Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №190» г. Воронеж

**Конспект**

**открытого занятия**

**по физической культуре**

**в подготовительной группе**

**на тему: Что такое здоровье?**

Выполнил: Найденов Сергей Алексеевич

Должность: инструктор по физической культуре

Участники: дети подготовительной группы

Воронеж, 2022

**НОД «Открытое занятие по физической культуре для детей подготовительной группы на тему: Что такое здоровье?**

**Тип занятия:**

Комбинированный.

**Цель:**

Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:* закрепить знания детей о влиянии на **здоровье** двигательной активности, правильного питания, свежего воздуха, чистоты тела;

*Развивающие:* развить познавательный интерес к изучению своего **здоровья;**

*Воспитательные:* воспитывать желание быть **здоровым,** внимательно относиться к себе.

**Оборудование:** кольца (5шт.), ведерки (2шт.), мешочки (2шт.), демонстрационная доска.

**Демонстрационный и раздаточный материал:** овощи и фрукты (муляж), картинки для закаливания, предметы для гигиены, маршрутный лист.

**Предшествующая работа:**

* оформление спортивного зала;
* составление сценария;
* подготовка вспомогательного материала и музыкального сопровождения.

**Ход мероприятия:**

Дети входят в спортивный зал под музыкальное сопровождение и строятся в одну шеренгу.

Инструктор:

Всем ребятам мой привет и такое слово:

Спорт любите с детских лет, будете здоровы.

Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все:

Физкульт – Ура!

Инструктор: Сегодня  наше занятие будет необычным, мы с вами постараемся   раскрыть секрет здоровья. А как вы, понимаете, что такое здоровье?

Дети: Ответы воспитанников.

Инструктор: Правильно, я с вами согласен ребята,  на занятии мы покажем,   с помощью упражнений и игр  какие вы сильные, ловкие, выносливые, а для этого отправимся в город «Здоровья». Чтобы туда попасть, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебные слова: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на город нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц.

И первым делом мы попадаем на ***улицу Спортивная***.

Ребенок: Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья,  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать,  
Нужно всем подольше спать.   
Ну а утром не лениться,  
На зарядку становиться!

Инструктор: Сейчас мы с вами проведем комплекс утренней гимнастики.

После утренней зарядки наш организм потратил силы и ему следует восстановиться и подкрепиться.

И сейчас мы оказались на ***улице Витаминная***.

Инструктор:

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты,  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

Инструктор: Ребята, а какие продукты, богатые витаминами вы знаете?

Дети: ответы участников.

Инструктор: Молодцы. Чтобы нам было легко это запомнить предлагаю поиграть.

Нам нужно построиться в две колонны по одному друг за другом. На противоположной стороне нарисовано пять кружков. Стоящие в колонне первыми игроки получают ведерко с овощами. По сигналу взрослого дети бегут, раскладывают овощи в круги, как бы сажая их. Вторые номера, переняв эстафету вместе с ведерком, собирают овощи, передают следующим игрокам. Выигрывает команда, завершившая игру первой.

Инструктор: Молодцы, вы все справились с заданием.

Инструктор: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.

И следующая улица, которая нас ждет, это ***улица Чистоты***.

Ребенок: Просыпаюсь утром рано

Через пять минут я в ванной,

Меня ждут мои друзья,

Вас познакомлю с ними я:

Первый друг мой - это мыло,

Наша дружба на лицо:

Стали чище и белее

Шея, уши и лицо.

Друг второй - зубная паста,

Пахнет свежестью лесной.

Неразлучна с другом третьим,

С синей щёткой зубной.

Друг четвёртый - полотенце,

Мягкий, словно пуховой.

До общенья с ним я мокрый,

После, чистый и сухой.

Пятый друг - моя расчёска,

Доверяю ей причёску,

Все кудряшки расчешу,

Ровно, на бок, уложу.

Я люблю своих друзей,

Утро с ними веселей,

Дружба наша мне за честь,

А у тебя такие есть?

Инструктор: Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.

Инструктор: Ребята, для того, чтобы наш организм был здоровым нужно его закалять. На пути у нас ***улица Закаленная***.

Ребенок: В зимнюю стужу волнует вопрос:  
Холодно очень, не высунуть ль нос?  
Вы приготовьтесь, ладошки потрите,  
К колодцу вприпрыжку скорее бегите.

Прекрасно зимой обливаться водой.  
Мороз все серчает, трясет бородой.  
Облившись водицей, тулуп ты надел.  
Мороз удивился и сам в лужу сел.

Здоровье, закалка – превыше всего,  
И знают об этом все люди давно.  
Ребята! Зимой становитесь «моржами»,  
Не бойтесь мороза, попробуйте сами!

Инструктор: На доске изображен человек. Дети по очереди выбирают нужную картинку из представленных изображений далее подбегают к доске и прикрепляют выбранный вариант на магнит, который нужен человеку для закаливания организма, после подводим итог данной игры.

Инструктор: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного для себя. Подведение итогов.