Конспект

непосредственно образовательной деятельности по ЗОЖ "В гостях у Айболита" в старшей группе воспитателя Дегинау Е.Н. МБ ДОУ д/ с № 29 г. Гулькевичи.

Задачи.

Создать условия для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшая их двигательный статус.   
 Продолжать развивать у детей двигательные качества, необходимые в данном движении (сила, координация, равновесие, точность, быстрота).   
 Формировать морально-этические качества личности через двигательно-игровую деятельность.   
 Материал: мешочки с песком по количеству детей, 2 мяча, 2 гимнастической скамейки, 2 дорожки со следами.

Ход образовательной деятельности.

Ребята, сядьте удобнее, закройте глаза, одну руку положите на лоб, другую – на затылок и слушайте мой слова (включаю медленную, спокойную музыку).  Вы успокоились, ничто не будет отвлекать вас. Ваше внимание сосредоточено на том, чем мы будем заниматься на занятии здесь и сейчас. Вы будете внимательно слушать, энергично и точно выполнять все движения (открывают глаза).   
Отгадайте загадку.   
Берегись болезнь любая:   
Грипп, ангина и бронхит.   
Всех на бой вас вызывает   
Славный доктор .... (Айболит )  
Айболит: Добрый день, а вот и я,   
Здравствуйте, мои друзья!   
Думаю, вы все готовы   
В страну здоровья полететь?   
Тогда я вам задам вопросы,   
А вы на них дайте мне ответ.

Ребята, для чего нужны витамины?  Как защитить себя от вирусов, чтобы остаться всегда здоровым?  Как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витамины?  Ребята, а что такое здоровье?    
 Айболит: Молодцы, мне понравились ваши ответы. Хотите, я вас научу массажу и зарядке?   
Тогда дружнее повторяйте за мной всё по порядку.   
Растирание ладоней круговыми движениями:   
Сидя на пятках, подогнув пальцы   
Встанем быстро на колени,   
Прижмём друг к другу пятки,   
Растирать начнём без лени   
Ладошки все, ребятки.   
Растирание, поглаживание щёк и лба ладонями, растирание ушей пальцами:   
Спину прямо всем держать, голову не опускать,   
Погладим лоб и щёки.   
Ушки наши разотрем   
И поле этого массажа,   
Зарядку делать все начнем.   
Эта зарядка мои все ребятки   
Поможет нам стройными стать,   
Этот мешочек во время зарядки   
Не должен с головки упасть.   
 Дежурные мальчики помогите поставить гимнастические скамейки. Спасибо. Вот теперь выполним упражнения для правильной и прямой осанки. Их нужно выполнить, стараясь не уронить мешочек.   
 А) и.п. – стоя, руки на поясе, мешочек на голове, медленно подняться на носочки, отвести локти назад, слегка прогнуться, вернуться в и.п. слегка прогибаясь левую, а затем правую ногу отвести назад на носок, и.п.;   
 Б) и.п. стоя, ноги вместе, руки внизу, мешочек на голове, на 1 - поворот туловища влево, руки в стороны, 2 – и.п, 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны, 4- и.п.   
 В) и.п. – о.с. руки на поясе, мешочек на голове, поднять правую, затем левую согнутую ногу, разогнуть, согнуть, и.п.   
 Г) и.п. о.с. мешочек на голове, присесть руки в стороны, и.п.   
 Д) и.п. о.с. ходьба на месте с мешочком на голове.   
Ещё один совет я дам:   
Чтоб меньше бегать к докторам,   
Водой обливайтесь, себя закаляйте,   
Побольше ходите пешком и играйте.   
(Даю задание детям нарисовать разметку мелом для подвижной игры).   
Играю, вы станете ловкими смелыми,   
Друзей будет много у вас,   
Не будем откладывать эту затею-   
Сыграем мы прямо сейчас.   
 Эстафета «Передал - садись»   
 Эстафета «Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке».   
 Эстафета «Бег с препятствиями»;   
 Эстафета «По следам»: (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед).   
 Айболит прощается с детьми:   
До свидания, друзья!   
Мне пора в путь – дорогу,   
Другим ребятишкам спешу на подмогу.   
Надеюсь, советы мои не забудете.   
Выполняйте всегда их – здоров