**Южный административный округ Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1034 города Москвы**

**Конспект непосредственно – образовательной деятельности (образовательная область «Здоровье») для детей среднего возраста «Здоровому – всё здорово!».**

Подготовила и провела: воспитатель по физической

культуре Кутова А. А.

2012г.

**Цель:** формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы, художественное слово. Продолжать повышать функциональные возможности уровня физической и двигательной подготовленности у детей.

**Задачи:**

***Образовательные:*** - уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека; - рассказать о роли органов чувств; - рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья чело­века; - способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом; - закре­пить название некоторых видов спорта.

***Развивающие:*** - развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур;  - развивать речь, воображение.

***Воспитательные:*** - воспитывать бережное отношение к своему здоровью; - продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми; - воспитывать чувство взаимовы­ручки, стремление оказывать помощь друг другу.

**Здоровьесберегающие технологии:** приемы самомассажа.

**Оборудование:** картинки, с изображениями продуктов, иллюстрации летних и зимних видов спорта, мяч, куклы.

**Аппаратное и программное обеспечение:** магнитофон, аудиозапись «Зверобика».

**Образовательные ресурсы:** Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М. А. Васильевой; «Физкультурно-оздоровительная работа» для старших дошкольников О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардиальская, Г. П. Попова; «Игры, которые лечат» А. С. Галанов, интернет ресурсы.

***Ход НОД:***

*Воспитатель:* Сегодня мы с вами поговорим о нашем здоровье. В народе существует много поговорок о здоровье:

«Здоровье - лучшее богатство».

«Здоровому - все здорово».

«Здоровье - всему голова». Как вы понимаете смысл этих поговорок? А что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье? А ещё, чтобы быть всегда здоровым, нужно соблюдать режим дня? С чего начинается наш день?

Ребята, давайте покажем, как надо мыть руки и умываться.

Надо, надо нам помыться! *шагаем*

Где тут чистая водица? *разводят руками*

Кран откроем – ш-ш-ш, *вращение кистями рук*

Руки моем – ш-ш-ш, *имитируем мытьё рук*

Щёчки, шейку мы потрём и водичкой обольём.

*имитируем мытьё щёк, шейки*

Буль – буль – буль – журчит водица, *надуваем щёки*

Все ребята любят мыться.

Руки с мылом мы помыли, *имитируем мытьё рук*

Нос и щёки не забыли.  *показываем на щёки и нос*

Не ленились вымыть уши *показываем уши*

И вытерли всё посуше.

Вот так.

*Воспитатель:* А когда ещё нужно мыть руки?А какие ещё правила личной гигиены вы знаете? Мы умылись, привели себя в порядок, что нужно сделать теперь? *(Зарядку.)*

*Музыкальная разминка «Зверобика». Воспитатель:* Вот мы и размялись, теперь пора и подкрепиться. Я предлагаю поиграть в игру *«Да и нет».* Каша – вкусная еда. Это нам полезно? (Да) Лук зеленый иногда Нам полезен дети? (Да) В луже грязная вода Нам полезна иногда? (Нет) Щи – отличная еда. Это нам полезно? (Да) Мухоморный суп всегда – Это нам полезно? (Нет) Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (Да) Грязных ягод иногда , Съесть полезно, детки? (Нет) Овощей растет гряда. Овощи полезны? (Да) Сок, компотик иногда Нам полезны, дети? (Да) Съесть мешок большой конфет. Это вредно, дети? (Да) Лишь полезная еда, На столе у нас всегда! А раз полезная еда – Будем мы здоровы? (Да)

*Воспитатель:* Ребята, а вы знаете, что такое витамины? Чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. Но есть пища, которая вредна нам. Чипсы, сухарики, газированная вода как мусор оседают внутри. И когда человек глотает пирожное, конфеты, печенье, мороженое, вы не представляете себе, какая тревога происходит в желудке. Ведь как ни торопиться желудок, он не успевает справиться с огромным количеством трудной для него пищи. Вот тогда-то и начинает болеть живот. Но есть пища, которую любит желудок и легко с ней справляется. Это овощи, фрукты, каши. Кушайте полезную пищу, не переедайте, не забывайте о витаминах, и тогда, вырастете большими и здоровыми.

- витамин А важен для зрения, содержится в моркови, луке, пе­трушке, яйцах;

- витамин В способствует хорошей работе сердца, со­держится в молоке, мясе, хлебе;

- витамин С укрепляет весь орга­низм, помогает не болеть, содержится в апельсинах, лимонах, яго­дах, капусте, луке.

*Воспитатель:*  А сейчас я проверю, знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны?

*Полезные и вредные продукты*

*Цель:* систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье

*Материал:* картинкис изображением различных продуктов, два обруча

*Ход игры*: для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны.

Воспитатель предлагает детям картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают полезные продукты и объясняют свой выбор, во второй – продукты, которые вредны для здоровья.

В гости к детям пришли куклы. Воспитатель предлагает рассмотреть их, обращает внимание, что все куклы разные (рост, цвет волос и глаз), предлагает найти различия. Затем побуждает детей определить, чем похожи все куклы, подводя к выводу: у всех одни и те же части тела, предлагает показать их на себе.

Далее воспитатель выясняет с детьми:

* что можно делать ногами, в какие игры играть;
* что делают руками;
* почему руки называют первыми помощниками;
* для чего нужны уши;
* от чего нужно беречь глаза.

Демонстрация наглядного материала по теме «Тело человека».

*Ты – моя частичка*

*Цель:* систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память*.*

*Материал:* мяч

*Ход игры:* воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.

Я – личико, ты – моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос и т.д.)

Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? (волосы, уши …)

Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? (спина, живот ...)

***Моё тело*** *(шутка-игра)*

*Цель:* Воспитатель предлагает детям подойти к зеркалу, увидеть в нём самое «дорогое», что есть на свете, и рассмотреть себя, произнося слова, сопровождаемые соответствующими движениями:

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова взрослого** | **Движения детей** |
| Головушка-соловушка | *Гладят голову* |
| Лобик-бобик | *Выставляют лоб вперёд, как бычки* |
| Носик-абрикосик | *С закрытыми глазами дотрагиваются до кончика носа* |
| Щёчки-комочки | *Осторожно мнут щёки и трут их ладошками* |
| Губки-голубки | *Вытягивают губы в трубочку* |
| Зубочки-дубочки | *Тихонько постукивают зубами* |
| Бородушка-молодушка | *Гладят подбородок* |
| Глазки-краски | *Широко открывают глаза* |
| Реснички-сестрички | *Моргают глазами* |
| Ушки-непослушки | *Трут пальцами уши* |
| Шейка-индейка | *Вытягивают шею* |
| Плечики-кузнечики | *Поднимают и опускают плечи* |
| Ручки-хватучки | *Обхватывают себя обоими руками* |
| Пальчики-мальчики | *Шевелят пальчиками* |
| Грудочки-уточки | *Выгибают грудь вперёд* |
| Пузик-арбузик | *Надувают живот* |
| Спинка-тростинка | *Выпрямляют спину, поднимаясь на носки* |
| Коленки-поленки | *Поочередно сгибают ноги в колене и прижимают к животу* |
| Ножки-сапожки | *Топают ногами* |

Воспитатель показывает детям картинки с изображением разных видов спорта, уточняет, знают ли дети их название, задает вопросы:

* какие виды спорта нравятся и почему;
* каким видом хотели бы заниматься;
* какими видами спорта можно заниматься зимой, летом. Воспитатель предлагает двум детям выбрать из предложенных иллюстраций зимние и летние виды спорта.

**Дидактическая игра «Назови спортсмена»**

Футболом занимается кто? … футболист. Гимнастикой занимается кто? … гимнаст. Баскетболом занимается кто? … баскетболист. Теннисом занимается кто? … теннисист. Плаваньем занимается кто? … пловец. Боксом занимается кто? … боксер. Легкой атлетикой занимается кто? … легкоатлет. Хоккеем занимается кто? … хоккеист. Велоспортом занимается кто? … велосипедист.

Воспитатель объясняет, почему полезен каждый вид спорта и спорт вообще, и предлагает детям позаниматься физкультурой:

Состязание, ребятки.

Мы начнем сейчас с зарядки!

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

Если кто-то от зарядки

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочём

Настоящим силачом!

Каждый день у нас, ребятки,

Начинается с зарядки!

Руки в стороны и вниз,

Все присели, поднялись,

И девчонки, и мальчишки

Побежали все вприпрыжку!

Провели разминку ловко.

Приступаем к тренировке.

***Угадай вид спорта по показу***

*Цель:* формировать умениявыполнять движения, характерные для некоторых видов спорта, и узнавать их по показу.

*Ход игры:* воспитатель или ребёнок показывает при помощи мимики и жестов какой- либо вид спорта, а дети отгадывают его.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт — здоровье, спорт – помощник,

Спорт — игра, физкульт-ура!

*Воспитатель:*  Наше занятие подходит к концу, давайте вспомним, что нужно делать, чтобы оставаться всегда здоровым? *(Ответы детей)*

