Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад

общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением

физического направления развития воспитанников №355

Г. Челябинска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_454138 г. Челябинск, ул. Красного Урала, 11 а. Тел. 741-16-04\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема образовательной деятельности по физической культуре: «Путешествие в страну Здоровья»

Возраст детей: Старшая группа

Разработал: Крестьянинова Л.В.

2015г.

**Цели и задачи:** формировать и детей представление о важности здорового образа жизни для здоровья; развивать желание заботиться о своём здоровье, соблюдении правил личной гигиены, о пользе витаминов и полезных продуктов, о значении двигательной активности в жизни человека. Поощрять речевую активность детей в обсуждении о составляющих здорового образа жизни. Закреплять умения и навыки в прыжках, в ползании, в равновесии. Формировать осанку и укреплять мышцы свода стопы, изучать свое тело. Воспитывать доброжелательное отношение друг другу, умение работать в коллективе.

Оборудование**:** гимнастическая скамейка, мячи, скакалки, обручи 5-7шт, мягкие модули, ребристая доска, камешки, музыкальное сопровождение.

Демонстрационный материал: нарисованное солнце с разрезными лучами, презентация «Путешествие в страну Здоровья», наглядный материал ЗОЖ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Речь педагога | Содержание | Дози  ровка | Методические указания |
| Здравтвуйте,ребята, Поздоровайтесь с душой и сердцем. Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подари ли друг другу частичку здоровья, по тому что вы сказали «Здравствуйте!». Это значит - здоровья желаю.  Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с сол нышком, у которого много лучиков, эти лучики живут рядом с нами, глав ное их найти и правильно восполь зоваться.  Я приглашаю вас в путешествие в стану Здоровья. Но чтобы попасть туда, нужно догадаться, о чем я говорю. «Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут» (Ноги)  Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить. Отправля емся в дорогу. Дорожек полезных ждет нас много.  Наше путешествие в страну Здоровья продолжается на поезде  А мы с вами останавливаемся на станции ***«Чистюлькино»***  Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? (ответы детей). Догадайтесь,о каких предметах идёт речь?  Вы запомните, ребята всех важнее чистота. От хворобы, от болезней защищает нас она. И недаром гово рят в народе…  **«Чистота – залог здоровья» (дети)**  А сейчас я хочу вам предложить вам снять носки. Скажите для чего люди ходят босиком. (ответы детей: ***они закаляются)*** Правильно они зака ляются. Смолоду закалишься – на ве сь век сгодишься.  Наше путешествие продолжается и следующая станция **«Спортивная»**  Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?  (Ответы детей: **укрепляют мышцы, закаляют организм, дарят нам бод рое, хорошее настроение. Красивую осанку и вечную молодость**)  Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.  На станции Спортивной все двигаться должны. Лентяи, лежебоки здесь вовсе не нужны.  Молодцы, ребята! Всегда занимай тесь физкультурой и меньше будете болеть.  А теперь немного отдохнем, выпол ним дыхательные упражнения. Ответьте мне на вопрос: «Зачем мы выполняем дыхательные упражне ния?») Ответы детей ***(чтобы наш организм обогатился кислородом)***  Правильно, ребята!  Без дыханья жизни нет,  Без дыханья меркнет свет  Дышат птицы и цветы  Дышим он, и я, и ты.  Следующий лучик **«Чистый воздух»** находится там, откуда в наш зал по падает свежий воздух. (Подоконник)  Следующая остановка в нашем путешествии на станции ***«Витаминкино»***  Название следующего лучика отгадаете, когда ответите на вопрос: «Зачем человеку еда?" (Ответы детей)  В наших магазинах продают много разных продуктов и очень много рек ламируют. Если бы вас попросили сходить в магазин, вы смогли бы выб рать полезные продукты. Давайте поиграем в игру «Рекламный мячик»    Наше путешествие заканчивается мы возвращаемся в детский сад  Станция **«*Детский сад»***  Остался ещё один лучик и он тоже очень важный. Чтобы быть здоровым  нужно хорошо знать свое тело, его части, строение, внутренние органы. Есть такая пословица «В здоровом теле – здоровый дух» А вы знаете своё тело, его части? Предлагаю про  верить свои знания в игре.  Молодцы, ребята! Откроем послед ний лучик **«Наше тело»** Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что вы теперь знаете, как  сберечь своё здоровье. В заключение  я хочу вам пожелать: «Будьте здоро вы!» А вы, пожалуйста, пожелайте  это нашим гостям. | Построение в шеренгу.  **Ходьба**: обычная, на носках, на пятках, в полном приседе, по ребристой доске, с пере шагиванием через препятст вия  **Бег**: обычный, змейкой между предметами, с остановкой на звуковой сигнал  **Дыхательное упражнение «Паровоз»**  **Игра «Определения»**  Продолжить определения.  Средство для мытья волос – это…  Однородная масса для чистки зубов – это…  Кусок ткани для вытирания лица и тела – это…  Средства для мытья рук и тела – это…  ***Ответы:*** шампунь, зубная паста, полотенце, мыло.  **Музыкально-подвижная игра**  **«Чистюли»**  Названные гигиенические процедуры, дети должны пантомимой изобразить действия  **Игровое задание «Ловкие обезьянки»** В обруче лежит картинка-лучик, засыпанная  камешками. Захватывая ка мешки пальцами стопы, пе ренести их в другой обруч  **ОВД:**  **1. Ползание на животе**  **2.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, на**  **двух ногах боком через канат**  **3. Перешагивание через кубы (модули)**  **4. Прыжки на скакалке**  **5. Отбивание мяча**  **Дыхательные упражнения**  «Шарики»  **Игра «Рекламный мячик»**  Инструктор бросает мяч ре бёнку и произносит слова, де ти после слов ловят мяч и с ответом «да» или «нет» воз вращают мяч обратно.  «- Знайте, дамы, господа: сникерс – лучшая еда.  - Будешь есть ты сникерс слад кий, будут зубы не в порядке. Если кто не верит, на себе про верит.  -Дает силы нам всегда - очень жирная еда  -Дает силы нам всегда- вита минная еда  -Будешь часто есть хот-доги,  Скоро не поднимешь ноги  - В мире лучшая награда-это плитка шоколада.  - В мире лучшая награда-это ветка винограда  - От простуды и ангины помо гают апельсины  -Ну а лучше съесть лимон,  хоть и очень кислый он.  **П/И «Ловец витаминов»**  (по типу «Ловишки с лента ми»)  **Игра «Мячик прыгает по мне»**  В правую руку свой мячик возьми  Над головой его подними  И перед грудью его подержи.  Правого плечика мячик кос нется  И ненадолго за спину вернёт ся  К левой ступне, не спеша по ложи  Левой рукой мячик возьми  За спину спрячь и затылка коснись  К уху прижми и гостям улыб нись | 1мин  1 мин  2 мин  4-5 кру  гов  2мин  3мин  2 мин | Проверка осан ки и равнения  Слайд 1  Следить за осанкой    (лучик  **«Чистота и гигиена»**)  Слайд 2  (лучик **«Закали вание»)**  Слайд 3  (лучик **«Физические упражнения»)**  Слайд 4  (лучик **«Чис тый воздух»**)  Слайд 5  *(лучик* ***«Полезная еда»)***  Слайд 6  лучик **«Наше тело»**  Слайд 7 |

**Физическое воспитание и здоровье дошкольников**

В сфере физического воспитания происходит становление ценностей здорового образа жизни, а также совершенствуется двигательная активность детей, развиваются их представления о своих физических возможностях.

Взрослые способствуют становление у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни:

* бережного отношения к своему организму, представления о том, что полезно и что вредно для здоровья, овладению необходимыми гигиеническими навыками;
* создание возможностей для активного участия детей в оздоровитель ных мероприятиях: закаливающих процедурах, утренней гимнастики ипр.;
* осознанию пользы рационального питания и соблюдения соответ ствующих правил;
* создание условий для двигательной активности детей;
* поддержание интереса ребят к подвижным играм, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.;
* выполнению детьми физических упражнений, помогающих развитию координации движений, ловкости, гибкости, быстроты;
* развитию у ребенка представлений о своем теле, своих физических возможностях;
* проведению образовательной деятельности, организации спортивных игр в помещении и на воздухе, спортивных праздников
* развитию у ребенка интереса к различным видам спорта