Занятия с детьми.

«РАДУГА ЗДОРОВЬЯ»

Конспект проведения оздоровительного занятия в старшей группе

Автор: Гладских Л.А., инструктор по физической культуре МДОУ N52 «Ласточка», г. Старый Оскол Белгородской области.

Программное содержание: Учить детей приёмам массажа биологически

активных точек. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку и равновесие, в прыжках на батуте, в ходьбе по массажёрам и дорожкам «здоровья» с целью профилактики плоскостопия. Совершенствовать упражнения

«тачка», «раки», «тараканьи бега». Развивать коммуникативные качества, умение преодолевать барьеры в общении, ловкость и смелость.

Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций. Укреплять здоровье детей.

Оборудование: Массажёры для ног, дорожки «здоровья», степы, коврики, батут, гимнастическая скамейка, мешочки, тренажёры «колибри», магнитофон, фонограмма песен Шаинского « Вместе весело шагать», «От улыбки», большой резиновый мяч, трубочки для дыхания, разноцветные ленты для радуги, зубные щётки, игрушка-барабан, детские зонтики.

I

Методы и приёмы: Художественное слово, показ, объяснение, индивидуальная работа.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Дети входят в спортивный зал в колонне по-одному.

Инструктор по

физкультуре: Ребята, сегодня у нас оздоровительное занятие. Но

сегодня оно будет необычным, так как к нам пришли гости.

Поприветствуйте гостей и подарите им свои улыбки (дети здороваются

С гостями и дарят им ласточек с улыбками).

РАЗДАЁТСЯ СТУК В ДВЕРЬ.

Инструктор по

физкультуре: Кто стучится в нашу дверь Пвсмотрю-ка, я скорей!

В СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ ВХОДИТ НЕЗНАЙКА.

Инструктор по

физкультуре: Ребята, в гости к нам пришёл Незнайка. А почему, ты, такой грустный?

Незнайка: Я всё кашляю, чихаю

Как здоровым стать не знаю.

Инструктор по

физкультуре: Незнайка, а ты знаешь на какое слово похоже слово Здоровье?

Незнайка: Нет, не знаю.

Инструктор по физкультуре: Ребята, помогите Незнайке. Ответы детей. Инструктор по

физкультуре: Правильно, дети, слово здоровье похоже на слово

Здравствуй. Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и с Незнайкой.

ПРОВОДИТСЯ КОММУНИКАТИВНАЯ ИГРА «ЗДРАВСТВУЙ» (дети здороваются друг с другом 'пальчиками большим и мизинцем при этом пропевая низким и высоким голосом).

Незнайка начинает хныкать, шмыгать носом, жалуясь на простуду.

Инструктор по

физкультуре: Незнайка, даже дождику стало тебя жалко, вон он как звонко закапал по дорожкам.

ХОДЬБА ПО КРУГУ С ПЕСНЕЙ ПРО ДОЖДИК.

Инструктор по

физкультуре: Незнайка, если хочешь узнать, как никогда не болеть, отправляйся с нами в путь. И тогда ты поймёшь почему у нас дети такие здоровые.

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

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

ПРОВОДИТСЯ ИГРА « СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»- бег врассыпную в чередовании с ходьбой (2раза).

Дети перестраиваются в колонну поЗ.

Незнайка присаживаясь: « Ох, устал,я, посижу. Мне бы поспать..» Инструктор по

физкультуре: Не хнычь, незнайка, даже дождику тебя жалко стало. Он закончился и в небе засияла радуга.

Что за чудо-чудеса! В гости радуга пришла, Семь дорожек принесла. Все дорожки не простые А волшебные такие.

По дорожкам кто пойдёт Тот и пляшет и поёт, Веселится и играет Как здоровым стать -узнает!

Инструктор по

физкультуре: Первая дорожка красная-она нас научит делать зарядку.

КОМПЛЕКС ОРУ СО СТЕП ДОСКАМИ ПОД МУЗЫКУ. Инструктор по

физкультуре: А на оранжевой дорожке мы будем умываться.

ПРОВОДИТСЯ МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ «УМЫВАНИЕ».

Знаем,знаем-да,да,да Поочерёдно массируют каждый

палец.

Где ты, прячешься вода! Выходи,водица, Мы пришли умыться.

Энергично растирают ладони и кисти рук.

Нет,не понемножку ПОСМЕЛЕЙ!

Лейся на ладошку По-нем-нож-ку.

Будем умываться, веселей!

Инструктор по

физкультуре: Дальше в путь мы идём, на голубой дорожке мы будем тренераваться.

Дети перестраиваются в колонну по 2 и выполняют ОВД.

-Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове -Прыжки на батуте

Упражнения на тренажёрах «Колибри», массажёрах для ног.

Выполнение упражнений «тачки»,« раки»,« тараканьи бега».

Инструктор по

физкультуре: Дети, посмотрите как ярко засияло солнышко и осветило Жёлтую дорожку.

ПРОВОДИТСЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ « СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК».

Инструктор по Продолжаем наш путь. А посиней дорожке катится мяч Физкультуре: весёлый и звонкий, он хочет играть.

ПРОВОДИТСЯ ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПЕРЕДАЙ МЯЧ» (Зраза).

Ходьба врассыпную и упражнение на восстановление дыхания « Волшебные трубочки» (5-6 раз)

Проводится массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний.

Инструктор по

физкультуре: На фиолетовой дорожке мы видим барабан.

ПРОВОДИТСЯ МАССАЖ СПИНЫ « БАРАБАН».

Инструктор по

физкультуре: А на зелёной дорожке мы отдохнём. А затем отправимся домой.

ПРОВОДИТСЯ РЕЛАКСАЦИЯ «ВОЛШЕБНЫЙ СОН» под медленную Спокойную музыку.

После релаксации выстраиваются в колонну по 1. ч

Инструктор по Вот и закончилось наше оздоровительное занятие. физкультуре: Понял, Незнайка, Что нужно делать, чтобы не болеть и чувствовать себя всегда хорошо.

Незнайка: Раздевается, снимает лишнюю одежду. Чтобы не болеть надо закаляться и спортом заниматься, а ещё надо улыбаться и быть как дети весёлыми.

Инструктор по Запомните, ребята, запомни Незнайка, что... Физкультуре:

Безволие,неряшливость и лень

К заболеваниям первая ступень.

Гуляй на воздухе,не ешь ты перед сном,

А летом спи с распахнутым окном,

Дружи с водой, купайся, обтирайся

Зимой и летом физкультурой занимайся!

Закаляйся, детвора, в добрый час Физкульт-

ДЕТИ: УРА!УРА!УРА!

Незнайка: Спасибо, ребята, Что вы мне помогли справится с ленью и хандрой.Теперь я знаю ,что надо делать. Я ХОЧУ ПОДАРИТЬ ВАМ ЗУБНЫЕ ЩЁТКИ, ЧТОБЫ ЗУБЫ ВАШИ НЕ БОЛЕЛИ.

Незнайка ПРОЩАЕТСЯ С ДЕТЬМИ И ГОСТЯМИ И УХОДИТ.

Инструктор по

физкультуре:: Ребята Я ЖЕЛАЮ ВАМ ЗДОРОВЬЯ,

До СВИДАНИЯ!