваши вопросы? Чему ещё вы научились?

Живя с природой в дружбе- здоровье сохранишь!

Живя с природой в дружбе- узнаешь тайны ты!

Живи с природой в дружбе и береги её.

Ведь ты дитя природы, так знай её родство!

**Занятие по валеологии**

**в средней группе.**

**тема: «Вот Я какой!»**

**Цели и задачи:**

Познакомить детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма: я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям; воспитывать чувство гордости, что «Я – человек». Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.

**Материалы и оборудование:**

Блюдце, 3 стакана с кислой, сладким и соленым раствором, небольшой кусочек хлеба, стакан с чистой водой, 4 ватные палочки, салфетка.  
2 ватные палочки, одна из которых пропитана духами, а второй соком чеснока. Завернуты в полиэтиленовый пакет, чтобы запах не улетучился.  
Кубики льда, стакан с теплой водой.  
Ширма и за ней предметы, с помощью которых воспитатель демонстрирует бытовые звуки (стакан с водой, стакан пустой, бумага, ключи, погремушки, ложки и т.д.)

**Ход занятия:**

- Ребята, мы сегодня с вами начинаем увлекательное путешествие в страну, которая называется «Человек». Вы узнайте много интересного и удивительного, неожиданного и необычного про себя и своих друзей, родных, т. е. других людей.  
- Каждый человек неповторим по своему характеру, своим взглядом на жизнь, душевным качествам, но все люди одинаковы по физическому устройству: имеют одинаковое строение тела, внешних и внутренних органов. Но кто-то часто болеет, а кто-то всегда бодр и здоров. Некоторые все время чем-то недовольны, любят только себя, а другие веселы и, чем могут, помогают другим людям...  
- Как вы думаете, почему так бывает?

(Ответы детей)

- Об этом мы узнаем на занятиях, где будем учиться любить и понимать себя, заботиться и помогать себе и другим людям. А сегодня мы узнаем о том, что каждый из вас, и вообще любой человек, - почти волшебник, который может и умеет, а если не умеет, то может научиться делать много-много разных дел, всевозможных чудес. Этого не может никакое другое существо на Земле.  
- Интересно? Тогда начинаем знакомиться со своим телом, которое помогает нам в каждую секунду.

**Блок 1 – дифференциация понятий «части тела» и «органы»**

- У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека. Илья, подойди ко мне. Голова есть? Есть! Какая часть тела называется головой? (ответы детей. Справка: головой называется часть тела, на которой сосредоточены все органы чувств и в которой расположен головной мозг.) - Зачем она нужна? (ответы: чтобы думать, есть, дышать и т. д.)  
- Туловище есть? (показ туловища.) Есть! Какие органы есть на туловище и внутри? (ответы детей: руки, ноги, сердце, легкие и т.д.)

**Блок 2 – волосы**

Отгадайте загадку:

**Загадка про волосы**

Не сеют, не сажают,  
А сами вырастают.  
(Волосы)

- Что располагается выше всего? (Педагог кладет руку на голову, перебирает волосы).

Познакомимся с их свойствами. Потрогай свои волосы… Подавите их... Подергайте...  
Закройте глаза, осторожно прикоснитесь к волосам соседа. Почувствовали? А теперь подергайте – тихонько. Что почувствовали? (ответы детей: боль)  
- Кто догадался, зачем нам нужны волосы? (ответы детей: защищать голову, воспринимать некоторые воздействия, согревать и защищать от жарких лучей солнца).

**Блок 3 – кожа**

- Что располагается ниже? (ответ: лоб)  
- Что внутри? (ответ: мозг)  
- Зачем нам мозг? (ответ: чтобы думать)  
- Чем сверху покрыт лоб? (ответ: кожей)  
- Кожа есть не только на лбу, но и на всех остальных частях тела.

Мы изучим и её. Закройте глаза, я ложу на ладошку предмет (кубик льда). Что почувствовали?

Закрываем глаза, на другую ладошку другой предмет (стакан с теплой водой).  
Что почувствовали?

- Оля, закрой глаза и определи, что я сделаю.  
- А теперь, каждый легонько ущипните кожу ногтями. Что почувствовали? (ответ: боль)  
- Что может чувствовать кожа? (ответы детей: тепло, холод, прикосновения, боль.)

**Блок 4 – глаза**

Отгадайте загадку:

**Загадка про глаза**

Оля смотрит на кота,  
На картинки-сказки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле ...  
(Глазки)

- Что находиться ниже лба? (ответ: глаза). Сейчас узнаем, зачем они нужны. Все закройте глаза и не открывайте, пока я не скажу. Скажите, что я делаю? Глаза не открывайте. (Педагог показывает книгу. Молчание.) А теперь? (Педагог берет книгу. Молчание).  
- Откройте глаза. Вот что я делала. (Педагог повторяет свои действия). Зачем нужны глаза? (Чтобы видеть).  
- У глаз есть помощники и защитники. Посмотрите друг на друга. Поморгайте. Какой орган в этом участвует? ( ответ: веки). Зачем нужно моргать?  
- Помашите рукой перед глазами своего товарища. Что сделал товарищ? Зачем нужны веки ресницы?  
- Рассмотрим, зачем нужны брови. Когда умываем лицо, капельки бегут вниз со лба. Что делаю веки? (ответ: защищают глаза от воды, пыли и т.д.)

**Блок 5 – нос**

Отгадайте загадку:

**Загадка про нос**

Вот гора, а у горы  
Две глубокие норы.  
В этих норках воздух бродит,  
То заходит, то выходит.  
(Нос)

- Что ниже? (ответ: нос)  
- Проверим, зачем нужен нос. Зажмите нос одной рукой, а губы другой рукой. Зачем нужен нос? (ответ: чтобы дышать)  
- Закройте глаза (Педагог подносит ватную палочку к носу ребенка). Что почувствовали?  
Так зачем нам нос? (ответ: дышать и различать запахи)

**Блок 6 – уши**

Отгадайте загадку:

**Загадка про уши**

Оля слушает в лесу,  
Как кричат кукушки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле ...  
(Ушки)

- Что находиться немного ниже? (Педагог указывает на уши).  
- Проверим, зачем нам нужны уши. Плотно закройте уши ладошками, прижмите ладошки к ушам. (Педагог произносит 2-4 слова). Откройте уши. Что я только что делала? (ответ: говорили, мы видели по губам). А что я говорила? (не слышали?)  
Так зачем нам уши? (ответ: чтобы слушать)

**Блок 7- рот**

- Что располагается ниже? (ответ: рот).  
- Проверим, зачем нам нужен рот. Перед вами кусочек хлеба. Съешьте его.  
- Теперь сожмите губы пальцами с скажите: мама, папа, я иду гулять.  
- И еще один опыт (Педагог раздает стаканы с растворами соленой, кислой и сладкой воды). Что почувствовали?  
- Так зачем нам рот? (ответ: чтобы есть, разговаривать и чувствовать вкус).

**Блок 8 – шея**

- Что ниже? (Педагог показывает на шею.) Проверим, нужна ли она нам. Сядьте прямо и запомните, что вы видите. (Дети запоминают.) А теперь поворачивайте голову в любые стороны. (Дети выполняют). Вы видите столько же или больше? Зачем нужна шея?

**Блок 9 – руки и ноги**

Отгадайте загадки:

**Загадка про ноги**

Оля весело бежит  
К речке по дорожке.  
А для этого нужны  
Нашей Оле ...  
(Ножки)

**Загадка про руки**

Оля ягодки берет  
По две, по три штучки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле ...  
(Ручки)

- Узнаем, зачем человеку руки. Дима, подойди ко мне. Убери руки назад за спину и возьми со стола книгу. Не поворачивайся. Зачем тебе руки? (ответ: чтобы брать предметы.) - А теперь подходите все по группе, только без ног. Зачем нам ноги?

**Подвижная игра: «Что мы делаем - не скажем, что мы делаем – покажем»**

Цель: водящий показывает действия, а играющие должны догадаться, что это за действия (забивать гвозди, поднимать тяжести, вязать, вырезать, бежать, топать – идти).

**Блок 10 – внутренние органы**

- Внутри туловища есть очень много органов. Давайте послушаем, как работает сердце. Положите руку на грудь и послушайте свое сердце.  
- Есть в туловище и другие органы: желудок, кишечник, но о них мы будем говорить на других занятиях.

**Физкультминутка «Вот какое мое тело!»**

У меня есть голова  
Направо - налево, раз – два.  
(Повороты головы направо – налево, наклоны головы)

Она сидит на крепкой шее,  
Повертели – повертели.  
(Круговые повороты шеей)

Затем туловище идет,  
Наклон назад, наклон вперед,  
Поворот – поворот.  
(Руки на поясе, наклоны, повороты)

Умелые руки есть у всех,  
Вверх- вниз, вниз – вверх.  
(Рывки руками вверх – вниз)

Ноги нам нужны, чтоб бегать,  
Прыгать, приседать, стоять.  
(Бег на месте, подскоки, приседания)

Вот какое мое тело!  
С ним все сделаешь на «пять»!

**Практические упражнения:**

• Покажи где у тебя голова  
• Дотронься до головы своего соседа, погладь ее.  
• Вытяните шею, как гусь.  
• Втяните голову в плечи.  
• Погладь свой носик.  
• Погладь носик своего соседа.  
• Покажи свои ушки.  
• Открой и закрой рот.  
• Улыбнись. Подари улыбку своему соседу.

**Чтение детям**

**Тело человека**

(М. Ефремова)

Что такое наше тело?  
Что оно умеет делать?  
Улыбаться и смеяться,  
Прыгать, бегать, баловаться…  
Наши ушки звуки слышат.  
Воздухом наш носик дышит.  
Ротик может рассказать.  
Глазки могут увидать.  
Ножки могут быстро бегать.  
Ручки все умеют делать.  
Пальчики хватают цепко  
И сжимают крепко-крепко.  
Чтобы быть здоровым телу,  
Надо нам зарядку делать.  
Ручки мы поднимем: «Ох!»,  
Сделаем глубокий вдох!  
Наклонимся вправо–влево…  
Гибкое какое тело!  
И в ладошки вместе: «Хлоп!»  
И не хмурь красивый лоб!  
Потянулись – потянулись…  
И друг другу улыбнулись.  
Как владеем мы умело  
Этим стройным, сильным телом!

**Заключение**

- Скажите ребята, нашли ли мы с вами хоть один орган, который был бы не нужен человеку?  
- А такой орган, который бы ничего не делал? (Ответы детей).

Вот и молодцы, хорошо поработали.