**Конспект непосредственно образовательной деятельности по физкультуре «В поисках книги Здоровья»**

Макарова Г.О. воспитатель по физической культуре МДОУ д\с №16 «Малышок» г.Серпухов

**Программные задачи:**

- Формировать у детей элементарные представления о своём организме и практические умения по уходу за ним.

- Продолжать использовать в работе здоровьесберегающие технологии: пальчиковую гимнастику, массаж биологически активных точек.

- Укреплять физическое состояние детей посредством массажа биологически активных зон.

- Закрепить знания детей о полезных для организма продуктах питания, формировать представление о витаминах, в каких продуктах питания они содержатся, их назначение в организме.

- Развивать ловкость, смекалку, взаимовыручку в играх - эстафетах.

-Воспитывать осознанное желание укреплять свой организм.

- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. Воспитывать стремление заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

- Воспитывать в детях находчивость, ловкость, сообразительность, умение доброжелательно относиться к другим участникам двигательной деятельности.

- Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Интеграция образовательных областей: «Физическая культура», «Здоровье», «Музыка», «Чтение художественной литературы», «Художественное – творчество», «Коммуникация», «Познание».

Ход НОД:

***Воспитатель***. Дети в нашем детском саду произошло еще одно событие, нам прислали письмо с планеты Здоровейко. В ней находилась вот эта книга и письмо. Послушайте, что в нем написано.

*Здравствуйте, ребята! Пишет вам доктор Здоровейкин. Я пишу вам с планеты Здоровейко, где долгие годы хранилась волшебная книга Здоровья, которая помогала всем детям быть здоровыми. Но злой профессор Микроб, узнал про эту книгу, он подослал злого ветра, тот дунул, и все страницы книги разлетелись. И теперь, если все страницы не собрать вместе, то все дети начнут болеть, и никто их не сможет вылечить.*

Голос Профессора микроба (запись на магнитофоне или на мультимедиа): *Ха-ха- ха. Совершенно верно. Теперь все дети начнут болеть, и никто не сможет их вылечить ха- ха ха. Все можно исправить если, вы сможете найти и собрать все станицы волшебной книги. Но это вам не под силу. Ха -ха- ха.*

**Воспитатель.** Ребята, поможем собрать доктору Здоровейкину страницы книги Здоровья? Но на нашем пути будет немало трудностей. Вы не боитесь?

**Дети.** Нет.

**Воспитатель.** Ну тогда отправимся в путь.

*Под музыку дети произносят слова и идут по залу.*

***Только смелый и упорный***

***Доберется к цели бодро.***

***А еще в дороге нужно***

***Знать секреты прочной дружбы.***

*Дети соединяют правые руки в центре круга, накладывают одна на другую, произносят девиз: «Один за всех и все за одного».*

**Воспитатель.** С таким девизом, нам будет очень легко в пути. Ну, что тогда отправляемся в путь.

**Воспитатель.** Ребята, посмотрите внимательно, что это такое лежит, какая- то книга. Читает название «Волшебная книга Здоровья». Давайте откроем ее. Посмотрите, ребята на первой странице надпись *«Если хочешь быть здоров - закаляйся! »*, но большей в ней то и ничего и нет, ни карт, ни картинок. Давайте попробуем вернуть текст на эту страничку.

*Кто из вас, ребята знает*

*Что закалке помогает*

*И полезно нам всегда?*

**Дети.** Солнце, воздух и вода!

**Воспитатель.** Ребята, чтобы вы не подвергались простуде, редко болели, легко переносили простудные заболевания, я предлагаю вам сделать массаж.

*Проводят массаж «Нос, умойся!» биологически активных зон.*

**Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»**

«Кран, откройся!» *- правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.*

«Нос, умойся!» - *растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.*

«Мойтесь сразу оба глаза» - *нежно проводим руками над глазами.*

«Мойтесь, уши!» - *растираем ладонями уши.*

«Мойся, шейка!» - *аккуратными движениями гладим шею спереди.*

«Шейка, мойся хорошенько!» - *гладим шею сзади, от основания черепа к груди.*

«Мойся, мойся, обливайся! – *аккуратно поглаживаем щеки.*

«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - *трем ладошки друг о друга.*

**Воспитатель.** Молодцы ребята, вы справились с первым заданием. Давайте пойдем дальше. А я вижу, еще одну страницу из книги Здоровья она называется: «Спорт нам поможет – здоровье умножить».

Ребенок. Спорт нам плечи расправляет, Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.

Ну-ка, дружно, детвора,

Крикнем все: Физкульт-ура!

*Под фонограмму песни В. Шаинского « Вместе весело шагать» дети идут в колонне по-одному .Ходьба на высоких носках, пятках, внешних сводах стопы с разными положениями для рук, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена, по дорожкам «здоровья».*

*Бег обычный в колонне по-одному, по сигналу «змейкой», приставной шаг.*

*Дети перестраиваются в колонну по 2 и выполняют ОРУ.*

**О. Р. У. с палками.**

1.«Палку вверх». И. п. : – о. с., руки с палкой в опущенных руках. В. : поднимание прямых рук вверх, правую /левую/ ногу на носок в сторону

2 «Повороты». И. п. : – ноги на ширине плеч, руки с палкой в опущенных руках. В: повернуться вправо/влево/, поднять палку ви. п

3.«Наклоны». И. п. : ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках за спиной. В. : наклониться вперед, руки с палкой поднять за спиной вверх в и. п.

4.«Приседание». И. п. о. с., палку поставить вертикально. В. : присесть, вернуться в и. п.

5.«Длинноножки». И. п. : лежа на спине, руки с палкой на груди. В. : Поднять правую (левую) ногу вверх, палкой коснуться голени

6.«Замок». И. п. : – то же, руки с палкой на груди. В. : согнуть правую/левую/ ногу, палкой коснуться голени

7.«Лодочка» И. п. : лежа на животе, палку поставить вертикально. В. : Поднять голову вверх, подержаться на животе.

**Воспитатель.** Молодцы, ребята. Вы справились с этим заданием, хорошо зарядились. Давайте сделаем привал и немного отдохнем. Можно отправляться дальше в путь. Смотрите, а вот и еще одна страница нашей книги Здоровья. Давайте прочитаем ее название «Чистота – залог здоровья».

*Звучит музыка. Воспитатель читает текст книги( письмо от короля Страны Здоровья)*

***О, милые дети! Приветствую вас!***

***Прошу вас послушать печальный рассказ.***

***Король я волшебной счастливой страны.***

***Правитель я мудрый, мне слуги верны.***

***Одна лишь забота, одна лишь беда:***

***Принцесса грязнулей растет у меня.***

***Не хочет умываться и ногти подстричь.***

***Не хочет наряд королевский носить.***

***Лишь платье наденет –сразу пятно.***

***Конфеты поест ли - замажет лицо.***

***Что делать с дочуркой - грязнулькой моей?***

**Дети.** От вредных привычек избавьтесь скорей!

**Воспитатель:** Ребята, как же нам помочь королю? Как избавиться принцессе от вредных привычек?( ответы детей).

*Проводят пальчиковую гимнастику.*

Кто зубы не чистит

Не моется с мылом

(пальцы рук поочерёдно, начиная с указательного здороваются» с большими пальцами)

Тот вырасти может

Болезненным, хилым

(ладони, ставятся одна над другой, изображая рост ребёнка)

Дружат с грязнулями

Только грязнули

(пальцы соединены в замок)

Которые сами

В грязи утонули

(пальцы сжаты в кулак, затем выпрямить, руки согнуть в локтях, ладони друг за другом около нос)

За ними гоняются

Злые собаки

(руки вперёд, правая лежит на левой, пальцы чуть

Согнуты, каждый палец правой руки касаются одноимённого пальца левой руки)

Грязнули боятся

Воды и простуд

А иногда и совсем не растут.

(руки скрещены на груди, согнуться, выпрямиться, поднять руки вверх)

Воспитатель: Ребята, с пальчиковой гимнастикой вы хорошо справились, а теперь посмотрим как вы отгадываете загадки.

1. Волосатою головкой в рот она влезает ловко

И считает зубы нам по утрам и вечерам. (зубная щетка)

2 . Целых двадцать пять зубков для кудрей и хохолков, И под каждым под зубком лягут волосы рядком.(расческа)

3 .Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтоб у каждого было душистое… .(мыло) .

4. Вы меня намыльте смело, сразу я возьмусь за дело

Руки, ноги, тело тру, грязь любую ототру. (мочалка)

**Воспитатель.** Ну вот Принцессу и Короля мы научили умываться

Ну, а нам пора размяться.

***П\и*** ***«Простуда и доктор Неболейкин»***

Проводится по типу «Северный и южный ветер». Выбираются двое водящих по считалке: один – Простуда (ему на плечо повязывается синяя лента), второй – доктор Неболейкин (ему на плечо повязывается красная лента). Дети должны убегать от Простуды, игрока, которого заденет Простуда – сразу же замирает, игрок может привлечь внимание доктора – покашливанием, чиханием. Доктор задевает «заболевших» детей и те продолжают игру.

Ребенок. Вы помните, ребята!

всех важнее чистота!

От хворобы, от болезней

Защищает нас она.

И недаром говорят в народе…

ЧИСТОТА-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

*Король(запись):* Спасибо, милые друзья.

Вам в путь идти скорей пора.

Вы страничку из книги забирайте

И детей скорее выручайте.

**Воспитатель.** Молодцы ребята, мы с вами на правильном пути и еще одна страничка появилась в нашей книге.

**Воспитатель:** Дети, посмотрите у нас в книге Здоровья остались еще не найдены две страницы. Как вы думаете, куда же их спрятал профессор Микроб? Да, вот же она. Смотрите, они совсем чистые, на страницах осталось одно название «Кто полезные продукты будет, есть всегда, тот больным и хилым не будет никогда». Дети, давайте попробуем восстановить текст, который был стерт злым профессором Микробом.

**Ребенок.** Кто полезные продукты будет есть всегда,

Тот больным и хилым не будет никогда.

От простуды и ангины нам помогут витамины!

**Воспитатель.** Дети, как вы думаете, что такое полезные продукты и правильное питание.

**Дети.** Это продукты, которые содержат много витаминов, белков, жиров и углеводов. Надо помнить, что переедание грозит нашему здоровью.

**Воспитатель.** Дети, кто знает все о правильном питании и полезных продуктах?

**Дети.** Это врач диетолог.

**Воспитатель.** Я предлагаю вам превратиться в врачей диетологов и вспомнить, что такое полезные продукты, которые содержат витамины, белки, жиры, углеводы.

**Дети.** Овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные продукты, хлеб.(показ картин)

**Воспитатель.** Дети, вы все знаете о правильном питании, я предлагаю вам стать художниками иллюстраторами и восстановить страницы из книги Здоровья.

*Дети садятся за столы и наклеивают на страницы с надписью «Полезные продукты» коллаж.*

**Воспитатель.** Молодцы, ребята вы оказались настоящими художниками иллюстраторами, сейчас страницы подсохнут, и мы их вставим в нашу волшебную книгу.

**Ребенок.** Никогда не унываем,

И улыбки на лице,

Потому что принимаем витамины А, Б, С, Д.

**Воспитатель:** Ребята, давайте поиграем в игру – эстафету «Витаминная семья» (4 команды по 3 человека) .

*4 детям одеваются шапочки с названием витамина: А, В, С, Д. Остальным детям предлагается взять из магазина муляжи продуктов питания и определить какой витамин содержится в этом продукте (яблоке, моркови, огурце, курице, рыбе и т. д., затем быстро построится в ту колонну, где стоит ребенок с картинкой витамина содержащегося в этом продукте. Чья команда быстрее построится те и победили.*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, вы все справились с игрой, а мы с вами вставим страницы о правильных продуктах питания в книгу Здоровья. (Звучит волшебная музыка). Дети, посмотрите вот мы с вами и собрали все страницы волшебной книги Здоровья. Теперь все ребята будут здоровыми и никогда не будут болеть.

***Профессор Микроб (голос в записи)***  *Ой - ой- ой. Как это получилось. Я не могу в это поверить. Вы смогли победить меня. Я улетаю на свою планету. Но если вы не будите вести здоровый образ жизни, я обязательно вернусь.*

**Воспитатель:** Дети, пусть профессор Микроб улетает на свою планету и никогда не возвращается к нам. Я хочу, чтобы вы, всегда были здоровыми, закалялись, занимались спортом и вели здоровый образ жизни.