

Конспект непосредственно – образовательной деятельности
в средней группе (игровое)
«РАДУГА ЗДОРОВЬЯ»

Задачи:

Здоровье - Закреплять знания детей о том, как заботиться о своем здоровье. Продолжать развивать дыхательную мускулатуру .воспитывать устойчивый интерес к здоровому образу жизни, целеустремленность.

Познание - способствовать расширению и углублению детской компетентности о значении физической культуры в жизни человека, развивать понимание того, что физкультура и спорт – часть здорового образа жизни.

Музыка - согласовывать движения с музыкой. Эмоционально откликаться на музыку, получать удовольствие во время релаксации под звуки природы.

Безопасность – закреплять знания о правилах безопасности при выполнении основных видов движения – не задевать, не обгонять, уметь соблюдать дистанцию.

Социализация - Способствовать укреплению дружественных отношений в коллективе сверстников. Развивать игровую деятельность, единение детей, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу;

Коммуникация –Формировать умение слушать взрослого, рассуждать, делать выводы.

Чтение худ. литературы – способствовать восприятию литературных образов через отгадывание загадок, а также через прослушивание стихотворений.

Материал:

Цветочная поляна (цветы с отрывными лепестками); декоративные деревья с зубными щетками, пастами, мылом, полотенцем, расческами; пособие «Солнышко» (гимнастика для глаз) ; спортивный инвентарь (обручи, деревянная дорожка) ; аудиозаписи шума дождя, детских песен, музыки для релаксации.

Предварительная работа:

соблюдение режимных моментов; беседы с детьми о здоровье; занятия познавательного цикла (ЗОЖ, физической культурой и ознакомлением с окружающим; подвижных и коммуникативных игр; разучивание дыхательных упражнений, гимнастики для глаз).

Содержание

Дети входят в зал под «Песню друзей» из м/ф «Бременские музыканты», встают в круг.

• **Вводная часть**

Воспитатель: Ребята, давайте мы поздороваемся, а значит, пожелаем друг другу здоровья и хорошего настроения.

Упражнение «Здравствуй»

Дети врассыпную ходят по залу, на остановку музыки находят себе пару.

Здравствуй, здравствуй милый друг (здороваются за руку),

Посмотри- ка ты вокруг (разводят руки в стороны),

Здравствуй, здравствуй, улыбнись (здороваются и улыбаются),

И друг другу поклонись (делают поклон).

Воспитатель: Ребята, вы любите путешествовать.?

Я сегодня приглашаю вас в путешествие (*Замечает на проектной доске радугу и читает стихотворение*).

Что за чудо- чудеса в гости радуга пришла, семь дорожек принесла.

Все дорожки непростые, а волшебные такие.

По дорожкам кто пройдет, тот играет и поет, веселится и играет

Как здоровым стать узнает.

Ребята, это непростая радуга. Это радуга здоровья.

Ребята, какие пословицы о здоровье вы знаете?

Дети:Здоровому врач не надобен.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье дороже денег.

Здоров буду – и денег добуду.

Смех и сон – лучшее лекарство.

Меньше болей – будешь здоровей.

Дал бог здоровье, а счастье – найдём.

Живи разумом, так и лекаря не надо.

Береги платье снову, а здоровье – смолоду.

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Воспитатель:По дорожкам этой радуги мы с вами пойдем и будем выполнять различные физические упражнения, чтобы сохранять и укреплять наше здоровье.

• Основная часть

Воспитатель:Итак, какая первая дорожка нас ждет (КРАСНАЯ)

Ребята, что это на нашем пути? (Цветочная поляна)

На не растут необычные цветы. Подойдите к цветам и сорвите лепесток того цвета, который совпадает с вашим настроением. У людей настроение очень часто меняется. От чего меняется настроение, как вы думаете?

Дети: Если у человека болит голова, у него может быть плохое настроение. А если он здоров или у него все хорошо - у него хорошее настроение.

Воспитатель: Я рада, что вы все сорвали яркие лепестки, значит у вас хорошее здоровье и прекрасное настроение.

Пойдем дальше, ребята. Следующая дорожка ОРАНЖЕВАЯ. Нам нужно пройти по каменной дорожке. Осторожно, не оступитесь – внизу глубокий овраг! (*Дети идут по ребристой дорожке, которая лежит на полу*).

- Смотрите, какие необычные деревья растут у нас на пути. (На деревьях висят зубные щетки, пасты, расчески).

- Все знают для чего нужны эти предметы?

Дети: Чтобы быть чистыми, опрятными и здоровыми.

Воспитатель предлагает подойти к деревьям и рассмотреть их, напоминает правила гигиены:

- Каждое утро умывайся, а вечером принимай ванну или душ.

- Зубы чисть утром и вечером.

- Следи за чистотой ногтей.

-Уши мой каждый день.

- Следи за чистотой носа.

- Обязательно мой руки, перед едой.

Воспитатель замечает лишний предмет на дереве – это яркий подарочный пакетик, в нём загадки.

Воспитатель:Я загадаю вам загадки, а вы постарайтесь их отгадать!

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

Резинка – Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала.

Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою –
Что это такое?

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит.

Зубов много,
А ничего не ест.

Воспитатель: знай, предметы гигиены должны быть у каждого свои!

Воспитатель: Пробираемся змейкой между этими деревьями по ЖЁЛТОЙ дорожке (Ходьба на носках, «змейкой»)

- Смотрите, узкая тропинка, по ней нужно пробежать на носках.(Бег на носках).

- А впереди у нас болото – (ЗЕЛЁНАЯ дорожка) и перейти его можно только перепрыгивая с кочки на кочку (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед).

А теперь плавно переходим на ГОЛУБУЮ дорожку. На этой дорожке мы будем делать дыхательную гимнастику, чтобы восстановить наше дыхание.

Звучит фонограмма грома и дождя.

Воспитатель: Вы слышите, кажется, дождь начинается? Сразу повеяло свежим и чистым воздухом. Давайте понюхаем этот воздух (*дыхательное упражнение*).

СИНЯЯ дорожка. Дождь закончился, и выглянуло солнышко. Делаем *гимнастику для глаз*, чтобы глазки были здоровыми веселыми и хорошо смотрели вправо- влево)

(Глаза закрыты)

Утром солнышко проснулось - ОТКРЫТЬ ГЛАЗА

Потянулось, улыбнулось –ПОМОРГАТЬ

И, отбросив одеяло, на зарядку побежало – КРЕПКО ЗАЖМУРИТЬСЯ

Дождиком умывалось, облачком вытиралось

А когда умылось- ярче засветилось – ШИРОКО ОТКРЫТЬ ГЛАЗА.

Переходим на СИНЮЮ дорожку, на ней будем играть, чтобы быть ловкими и быстрыми.

А сейчас ФИОЛЕТОВАЯ дорожка поможет нам отдохнуть и расслабиться (*дети ложатся на индивидуальные коврики на спину, закрывают глаза, звучит спокойная музыка*).

Релаксация.

Воспитатель:

Радуга- дуга- дуга, унеси меня в луга

На травушку шелковую, на речку бирюзовую

На теплый желтенький песок.

Я называю цвета радуги, а вы постарайтесь увидеть этот цвет с закрытыми глазами.

- **Заключительная часть:**

Вот мы и дома. Как вы думаете, что помогло нам пройти такой сложный путь по дороге здоровья? (Занятия физкультурой, спортом, витамины). А что же еще нам помогло пройти по дороге здоровья? Да, ребята, то что мы были вместе. А если рядом с тобой твои друзья – ничего не страшно! (Дети под песню «Если с другом вышел в путь... » выходят из зала)