

Методическая разработка занятия по физическому воспитанию в средней группе детского сада

Тема занятия: «Если хочешь быть здоров».

Форма проведения: развлечение.

Цели:- Овладение детьми умений устанавливать простейшие причинно-следственные связи, умение определять что полезно для их здоровья.

Задачи:

- Формирование умения коммуникативных навыков;
- Развитие двигательных способностей детей и физических качеств;
- Воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- Создание радостного настроения.

Оборудование:

Мультимедиа; «дорожка здоровья»: кусок ковровиновой дорожки, ребристая доска, ящик с керамзитом, резиновый коврик; ягода – клюква в прозрачной посуде, сахар, стаканы, чайные ложечки и трубочки на каждого ребёнка; блендер, салфетки; музыкальное сопровождение; классики, сделанные из кусочков линолеума.

Ход: (Дети входят в музыкальный зал, их встречают герои)

Здоровей-ка: Добрый день, дорогие друзья!(звучит музыка из телепередачи «Малахов +»)

Неболейка: Вы сегодня станете участниками передачи «Здоровье +»!

Здоровейка: И с вами мы – её постоянные ведущие: Неболейка!

Неболейка: и Здоровейка! Тема нашей передачи:

«Я здоровье берегу –

Быть здоровым я хочу».

Здоровейка: У нас в гостях дети подготовительной группы.

Неболейка: Сегодня третьи лунные сутки

И магнитное поле нашей Земли

Благоприятно для того, чтобы

Посвятить этот день – здоровью.

Здоровейка: Неболейка, давай спросим у гостей нашей студии, что же такое здоровье?

(Рассуждения детей, ведущие подводят детей к тому, что для здоровья полезно заниматься спортом)

Неболейка: Значит девизом нашей передачи станут слова:

Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать.

Здоровейка: Ну, а полезно для здоровья, как вы уже сказали это: занятие спортом.

Неболейка: У нас сегодня в студии тренер по спортивным танцам.

Здоровейка: Что вы как специалист можете посоветовать нашим детям?

Тренер: Спортивный танец – это ритм,

И конечно же веселье.

Спортивный танец – это жизнь,

Он дарит людям настроенье.

Чтоб не болеть, и не стареть

Всем надо спортом заниматься,

Я предлагаю вам сейчас –

В ритмах танца искупаться!

(Звучит музыкальная фонограмма. Дети произвольно выстраиваются и вместе с тренером под ритмичную музыку выполняют движения)

Неболейка: Я думаю, что наше здоровье зависит не только от нашей двигательной активности, но и от состояния здоровья родителей, бабушек и дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьём. Но многое зависит и от каждого из нас.

- Ребята, скажите, как вы можете помочь сами себе? Что вы можете сделать для того, чтобы быть здоровым?

(Рассуждения детей)

Здоровейка: А ты знаешь, Неболейка, ведь наше здоровье зависит ещё и от того, что мы едим. Ведь в еде нашей должны присутствовать витамины.

Неболейка: Почему?

Здоровейка: Давай спросим у детей.

(Рассуждения детей)

Неболейка: А я предлагаю в этом вопросе послушать специалиста, врача нашего детского сада. Она вам расскажет о пользе витаминов.

(медицинский работник учреждения рассказывает детям о пользе витаминов, их разновидностях, в каких продуктах содержатся (рассказ сопровождается показом слайдов), на какие функции организма оказывают влияние, а затем предлагает Неболейке и Здоровейке угостить детей свежей ягодой-клюквой)

Здоровейка(берёт ягоду): О, сколько бусинок багряных

Рассыпано – не сосчитать!

Мхи на болотистых полянах

Коврами кажутся опять.

Неболейка: Ребята, что можно приготовить из клюквы?

Дети: Варенье, кисель...

Здоровейка: А мы вам предлагаем приготовить морс. Что такое морс?

(Ответы детей)

-С чего нам нужно начать приготовление морса? (перекрутить, размять или потолочь ягоду- показывает с помощью блендера, все атрибуты заранее приготовлены на столе)

-Перекрутили в блендере и что потом?

Дети: Добавить воды.

Здоровейка: Пусть каждый из вас возьмёт кружечку и ложечку, и положит в кружечку перекрученную ягоду. Затем

Дети: Добавляем воду.

Неболейка: Здорово, можно уже и пить.

Здоровейка: Ну, попробуй, сделай глоток. И вы, ребята, сделайте глоток. Что почувствовали?

Неболейка и дети: Кислый вкус.

Здоровейка: Значит, нужно сделать что-то ещё...

Дети: Добавить сахар

Здоровейка: Правильно, сахар или мёд. Добавляйте. А теперь вкус, какой?

Дети: Сладкий, приятный, вкусный...

Неболейка: Собирайте, друзья, вы все клюкву,

Клюква в рот не прискачет сама

На болоте, по мхам собирайте

И в свои приносите дома.

Здоровейка: Кисели из неё бесподобны,

Витамины творят чудеса

Ну, а морс, что сейчас вы все пьёте.

Всем здоровья придаст нам сполна!

Неболейка: Да, спорт и питание творят чудеса, помогают укреплять наш организм.

Здоровейка: Знаешь, Неболейка, очень полезно каждый день ходить по «Дорожке здоровья».

Неболейка: А что это такое? И зачем она?

Здоровейка: А давай спросим у детей.

Затем подводит итог: «Дорожка здоровья» - это ходьба босиком по неровной поверхности: сухой или мокрой, по камушкам, песку, резиновому коврику с шипиками, ребристой доске.

- Ребята, а как вы думаете, зачем ходить по такой дорожке?

(Рассуждения детей)

Неболейка: По дорожке босиком

Походить всем интересно

Разминайте стопы ног

Ведь для них это полезно.

Укрепление стопы

Для здоровья очень важно

Знать об этом все должны

Что ж, давайте всем покажем?

Здоровейка: Ребята, так чего же мы ждём? Вперёд!

Дети идут босиком по «дорожке здоровья». Сначала по ковролину, затем по ребристой доске, становятся в ящик с камушками (керамзитом) где топчутся в течении 30 сек., далее идут по резиновому коврику с мелкими шипами. Темп прохождения по дорожке обычный. Обуваяются.

Здоровейка: Знаешь, Неболейка, а у меня есть идея!

Неболейка: Какая?

Здоровейка: А вот попробуй догадаться и вы ребята догадайтесь.

Загадка: Есть интересная игра

И возраст в ней не важен,

По клеточкам и раз и два

Пропрыгать надо дважды.

Все эти клеточки, друзья,
Рисуют на асфальте,
И на черту ступать нельзя
Игру вы угадайте?

Неболейка: Что же это за игра?

Дети: Классики.

Неболейка: А как же сейчас можно поиграть в эту игру? (*Рассуждения детей*)

Здоровейка: У меня есть такие классики, и в них можно играть в любое время года и в любом месте. Держите. Я их вам дарю!

Неболейка: Ребята, давайте их испробуем? (*Дети играют в классики.*)

Неболейка: Ну, что ж, ребята, эта передача была для тех, кто заботиться о своём здоровье. Доброго, Вам, здоровьица!

Здоровейка: До скорых встреч!