Всероссийский педагогический конкурс практических наработок воспитателей и педагогов ДОУ, применяемых в образовательном процессе

«Эффективные практики дошкольного образования»

ООД по образовательной области «Физическое развитие», направление «Физическая культура» с использованием здоровьесберегающих технологий, для воспитанников 5-6 лет.

Подготовила и провела: Заварзина Ирина Михайловна, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад №21 «Росинка» села Краснокумского»

Форма проведения: квест

Задачи:

Обучающие:

- формировать двигательные умения и навыки;

- формировать представление детей об оздоровительном воздействии

- физических упражнений на организм; о пользе правильного питания

Развивающие:

- развивать быстроту, силу, ловкость, память.

Воспитательные:

- воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях;

чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.

Материал и оборудование: Степы, мячики Су-джок, корригирующая дорожка,

чудесный мешочек с туалетным мылом, расчёской, зубной пастой и зубной щёткой, плакат «Режим дня»; корзина с муляжами продуктов питания, часы

Интеграция областей: «Познавательное развитие», «Речевое развитие».

Словарная работа обогащение словаря: спорт, полезные, вредные продукты, здоровье, предметы личной гигиены, режим дня.

Ход ООД:

Дети под музыку входят в зал.

*Воспитатель:*

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Здравствуй утро!

Здравствуй день!

Нам**здороваться не лень.**

Ребята, а вы знаете, что здороваясь, вы желаете здоровья?

На проекторе появляется сказочный персонаж Дино.

-Помогите! У меня украли здоровье!

*Воспитатель*: - Как украли?

*Дино*:- Я часто болею, нет аппетита, плохо сплю, а я хочу играть, бегать и резвиться



*Воспитатель:* -Давайте поможем Дино! Здоровье похоже на солнышко, с ним хорошо и весело, а без него грустно и плохо. Вот и солнышко наше грустное, потому что потеряло свои лучики. Найдем лучики и узнаем что же такое здоровье.

А вот и первый лучик! (подписан «**Утренняя зарядка**»). Делаем разминку на степах под музыку «Солнышко лучистое…» , автор:



Идем по корригирующей дорожке и находим чудесный мешочек, а в нем второй лучик (подписан «**Личная гигиена**»). В мешочке мыло, зубная паста и зубная щетка, полотенце, расческа, носовой платок

*Загадки:*

Гладко, душисто моет чисто

нужно, чтобы у каждого было

что ребята это? (*мыло*)

Бабушка Нина мне вот что подарила

Пушистое, цветастое веселое, махровое

Вытирай по суше и лицо, и уши (*полотенце*)

Костяная спинка на брюшке щетинка  
 По частоколу прыгала, всю грязь по выгнала. (*зубная щетка*)

Целых 25 зубков для кудрей и хохолков

И под каждым по зубком, лягут волосы рядком (*расческа)*

Лег в карман и караулю: реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез не забуду и про нос (*носовой платок*)

*Воспитатель:* Ребята смотрите внимательно. Видите еще лучики? А что бы лучше видеть, давайте сделаем гимнастику для глаз:

«Глазкам нужно отдохнуть.»  *(Ребята закрывают глаза)*

«Нужно глубоко вздохнуть.»  (*Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)*

«Глаза по кругу побегут.» *(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)*

«Много-много раз моргнут» *(Частое моргание глазами)*

«Глазкам стало хорошо.» *(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)*

«Увидят мои глазки все!» (*Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)*

А вот и третий лучик (подписан «**Полезное питание**»)

*Дино* кричит: - Я знаю, я знаю! Я обожаю чипсы, газировку и шоколад!

*Воспитатель:* - Дети, прав Дино? А вы знаете, какие продукты полезные?

Две корзины «полезно» и «вредно» обозначены смайликами «Грустно» и «Весело». Дети разбирают муляжи продуктов питания.



*Воспитатель*: - Ребята, вы слышите…? А давайте сделаем самомассаж ушек

Самомассаж «Игра с ушками»

Раз, два, три, четыре, пять-

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем «козелок».

Напротив ушко мы помнём

И опять считать начнём.

Раз, два, три, четыре, пять-

Продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Ушкам отдыхать пора,

Вот и кончилась игра.

Звук тикающих часов. А почему тут часы? Показ плаката «Режим дня».

*Дино*: - Можно я расскажу о режиме дня? Сплю до обеда, потом весь день смотрю мультики и играю в компьютерные игры или в телефоне, а поздно ночью ложусь спать, главное попозже, чтобы подольше поиграть

*Воспитатель*: - Ребята, правильно Дино делает?

Рассказ детей по плакату о режиме дня. Находим четвертый лучик «**Режим дня**». Идем дальше. На полу лежат мячики Су-джок.

*Дино* - Ой, а что это за ежики?

*Воспитатель:* - Это не ежики, это мячики. Ребята, расскажите Дино, как можно играть этими мячиками.

Дети показывают самомассаж рук и ног с помощью мячиков Су-джок.



Ребята, а теперь придется переправляться на другой берег реки (эстафета «Переправа»)



И по кочкам



Дальше на лошадях



*Воспитатель:* Молодцы! Но это только полпути, а впереди еще полоса препятствий, Преодолеть ее смогут самые сильные, ловкие и смелые! Вы готовы?



Дети находят пятый лучик «**Спорт**»

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – **здоровье**,

Спорт – игра,

Спорту скажем дружно: *«Да!»*

*Воспитатель:* Пальчиковая гимнастика  *«Спортсмены»*

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.

Играет в теннис — теннисист, он спортсмен, а не артист.

В футбол играет — футболист,

В хоккей играет — хоккеист,

В волейбол — волейболист,

В баскетбол — баскетболист.

Поднимают руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.

Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.



*Воспитатель:* Мы проделали сегодня большой путь, давайте отдохнем, послушаем чудесную музыку Ф.Шопена «Весенний вальс» и «унесемся» в мир Весны, цветов и солнышка.



Ребята, что интересное вы узнали сегодня на нашем занятии? Что было для вас легким, а что сложным? Понравилось вам наше сегодняшнее приключение? Что вы посоветуете нашему другу Дино?

*Дино :* - Я понял, ребята! Я не берег свое здоровье и поэтому мне так плохо! Но теперь я буду выполнять все правила и делать все чему вы меня научили!

Спасибо вам, друзья!

*Воспитатель:* ребята, я предлагаю вам сегодня вечером с родителями дома повторить пальчиковую гимнастику, поделиться с ними знаниями о полезной и вредной пищи, и о соблюдении режима дня.