

Конспект непосредственной образовательной деятельности

« Путешествие на остров чудес »

(старший дошкольный возраст)

Задачи:

- Обобщить представления детей о здоровом образе жизни.
- Закрепить знаний о полезных и вредных для здоровья продуктах
- Развивать способности к образным представлениям, использовать релаксационные упражнения для снятия напряжения.
- Использовать дыхательную гимнастику для разработки органов дыхания.
- Использовать здоровьесберегающие технологии (ритмическая гимнастика)
- Профилактика плоскостопия (массаж для ног)
- Использование технологий воздействия цветом (рисование)

Предварительная работа: беседа о здоровом образе жизни .

Оборудование и материалы:

- Материалы и оборудование - музыкальное сопровождение НОД
- макет корабля
 - ребристая доска
 - слайдовая презентация «Острова»
 - полезные и вредные продукты
 - маркеры
 - заготовки смайликов
 - ракушки-медальоны

Содержание непосредственной образовательной деятельности.

(*Стук в дверь. Входит почтальон Печкин. Вручает письмо.*)

Воспитатель: Ребята, нам пришло письмо! В письме говорится о том что на острове «Чудес» заболели детки . И им срочно нужна наша помощь ! Давайте поможем больным деткам! Тогда скорей отправляемся в путь. А на чем мы отправимся, вы сейчас должны отгадать.

По волнам дворец плывёт,

На себе людей везёт

Дети: корабль!

Воспитатель :Дети корабль стоит на воде ,а мы с вами на суше .Чтобы нам с вами добраться до корабля надо пройти долгий путь .Надо много сил так как путь не лёгкий .Я предлагаю вам заняться спортом ! Вы готовы.

Дети: да !

Комплекс ритмических упражнений

1. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки в подготовительной позиции. Движения, как у кукол. 1-4 - руки вверх во вторую позицию; 5-8 - развести в стороны; 9-10 - наклон вперед; 11-12 - выпрямиться; 13-14 - поворот вправо; 15-16 - поворот влево.
2. Присесть, всплеснуть руками.
3. И.п.: основная стойка. Переступания с правой ноги на левую, руки поочередно выносятся вперед.
4. И.п.: то же, правая нога становится на носок, колено присогнуто, руки раскрываются в стороны с поворотом вправо. То же в левую сторону.
5. И.п.: основная стойка. Вращение согнутыми в локтях руками в правую и левую стороны.
6. И.п.: то же. Поворот вправо, левую руку вытянуть вперед. То же в другую сторону.
7. И.п.: основная стойка. Правую ногу поставить на носок - наклон вправо, руки через стороны сходятся над головой. То же влево.
8. Танцевальные движения (на припев).
9. И.п.: в парах лицом друг к другу. Наклон вперед, поочередно вытягивая вперед правую, левую и обе руки.
10. И.п.: основная стойка. Правую ногу, согнутую в колене, поднять вверх, две руки вынести вперед. То же левой ногой.
11. И.п.: тоже, руки в стороны. Правую ногу отвести в сторону на носок, поднять вверх, опустить вниз на носок, приставить. То же с другой ноги.
12. И.п. то же, руки перед собой. Выпад вправо - круговые движения руками перед собой. Выпрямиться, наклон головы вправо и влево. То же в другую сторону.
13. Танцевальные движения (на припев).
14. Пружинистые приседания вниз-вверх, руки как у паровозика.
15. Упор присев, упор лежа - "кольцо", "корзиночка".
16. Заключительная поза: - "полушпагат", - "шпагат".

Воспитатель: Мы с вами зарядились энергией, жизненной силой и можем смело отправляться в путешествие на корабль. Занимайте свои места, мы с вами отправляемся в путешествие.

Релаксация. (Слушание музыки или звуков морского прибоя.) . Закрываем глаза, слушаем звуки волн, наслаждаемся солнечными лучами)

(слайд острова с изображением детей, даю подзорную трубу или бинокль.)

Воспитатель: Вдалеке виднеется остров, а на нем происходит что-то странное, что делают дети?

Дети: Все дети плачут и держатся за животики, за щеки.

Воспитатель: Давайте узнаем, что здесь случилось. Посмотрите, кругом лежат целые кучи фантиков, бутылки из-под фанты, кока-колы. Кажется, я догадываюсь, что здесь произошло, а вы, ребята?

Дети: Дети конфетами объелись и теперь у них и зубы, и животы разболелись.

Воспитатель: Давайте, спустимся по трапу, им поможем и расскажем детям, как надо правильно питаться!

Дети идут по ребристой доске.(**массаж ног**)

Игра «Полезно - вредно»

Ход игры: (На столе корзина с продуктами, поднос и мусорное ведро. Дети по одному выбирают свой продукт, рассказывают о своем продукте. Выкладывают свои продукты в мусорное ведро или на поднос.)

Кириешки... Что это хрустит в пакете?

... Знают взрослые и дети.

Не полезные орешки,

А плохие кириешки.

Никогда не покупайте,

И друзей не угощайте!

Йогурт Любят дети, любят мамы

Его любят даже папы.

Покорить любого сможет

Вкусный и полезный йогурт.

Конфеты Я открою вам секрет

Раньше много ел конфет

Живот болел, чернели зубы...

Лучше кушать их не буду!

Если сильно захочу,

Съем не 10, а одну.

Овощи Лук, помидор, морковь и чеснок

Сто овощей перечислить я б смог

Главное кушать их не забывайте,

И в каждое блюдо их добавляйте!

Кока-кола Кока-колу вы не пейте,

Лучше чай себе налейте.

Пользы нет в ней никакой,

А для здоровья вред большой.

Воспитатель: Молодцы ребята, вы хорошо справились с заданием. Мы эти продукты им подарим. Теперь ребята с острова знают, какие продукты для детей самые полезные и будут питаться правильно.

Воспитатель: А мы продолжаем свое кругосветное путешествие. Ребята, посмотрите впереди виднеется ещё один остров. Давайте и на этом острове сделаем остановку. Поможем и этим ребятам. Давайте поделимся с ними нашим опытом и знаниями. Чтобы мышцы были в тонусе, чтобы фигура была красивая, осанка была стройная и суставы не болели, что нам нужно делать, с чем дружить?

Дети: С физкультурой и спортом!

Физкультурная минутка.

(Дети встают в круг)

Как приятно в море плавать!

(плавательные движения)

Берег слева, берег справа.

(Повороты)

Летят чайки впереди.

(машут крыльями)

Радуга вон- погляди!

(Потягивания-руки вверх)

Чтобы плыть еще скорей,

Надо нам грести быстрее.

Мы работаем руками.

Кто угонится за нами?

(Плавательные движения)

А теперь пора нам, братцы,

На песочке поваляться.

Мы из речки вылезаем

(Ходьба на месте)

На песочке отдыхаем!

(Потягивания, лежа на коврике)

Воспитатель: Какие мышцы у вас стали? (ответы детей) .

Дети: сильные, крепкие

Воспитатель: А настроение?

Дети: весёлое, бодрое

Воспитатель: Чтобы больным не лежать надо спорт уважать, помните об этом ребята!

Спорт прибавил нам здоровья. А теперь давайте, мы им подарим свое веселое настроение. Подходите к столу и нарисуйте веселые смайлики. Пусть они нас такими жизнерадостными запомнят.

Рисование (технология воздействия цветом)

Воспитатель: Свои настроения подарили, обрадовали наших друзей. Ребята, ветер меняет направление, нам нужно спешить. Занимайте свои места. Что-то наш корабль плывет не туда, куда надо. Не хватает силы ветра, неужели мы останемся посреди моря? Как же выйти из этого положения?

Дети: (предложения детей)

правильное решение!

Дыхательная гимнастика.

Надо всем вместе подуть на парус. Давайте, все вместе набрали в легкие воздух через нос, надули щеки и медленно выдыхаем-дуем на парус! (несколько раз) Вот как хорошо, корабль тронулся с места!

(Звуки морского прибоя)

Воспитатель: Ну что, ребята, нам удалось помочь нашим друзьям? А вы для себя какие выводы сделали?

Дети: -нельзя есть много сладкого

-нельзя пить кока-колу, фанту

-нужно заниматься физкультурой, спортом.

Воспитатель: Молодцы, ребята. А я, пользуясь нашим полезным путешествием, набрала нам всем на память морских ракушек. (раздаю медальоны из ракушек) Вы рады?

Игротренинг А теперь возьмитесь за руки, улыбнитесь друг- другу- подарите свое хорошее настроение соседу. Путешествие удалось на славу- наша миссия выполнена- мы скольким ребятам помогли!

Используемая литература:

1. А.П.Щербак, Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении..М.,2001.