Конспект НОД

На поиски шкатулочки здоровья

ЦЕЛЬ: Обучение детей элементарным способам напряжения и расслабления определенных групп мышц при принятии на себя заданного образа.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные:

Продолжать учить детей произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц;

Развивать и укреплять костно-мышечный аппарат.

Способствовать правильному соотношению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе, прыжках и беге с выполнением различных заданий;

Развивать двигательную импровизацию, непринужденность и артистизм в ходе выполнения музыкально-ритмических движений.

Совершенствовать технику основных движений:

в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком песка на голове и метании его в горизонтальную цель;  
в ползании по-пластунски;  
в выполнении бега на скорость с обручем;  
в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, а также на одной ноге вокруг себя.

Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию движений, гибкость, силу.

Воспитательные:

Поддерживать интерес и любовь детей к спорту и здоровому образу жизни.

Продолжать учить детей взаимопомощи, сотрудничеству в играх-эстафетах.

Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, организованность и самостоятельность.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА:

магнитофон;

запись голоса Неболейки;

мультимедийный проектор.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ: Шкатулка, табличка «Ежовая поляна», большие и малые корзины,  витамины,  бутафория — имитация огня – 2обруча, костюм болотной колдуньи (Мокроты), массажные мячи «Ежи» по количеству детей, гимнастические коврики, гимнастические скамейки — 2,  мешочки с песком по количеству детей, зрительные ориентиры — конусы — 4, обручи — 2, дорожный указатель.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

I. Вводная часть.

*Дети входят в зал в сопровождении инструктора под следующую речевку:*

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только каждый должен знать,  
Как ему здоровым стать.  
Это вовсе не секрет,  
Знаем мы один ответ.

*Поворотом налево дети выстраиваются в шеренгу и вместе произносят:*

Спорт — помощник!  
Спорт — здоровье!  
Спорт — игра!  
Физкульт — ура!

Инструктор: Ребята, сегодня у нас будет не совсем обычное занятие, потому как к нам пришло много гостей. Давайте поздороваемся с ними.

*Дети здороваются.*

Слово «здравствуй» повторяю и здоровья пожелаю  
Сам себе, своим друзьям, и пришедшим к нам гостям.

*Звучит аудиозапись плач и на экране появляется плачущая девочка* (слайд 1).

Инструктор: Дети, вы слышите, кто-то плачет? Кто бы это мог быть?

Голос: Я девочка Неболейка из страны Здоровья. Случилась у нас беда — болотная колдунья Мокрота похитила у нас шкатулочку здоровья, а без нее все жители нашей страны стали очень слабыми и больными. Кхе-кхе. Помогите — шкатулку возвратите! Апчхи.

Инструктор: А почему вы обратились именно к нам?

Голос: Дорога в болотное царство очень опасна, с множеством препятствий — это огонь, узкая пещера и широкая река. Попасть в царство можно только через волшебный лес, а пройти этот сложный путь могут лишь здоровые, смелые и дружные дети, а Мокрота таких не любит. Открою вам один секрет — в волшебном лесу вы можете превратиться в любое живое существо. Помните это!

Инструктор: Ну что, ребята, поможем жителям страны Здоровья? Тогда вставайте на волшебную дорожку и в добрый путь. Чтоб до леса нам добраться, нужно хорошо размяться.

Разминка:

Звучит аудиозапись фонограммы,под которую дети выполняют различные виды ходьбы, прыжков и бега.

Ходьба:

на носках, руки в стороны;

 на пятках боком, руки к плечам;

перекатом с пятки на носок;

с высоким подниманием колена, руки вперёд

Прыжки:

попеременными подскоками;

прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

Бег:

с поворотом вокруг себя;

в сочетании с прыжками через разноуровневые барьеры;

в медленном темпе

Инструктор: Ребята, впереди туман. Давайте его раздуем.

Выполнение дыхательного упражнения (вдох, выдох — приложив руки ко рту, дуют влево-вправо).

*Дети останавливаются рядом с табличкой «Ежовая поляна»*(слайд 2).

Инструктор: Что это за табличка? *(дети отвечают)*. Давайте пройдем на эту поляну.

Только вы не торопитесь,  
На пенёчки разойдитесь.

*Перестроение врассыпную по ориентирам.*

Вокруг себя вы повернитесь,  
В ежей веселых превратитесь.

*Поворачиваются вокруг себя, останавливаются.*

Ритмическая гимнастика:

Дети выполняют ритмические движения под веселую музыку с массажными мячами — ежами.

Инструктор:

Ежики устали танцевать,  
Решили отдохнуть и полежать

*Дети кладут мячи на полку и переходят на коврики*.

Релаксационное упражнение «Ежики»:

Легли ежики под елки,  
Растопырили иголки.

И.П. — лежа на спине. Дети выполняют следующие движения под текстовое сопровождение и спокойную расслабляющую музыку.

*Дети «выпускают иголки», сворачиваясь в клубок, прижимая колени к груди с напряжением.*

Инструктор: Ежики свернулись в тугой клубок, поджали колени к груди и обхватили их руками. Напрягли все тело — мышцы рук, ног, спины. Сжались в плотный комок.

Затем спокойно развернулись,  
Ручки, ножки вверх потянулись.

*Дети «разворачиваются», вытягивая прямые руки и ноги вверх, а затем медленно разводят их в стороны.*

Инструктор: Медленно разводим руки, ноги в стороны, расслабленно опускаем на пол — отдыхает все тело. Делаем глубокий вдох-выдох.

В клубок ежи опять свернулись,  
Носиком в живот уткнулись.

*Выполняют первое упражнение в том же порядке.*

Глубоко ежи вздохнули,  
Развернулись, потянулись,  
И друг другу улыбнулись.

*Дети делают глубокий вдох, «потягушки», и улыбаются друг другу.*

Инструктор:

Ежовая зарядка  
Окончена, ребятки.

А теперь медленно встаем,  
За (имя ребёнка) дружно все идем.

*Перестроение в колонну по одному. Ходьба по залу друг за другом под музыкальное сопровождение.*

*На пути ребят выставляют дорожный указатель, показывающий два направления*(слайд 3).

Инструктор:

Да, ребята, так случилось,  
Здесь дорожка разделилась.

*Перестроение в две колонны.*

Инструктор: Придется вам, дети, проходить опасные препятствия до болотного Царства, разделившись на две команды. А мы посмотрим, чья команда быстрее доберется до нужного места. Нам нужно будет преодолеть 3 сложнейших препятствия — это огонь, узкая пещера и широкая река.

Итак, первое препятствие — «Огонь» — сохранение равновесия, метание мешочков в цель (слайд 4).

Инструктор: В этом препятствии каждому из вас необходимо будет добраться до огня, который разожгла Мокрота, и потушить его. Добраться до него вы можете через глубокий овраг по дереву (т.е. по гимнастической скамейке) с мешочком на голове). Добравшись до цели, вы должны засыпать огонь, метая в него мешочки с песком. Выигрывает команда, забросившая наибольшее количество мешочков в цель.

*Дети выстраиваются в две команды.*

Инструктор: Вторым препятствием на нашем пути будет «Узкая пещера» — ползание по-пластунски. Первый из вашей команды делает шаг вперед и принимает упор лежа, согнувшись. Второй участник проползает под первым по-пластунски и принимает тоже положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т.д. выигрывает та команда, которая быстрее доберется до ориентира (слайд 5).

*Дети снова выстраиваются в две команды.*

Инструктор: Ну и осталось последнее препятствие «Переправа» — бег. Вы стоите на берегу широкой реки и, чтобы добраться до Болотного Царства необходимо переправиться через реку на лодке. Но наша лодка так мала, что на ней могут переправиться лишь 2 человека. Обратите внимание, что у первых двух участников гимнастический обруч — это и будет нашей лодкой. Итак, по сигналу игроки начинают переправу. Первый игрок, остается за финишной чертой, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается назад и повторяет задание с третьим игроком. Затем он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» делает третий игрок и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу» (слайд 6).

Инструктор: Молодцы, ребята, преодолели все препятствия. Вот и добрались мы до Болотного Царства. Неболейка говорила, что Мокрота не любит смелых и дружных, давайте все вместе позовем ее.

*Дети кричат следующие слова 2 раза:*

Тетка Мокрота выйди из болота.

*В зал входит взрослый, переодетый в болотную колдунью.*

Мокрота:

Что за шум, что за смех,  
Заколдую сейчас всех.

Инструктор: Вы посмотрите, какая сердитая. Дети, давайте поиграем с Мокротой.

Проводится подвижная игра «Болотная Колдунья» 2 раза.

*Дети медленно идут по кругу, высоко поднимая колени, вокруг Болотной Колдуньи, проговаривая следующие слова:*

Ходит, бродит по болоту  
Злая тетушка Мокрота.  
Шкатулку — здоровья стережет,  
Никому не отдает.

*Далее дети останавливаются и, дразня колдунью, произносят:*

Тетка Мокрота *(дети хлопают в ладоши)*Колдунья из болота *(наклоны влево — вправо)*С пенечка упала. Бу-у-ух. *(наклон вперед с опущенными руками)*Ноженьку сломала. Ох-ох-ох.*(прыжки на одной ноге)*

Мокрота: За детишками побежала!

*Дети убегают от Мокроты, , и замирают в статических позах — «превращаются в «деревья». Кто не успеет «превратиться», будет пойман болотной колдуньей.*

Мокрота:

Уморилась с вами я,  
От шума и веселья.  
Шкатулку свою вы заберите,  
И близко к болоту не подходите.

*Отдает шкатулку — здоровья инструктору и уходит.*

Инструктор:

Вижу я и вы устали.  
Ну, а кто б устать не смог.  
Бег, прыжки и приседанья -  
Ох, нагрузочка для ног!  
Чтоб нагрузку эту снять,  
Нужно вам на «кочки» встать.

*Дети расходятся по залу, занимая свободные «кочки»-коврики*

Не на ноги, а на лапы,  
Как пушистенький щенок.  
Вокруг себя вы обернитесь,  
В щенят красивых превратитесь (слайд 7).

Релаксационное упражнение «Щенок отряхивается».

Инструктор: Вспомните, ребята, как отряхивается щенок, например, после того, как он упал в воду. Вспомнили? Только мы с себя будем отряхивать не воду, а усталость. Помните, что щенок отряхивается всем телом. Начиная от носа до кончика хвоста

И.П. — стоя на четвереньках. Сначала производите трясение головой, затем плечами, спиной, «хвостиком». Попеременно передними и задними «лапами». Далее все то же самое в обратном порядке, начиная с «хвоста».

*Дети производят трясение всем телом.*

Инструктор:

А теперь нужно встать,  
Станем Неболейку ждать.  
Вокруг себя вы повернитесь,  
В детей обратно превратитесь.

Инструктор: Ребята, вы молодцы. Сделали доброе дело — забрали заветную шкатулку у Мокроты и теперь все жители ее страны перестанут болеть и снова станут здоровыми. А хотите узнать, что им помогает сохранять и поддерживать здоровье? Подойдите ко мне *(инструктор подает детям шкатулку и просит ее открыть. Раздаётся хрустальный звон. В шкатулке лежит бутылек с витаминами).*

Инструктор: Ребята, вы знаете, что это?*Ответы детей.*

*Снова звучит  смех и голос Неболейки, девочка появляется на экране*(слайд 8).

Голос:

Я уже больше не больна,  
И не только я одна -  
Перестали мы все кашлять,  
Шмыгать носом и чихать.  
Мы снова стали витаминами  
Свое здоровье поправлять.

А эти витамины  для вас от всех жителей нашей страны Здоровья. Спасибо вам за помощь. Будьте здоровы!

Релаксация и самомассаж.

Давайте скажем спасибо нашим глазкам, ведь они внимательно смотрели, были зоркими (дети гладят себя по лицу, говорят спасибо).

Как вы думаете, кроме глаз нам кто-то еще помогал? Наши ушки. Они внимательно слушали задания и команды. Давайте сделаем им небольшой массаж (дети массируют мочки ушей, говорят спасибо).

Кому мы еще скажем спасибо? (Нашим носикам, ведь они помогали нам дышать — спасибо.)

А кто помогал нам быстро бегать? (Наши ноги.Поглаживают ноги, говорят спасибо).

Кто помог потушить огонь, который разожгла Мокрота? (Наши руки.Поглаживают руки, говорят спасибо.)

А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, погладьте по голове, скажите себе спасибо.

Инструктор: Ребята, наше  путешествие  подошло к  концу. Чтобы  быть  здоровыми, сильными  и  смелыми надо помнить  о  том,  что  полезно  нашему  организму.

Я  хочу  вам пожелать,  чтобы  вы  были  здоровыми, весёлыми, красивыми.

Нашим   гостям  пожелаем:

Дети:

Не болейте, не  старейте,

Молодейте, хорошейте.

Пусть  солнечное  тепло  радует  вас,

Унесёт  все  ваши  невзгоды и  печали.

Все вместе: До свидания!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим. Методическое пособие для занятий с детьми подготовительной группы детского сада. — Архангельск, 2001.

Картушина, М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. — Архангельск, 2000.

Подольская, Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / Авт.- сост. Е.И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011. — 167 с.

Сидорова,  Т.Б.  Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа / Авт.- сост. Т.Б. Сидорова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 169 с.

Сайт «Открытый урок».