муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Новоторъяльский детский сад « Солнышко»

**Паспорт**

**открытого занятия**

**Тема « Где прячется здоровье?»**

старшая группа №2 « Подсолнушки»

**Цель:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и

потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:** Расширить знания детей о факторах, способствующих укреплению здоровья.

Расширить словарный запас детей на основе формирующихся знаний и представлений о здоровье, активизировать его в высказываниях.

Активизировать речевое развитие речи.

**Развивающая:** Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма.

**Воспитательная:** Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культуры.

**Образовательные области:** познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие.

**Тип занятия:** интегрированное.

**Основной метод:** практический, игровой.

**Частичные методы и приемы:** беседа, физические упражнения, художественное слово, словесная игра, подвижная игра, сюрпризный момент.

**Предварительная работа:** беседа с детьми о здоровом образе жизни, выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики, подготовка атрибутов к занятиям.

**Материалы и оборудования:** магнитофон (музыкальное сопровождение), обручи (5 штук), кирпичики (4 штуки), мячи среднего размера, цветок из цветной бумаги, цветочки – сюрпризы.

**Библиография:** интернет-сайты.

Провела: воспитатель старшей

группы № 2 « Подсолнушки»

Матвеева М.И.

пгт. Новый Торъял

2018 г.



**Воспитатель.:** Ребята, какие мы сейчас выполняли упражнения?

**Дети:** Бег, разные виды ходьбы.

**Воспитатель :** Правильно. Разнообразные виды движения - это и есть **первый лепесток здоровья.**

**Второй лепесток нашего здоровья** – это массаж, который укрепляет наш организм, защищает от болезней.

**« Неболейка»**

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело **( поглаживать ладонями шею мягкими** **движениями сверху вниз)**

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать **( указательными пальцами растирать крылья носа)**

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком **( приложить ко лбу ладони и растирать его движениями в стороны)**

« Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело **( раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону)**

Знаем, знаем – да, да, да нам простуда не страшна **( потирать ладошки друг о друга)**

**Воспитатель. :** Нам ребята, пора двигаться дальше

**II. Основная часть**

**Воспитатель.:** Третий лепесток вашего здоровья– это физические упражнения. Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

**Дети:** укрепляют мышцы, закаляют организм.

- дарят нам бодрое, хорошее настроение

- прогоняют сон.

**Воспитатель.:** А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела

1.И.П.:О.С. 1- поднять плечи вверх; 2-И.П. Повторить упражнение 6-8 раз.

2.И.П.:О.С. 1-повернуть голову вправо; 2-прямо; 3-влево; 4- прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 4-5 раз.

3.И.П.: ноги шире плеч, руки вверх.1-наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2-и.п. Повторить 6-8 раз.

4.И.П.:О.С. руки на поясе. 1-поднять прямую ногу вперед; 2-махом отвести назад; 3-снова вперед; 4-и.п. Тоже другой ногой. Повторить 3-4 раза.

5.И.П.:О.С. 1-присесть,разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2-И.П. Повторить 6-8 раз.

6.И.П.:О.С. 1-правая рука вперед; 2-левая вперед; 3-правая вверх;4- левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4-5 раз, меняя темп.

7.И.П.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4-5 раз.

Перестроение в круг.

**Воспитатель.:** Какие мышцы стали у вас?

**Дети:** Крепкие, сильные.

**Воспитатель.:** Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками.

**Воспитатель.:** Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

**Дети:** Наш организм без воздуха не может существовать

**Воспитатель.:** Правильно! Каждая клеточка нашего организма  безвоздуха погибнет. Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

Упражнение на дыхание.

1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести: *«у-х-х*

2*. «*Заблудился в лесу*»*. Сделать вдох, на выдохе прокричать *«а-у-у»*.

**Воспитатель.:** Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

**Дети:** Чтобы наш организм обогатился кислородом.

**Воспитатель.:** Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, - это чистый, свежий воздух. Так как же называется четвертый лепесток здоровья?

**Дети:** Воздух.

**Воспитатель.:** Пятый лепесток – это основные виды движений, которые мы сейчас с вами будем выполнять.

Перестроение в одну колонну.

ОВД:

За направляющим в обход по залу шагом марш, через центр по 2 марш ( в две колонны строимся), кругом 1,2

-Первая колонна выполняет прыжки на двух ногах с продвижением вперед с мячом в руках у груди. Прыгаем до линии, а обратно возвращаемся спокойным шагом на свое место. ( 3 раза)

-Левая колонна разучивает перешагивание через кирпичики, на каждый шаг руки в стороны ( 5 шт. кирпичиков 3 раза). Затем шеренги меняются местами

-Перебрасывание мяча друг другу от груди ( 10 раз)

**Воспитатель.:** Ребята, как вы себя чувствуете?

**Дети:** хорошо!

**Воспитатель.:** Сейчас, мы с вами поиграем, так, как мы ищем здоровье, нам нужно обязательно поиграть в подвижную игру.

**Игра называется *«Ждут нас быстрые ракеты»***

( По залу раскладываются обручи- ракеты. По количеству их на несколько штук меньше, чем играющих. Дети берутся за руки и идут по кругу со словами:

**Ждут нас быстрые ракеты**

**Для полета на планеты**

**На какую захотим**

**На такую полетим**

**Но в игре один секрет**

**Опоздавшим места нет!**

( после последних слов дети разбегаются и занимают места в « ракетах», (если детей много, то в одной ракете по 2-3 ребенка), а кому место не хватило, те принимают различные космические позы).

**Воспитатель.:** Послушайте пословицу: *«Хочешь, не хочешь, а есть надо»*.

- Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

**Воспитатель. :** Дети, а давайте поиграем с вами в словесную игру.

В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Игра ***«Совершенно верно!»***

**Воспитатель.:** Если в стихотворении я расскажу о полезных вещах вы отвечаете «правильно, правильно, совершенно верно. Если нет, то молчите

1.Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис. *(дети молчат)*

2 . Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и винегрет. *( правильно, правильно, совершенно верно)*

3. Не забудь перед обедом

Пирожком перекусить.

Кушай много, чтоб побольше

Свой желудок загрузить. *(дети молчат)*

4.Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине –

Всем полезны витамины. *(дети отвечают)*

5. Наша Люба булки ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

Да в дверь не может проползти. *(дети молчат)*

6. Если хочешь быть **здоровым**,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов

С болезнями не знайся! *(дети отвечают)*

**Воспитатель:** Итак, как же называется шестой лепесток здоровья?

**Дети:** Полезная еда.

**Релаксация на фоне тихой музыки:**

**Воспитатель.:** «Закроем, дети, глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы, словно цветы на полянке лесной,

Согретые солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают»

**Рефлексия:**

А теперь откройте глаза, внимательно посмотрите друг на друга

Глазки сверкают?

Улыбка добрая?

Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение – вот имя последнего лепестка. Посмотрите, цветок улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше **здоровье**. А вы сможете беречь его? А как вы это будете делать?

А вам понравилось искать здоровье? *(ответы детей)*

Я хочу ребята вам и нашим гостям подарить цветочки, где спрятано наше здоровье.

**Воспитатель.** : Ну, что же наше **занятие подошло к концу**.

Давайте попрощаемся с нашими гостями.

Под марш дети уходят в **группу**