Раздел сайта: Конспекты занятий, НОД

Федоренко Наталья Глебовна. Воспитатель МБДОУ «Детский сад № 14»

города Ангарска, Иркутской области

Комплексное занятие с детьми подготовительной группы

«Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!»

Программное содержание:

Сформировать у детей привычку к здоровому образу жизни, закрепить знания детей о том, как укрепить и сохранить здоровье.

Обобщить знания о значении зарядки, вызвать желание заниматься ей ежедневно.

Развивать координацию движений, общую моторику, речевое дыхание. Научить строить суждения, опираясь на свой личный опыт и опыт других детей и взрослых.

Воспитывать силу воли, выносливость, стремление добиваться результатов в соревнованиях.

Материал к занятию: кукла Петрушка, канат, куклы для показа кукольного спектакля, ширма

Ход занятия:

Дети сидят на стульчиках, раздаётся стук в дверь. Воспитатель заносит Петрушку, у него голова опущена он стонет и вздыхает. Воспитатель интересуется, что случилось с Петрушкой, почему он такой грустный.

Петрушка: Встал я сегодня очень рано, не выспался. Нужно в театр идти, ребят веселить, а я хожу вялый, сплю на ходу. Что же мне надо сделать, чтобы взбодриться?

Дети отвечают, что нужно сделать зарядку.

Петрушка: Я не знаю, что такое – зарядка, да и зачем она нужна?

Дети рассказывают Петрушке о значении зарядки (помогает прогнать сон, дарит бодрое, хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет организм)

Петрушка: Я не умею делать зарядку.

Воспитатель: Не переживай, Петрушка, сейчас дети покажут тебе, как надо делать зарядку, а ты присоединяйся к ним.

Дети делают вместе с Петрушкой зарядку. Движения выполняются согласно тексту.

Мы зарядку делать будем
Мы руками быстро крутим,
То назад, то вперёд, а потом наоборот
Наклоняемся пониже, ну-ка, руки к полу ближе
Выпрямились – ноги шире, тянем спину – три, четыре.
На площадке красный мячик выше всех сегодня скачет,
Вместе с мячиком скачу, до небес достать хочу.
Стоп! Закончилась зарядка! Вдох и выдох по порядку.

Воспитатель: Чтобы восстановить дыхание сделаем дыхательную гимнастику
Сел на ветку снегирёк - взмахи руками
Ф-ф-ф - активно выдыхают
Снег пошёл и он промок, ф-ф-ф - коротко и мягко выдыхают
Ветерок, подуй слегка, обсуши нам снегирька
Фффф – продолжительный выдох.

Воспитатель: Ну, что, Петрушка, взбодрился? Какое теперь у тебя настроение?
Петрушка: Спасибо, ребята! Вы подарили мне бодрость духа и отличное настроение, и всё это благодаря зарядке, теперь я её буду делать каждое утро. Ой, да я же опаздываю на представление, мне пора веселить детей. До свидания, ребята, спасибо вам. (Дети прощаются с Петрушкой)

Воспитатель: А знаете ли вы, что ещё в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку? Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребёнку давали камень, который следовало перенести на определённое расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребёнок, тем тяжелее камень он должен был перенести. У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука. Наши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимыми их играми были городки и лапта, а зимой взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор. Летом ходили босиком, купались в реках и озёрах. На праздниках, ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, боролись друг с другом, взбирались по гладким столбам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.
А вы, ребята, хотите испытать силу богатырскую? Предлагаю устроить небольшие испытания на силу, ловкость, выносливость.

1. Перетягивание каната
2. Армрестлинг
3. Игра «Перепрыгни через ров»

Воспитатель подводит итоги, отмечая силу, ловкость, выносливость детей и спрашивает, почему они такие ловкие и сильные. Предлагает посмотреть сказку о весёлой, задорной Зарядке и о злой, мрачной Простуде.

Показ кукольного спектакля

Автор:

В одном небольшом городке жила-была Зарядка. Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятишкам в детский сад. В руках у Зарядки – то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки. Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую музыку. Каждое утро Зарядка занималась с детьми спортивными упражнениями.

В этом же городе жила вредная востроносая старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. Звали старуху Простудой.

Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что детскому саду требуется уборщица. Она повязала платок, надела халат и отправилась в детский сад наниматься на работу, заведующая детским садом с удовольствием приняла её на работу.

Простуда (держит тряпку в руках) протирает пыль и громко чихает и кашляет, стонет, сморкается в платок

Автор: День чихала Простуда, два чихала, всё хотела ребятишек заразить. Но не тут- то было, никто из детей не заболел, ведь ребятишки в этом саду закалённые были. Разозлилась Простуда и догадалась.

Простуда: Я поняла, кто мне мешает, это - Зарядка. Надо подумать, как от неё избавиться.

Автор: И придумала Простуда коварный план. С утра пораньше вышла она к воротам детского сада и давай подметать. Мимо как раз Зарядка пробегала. Только она хотела войти в ворота, как Простуда ей путь преградила.
Зарядка: Пустите, бабушка, а то я опоздаю!
Простуда: И-и-и, милая! Зря торопишься, деток-то в саду нет!
Зарядка: Как нет, а куда же они делись?
Простуда: Их в другой сад перевели, а здесь ремонт намечается. Так-то!
Зарядка: Что ж, жаль, придётся домой возвращаться, а я как раз в новую игру хотела с детьми поиграть. (Уходит)
Автор: Напрасно ждали ребята Зарядку, она у ним больше не приходила. А вредная Простуда между тем старалась вовсю: непрерывно чихала, кашляла и сморкалась в огромный грязный платок (Простуда изображает движения, согласно словам автора)
Что было дальше, спросите вы? А вот что. Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом ещё один мальчик и скоро несколько детей слегли с температурой, насморком и кашлем.

Как вы думаете, почему заболели дети? (ответы детей)

Верно, их заразила вредная старушонка Простуда. Только с одной девочкой – Таней – Простуда не справилась! Девочка не кашляла, не чихала и продолжала ходить в детский сад.

Как вы думаете, почему Таня не заболела? (ответы детей)

Автор: А всё было очень просто! Таня с родителями каждое утро делала утреннюю зарядку. И вот как-то утром Таня шла в детский сад и встретила зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему Зарядка не ходит в детский сад.
Зарядка: Как? А разве ваш садик никуда не переехал?
Автор: Таня ответила, что детский сад никуда не переехал, а вот без Зарядки многие дети заболели.
Зарядка: Как хорошо, что я снова встречусь со своими любимыми ребятами. Они, наверное, уже соскучились по мне. Сейчас же пойду в детский сад!
Автор: Те ребята, которые поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал. Она сейчас же включила музыку и занятие началось.
А зловредной Простуде это очень не понравилось, и она стала ещё громче чихать и кашлять. Наконец, это увидела заведующая. Она вызвала уборщицу к себе в кабинет.
Заведующая: Уважаемая, Вы сказали мне, что совершенно здоровы, а сами кашляете и чихаете, это не дело! Вы всех малышей заразили, отправляйтесь-ка домой и лечитесь.
Автор: Простуде ничего не оставалось, как убраться восвояси. А ребята снова стали заниматься по утрам Зарядкой и совсем перестали болеть.

Воспитатель: Ну, что, дети понравилась вам сказка. Кому мы скажем «спасибо» за бодрость духа, хорошее настроение, крепкое здоровье? Дети с воспитателем рассказывают четверостишье:

Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым,
И веселым целый день.

Используемая литература:

1. М. Ю. Картушина «Логоритмика для детей 5-6 лет» изд. Творческий центр «Сфера» Москва 2007 год
2. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье» изд. Творческий центр «Сфера» Москва 2004 год.