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