«Радужное путешествие в страну здоровья».

НОД по физкультуре во второй младшей группе с использованием нестандартного оборудования — «парашюта здоровья»

**Оздоровительные задачи**:

- Укреплять здоровье детей, их разностороннее физическое развитие.

- Формировать правильную осанку и проводить профилактику плоскостопия, осанки.

Образовательные задачи:

- Закреплять комплекс упражнений с использованием дидактического пособия - парашют с музыкальным сопровождением; согласовывать движения с музыкой, передавая ее ритм и темп.

- Развивать ловкость, быстроту реакции, глазомер, координацию движений, скорость, внимание, воображение во время подвижных игр с парашютом

Коррекционно-развивающие задачи:

Развивать мелкую моторику пальцев рук.

Развивать слуховое восприятие.

Воспитательные задачи:

Формировать интерес к двигательной деятельности.

Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.

Интеграция образовательных областей:

*«Физическая культура»*,*«Познание»*,*«Коммуникация»*

*«****Здоровье****»*,*«Музыка»*,*«Социализация»*,«Безопасность

**Оборудование**:

Дидактическое пособие - **парашют**

I. Вводная часть

Построение в шеренгу. Приветствие гостей.

**Воспитатель:**

Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку.

И здоровым будет много лет.

Что мы желаем человеку, когда говорим «Здравствуйте»?

**Дети:** Желаем здоровья.

**Воспитатель**: Я очень рада видеть вас всех сегодня таким здоровыми и красивыми.

Инструктор по физической культуре:

Да, ребята, все это верно. И самое главное **Счастье в жизни – это**, прежде всего, **ЗДОРОВЬЕ**! И сегодня я предлагаю вам побывать в *«****Стране Здоровья****»*, где все мы вместе будем играть, веселиться, и главное укреплять свое **здоровье**.

Вы готовы? *(Да)* Тогда вперед!

- Направо! Раз, два!

1. *Мы шагаем друг за другом*

*Ровным и красивым кругом.*

*Руки в стороны иль ставим на бока,*

*На носках идём пока. (0,5 круга)*

*Отдыхаем и обычно все шагаем!*

*А теперь ручки выше поднимаем и на пяточках шагаем,*

*И колени не сгибаем, наши стопы укрепляем,*

*А теперь бегом, бегом, бегом!*

*Быстро за руки беритесь,*

*По цветам все разомкнитесь,*

*В круг красивый становитесь*

*Взялся за руки, мой друг, образуем ровный круг!*

Инструктор по физической культуре:

Наконец мы добрались до *«****Страны Здоровья****»*. Нет места унынью и скуке. B *«****Стране Здоровья****»* много сюрпризов, один из них, как вы догадались - это *«Радужный****парашют****»*!

Инструктор по физической культуре:

Для начала мы выполним общеразвивающие упражнения с парашютом.

**II. Основная часть.**

ОРУ с дидактическим пособием *«Радужный****парашют****»*

1. И. п.: о. с. парашют держим двумя руками, руки опущены

1– поднимаем руки вверх, выполняем взмах, образуя купол.

2 – опускаем руки вниз, парашют опускается **-***(8 раз)*

2. И.п. : стоим левы боком, держим парашют левой рукой, правая рука на поясе, ноги на ширине плеч:

1 – правую руку в сторону,

2- руку вверх,

3- руку обратно в сторону,

4- И.п.

Затем повернуться в другую сторону. – (по 4 раза в каждую сторону)

3. И. п.: о. с., парашют держим двумя руками, руки опущены

1 – приседаем, руки вперед, пяточки оторвать от пола,

2 - И. п. - *(8 – 10 раз)*

4 И. п. - лечь на сектор парашюта головой к центру**-**

1 - поднять прямые ноги, руки на полу ладонями вниз - упр.

*«ножницы»*

2 - ноги опустить, и. п. ;

5. И. п. лёжа на животе

1 – 3 - прямые ноги и руки приподнять,

4 - 6 -отдых *(делать 5-6 раз)*

6. И.п. стоя у парашюта, отойти на один шаг назад, ноги вместе,руки внизу;

1- прыжки «звёздочка» - руки в стороны, ноги врозь,

2- ноги вместе, руки вниз. (7-8 раз)

7. Упражнение на восстановление дыхания, упражнение

*«Вверх-вниз»* - с парашютом в медленном темпе поднимаем парашют –*«вдох»* и опускаем – *«выдох»* - *(делать 5-6 раз)*

Инструктор по физической культуре:

А сейчас я предлагаю вам прокатиться на веселой карусели.

**Подвижная игра: «Карусель»**

**Цель игры:**

1. Развивать координационные способности детей и ориентировку в **пространстве**.

2. воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры.

Ход игры:

Дети становятся вокруг парашюта правым*(левым боком)* к парашюту, держась за ручку или за ткань парашюта. Ходьба по кругу со словами:

*Еле, еле, еле, еле,*

*Закрутились карусели,*

*А потом, а потом,*

*Всё бегом, бегом, бегом,*

*Тише, тише, не спешите,*

*Карусель остановите.*

Правила игры: Выполнять движения в соответствии с текстом. Натягивать парашют так, чтобы он не висел.

**«Мышеловка»**

**Цель игры:**

1. Развивать у детей скоростные и скоростно-силовые способности.

2. Развивать у детей способность ориентироваться в пространстве, в условиях ограничения двигательной деятельности.

3. развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал

4. воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры.

**Ход игры:**

**Группа** детей делится на две команды.

Первая команда (*«Мышеловка»*) встаёт вокруг парашюта, держась рукой за петельку, поднимая парашют вверх.

Звучит музыкальное сопровождение.

Вторая команда (*«Мыши»*) пробегают под поднятым парашютом.

По сигналу *(выключив музыкальное сопровождение)* первая команда детей приседает, накрывая игроков-*«мышей»*

**Правила игры:** Игроки, оказавшиеся в *«мышеловке»* под парашютом, выбывают из игры.

После этого игра продолжается с включением музыкального сопровождения.

после, игроки меняются ролями.

Игру можно усложнить, меняя виды передвижения игроков под парашютом

- в полу-приседе;

- в глубоком приседе;

-на четвереньках;

-парами*(держась за руки)* и т. д.

**III. Заключительная часть**

Ну, вот и закончилось наше путешествие, мы побывали в безмятежной *«****Стране Здоровья****»*, где можно веселиться, играть, заниматься спортом и просто быть счастливым и здоровым, а помог нам в этом наш любимый *«Радужный****парашют****»*, который был сегодня и каруселью, и мышеловкой. А сейчас нам пора возвращаться домой, к себе в группу. Желаю вам здоровья и весёлого радужного настроения, и конечно не забывать наше путешествие по этой удивительной стране!

|  |
| --- |
| [**Открытое занятие «Путешествие в страну Здоровья»**](http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15151-otkrytoe-zanyatie.html) |

|  |
| --- |
| [Спорт, тренировки](http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki.html) |
| Автор: Наумова Наталья Николаевна |
| 01.12.2015 23:56 |
| **Открытое занятие «Путешествие в страну Здоровья»Открытое занятие *«Путешествие в страну Здоровья»***  Цель: привитие навыка и умения беречь и заботиться о своем здоровье.  **Задачи:**   1. Учить детей заботиться о своем здоровье, объяснить, какой вред приносят микробы. 2. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены. 3. Сформировать у детей представление о необходимости наличия витаминов в организме человека. 4. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.   Предварительная работа: соблюдение режимных моментов, беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.  Материалы: картинки с изображением воды, видов спорта, режимных моментов, микробов, витаминов, разноцветные лепестки, презентация, цветочки красного и синего цвета по количеству детей, большой тюбик, свиток с посланием, цветок, пузырек с витаминами, сундук, наказ.  [***Скачать конспект***](https://yadi.sk/i/ExvjKe5pktgET)  Оборудование: проектор, экран, музыкальный проигрыватель, магнитная доска, магниты.  Обогащение словаря: режим дня, гигиена, микробы.  Ход занятия.  Организационная часть.  **Воспитатель:**  Здравствуйте! – ты скажешь человеку. Здравствуй! – улыбнется он в ответ. И, наверно, не пойдет в аптеку. И здоровым будет много лет.  Что мы желаем человеку, когда говорим ***«Здравствуйте»***?  Дети Желаем здоровья.  Воспитатель Я очень рада видеть вас всех сегодня таким здоровыми и красивыми.  Вправо-влево повернись И соседу улыбнись.  Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие! В волшебную страну здоровья. У меня есть волшебная палочка, она и поможет нам попасть в эту страну. А чтобы путешествие прошло хорошо, надо настроиться на дальнюю дорогу. Давайте возьмемся за руки и скажем следующие слова: ***«Сегодня прекрасный день. У меня все прекрасно. Я чувствую себя хорошо. У меня замечательное настроение. Я уверен в себе. Я верю, что у меня все получится. Я все смогу»***.  Теперь можно и отправляться в путь.  Ходьба по кругу в хороводе.  Взмах волшебной палочкой. Звучит музыка.  **На фоне музыки слова:**  За горами, за долами Есть чудесная земля. Страна Здоровья Называется она.  Музыка ***«В гостях у сказки»***  Голос за кадром  Воспитатель: Вот мы в стране Здоровья.  Ребята посмотрите, какой красивый сундучок. Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство? Давайте подойдем, откроем и посмотрим, что в нем. Слайд ***«Страна Здоровья»***  Воспитатель открывает сундучок. Достает послание.  Воспитатель Здесь написано, что злая волшебница Простуда испортила цветок здоровья, а его лепестки разлетелись по всей стране. Собрать его может только тот, кто знает, что надо делать, чтобы быть здоровым? Как думаете, мы с вами сможем собрать цветок здоровья? Мы знаем, что надо делать, чтобы быть здоровыми?  Ответы детей.  Воспитатель: Начинаем по-порядку,  Делаем теперь зарядку.  Для чего мы делаем зарядку?  Дети Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными.  Воспитатель: Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.  Физкультминутка  Каждый день по утрам делаем зарядку, Очень нравиться нам делать по-порядку: Руки подняли и помахали – Это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем – Это к нам птицы летят. Как они сядут – покажем, Руки сложили назад. На лужайке по ромашкам Жук летал в цветной рубашке. Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Я с ромашками дружу, Плавно на ветру качаюсь, Вправо-влево наклоняюсь. Вот здоровья в чем секрет: ***«Все друзьям физкультпривет!»***  Воспитатель Ой, смотрите, первый лепесток к нам летит. Значит, мы с вами на правильном пути. Что надо делать, чтобы быть здоровыми?  Дети Надо делать зарядку.  Воспитатель Ребята, посмотрите, какое необычное дерево в стране здоровья! Что на нем растет? Слайд ***«Дерево»***  Дети Зубная щетка, мыло, полотенце, мочалка, расческа, зубная паста.  Воспитатель Вы встречали такие деревья?  Дети Нет.  Воспитатель Значит, это какое дерево?  Дети Необычное.  Воспитатель Для чего нужно мыло?  Дети Чтобы мыть руки.  Воспитатель Когда мы моем руки?  Дети Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.  Воспитатель Для чего нужно полотенце?  Дети Чтобы вытираться.  Воспитатель Для чего нужна расческа?  Дети Чтобы причесываться.  Воспитатель Для чего нужна зубная паста и зубная щетка?  Дети Чтобы чистить зубы.  Воспитатель Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов?  Дети смотрят друг на друга.  Воспитатель Какие вы красивые, когда улыбаетесь.  Артикуляционная гимнастика ***«Почистим зубы»***  Рот откройте, улыбнитесь,  Чистить зубы не ленитесь.  Чистим верхние и нижние.  Ведь они у нас не лишние. Чтение сопровождается показом.  Воспитатель Мы с вами моем руки, чистим зубы, причесываемся – все это называется волшебным словом гигиена. Скажите, а гигиена помогает нам быть здоровыми?  Дети Да.  Воспитатель Конечно, помогает. Вот смотрите, еще один лепесток к нам прилетел.  Появляется второй лепесток, прикрепляется к цветку.  Воспитатель Наш цветок начинает расти, набираться сил.  Воспитатель Есть одна игра для вас  Я прочту стихи сейчас.  Где отгадка – там конец, Кто подскажет – молодец! Стать здоровым ты решил, Значит, соблюдай … *(режим)*.  Воспитатель А что значит, режим?  Дети Когда мы делаем все по часам и по-порядку в течение дня.  Воспитатель Вот мы сейчас посмотрим, что же мы будем делать в течение дня.  Воспитатель  Утром в семь звонит настырно Наш веселый друг … *(будильник)*.  На зарядку встала вся Наша дружная … *(семья)*.  Режим, конечно, не нарушу – Я моюсь под холодным … *(душем)*.  После душа и зарядки Ждет меня горячий … *(завтрак)*.  Всегда я мою руки с мылом, Не надо звать к нам … *(Мойдодыра)*.  После полдника – веселье. В руки я беру … *(гантели)*.  Смотрит к нам в окно луна, Значит, спать давно … *(пора)*.  Воспитатель Что в этой игре помогает нам быть здоровыми?  Дети Закаливание и режим дня.  Воспитатель Вы молодцы! Теперь вы знаете, чтобы быть здоровыми, нужно соблюдать режим дня и закаляться.  Воспитатель Вот смотрите, сразу два лепестка для нашего цветка здоровья. Теперь у нас 4 лепестка.  Знакомство с микробами.  Звучит громкая сердитая музыка. Слайд ***«Королевство Простуды»***  Воспитатель Ой, что же за королевство повстречалось на пути?  Читают вывеску ***«Королевство Простуды»***  Воспитатель Это проделки Простуды. Она пришла не одна, а с микробами.  Воспитатель Что такое микроб? Это мельчайшие организмы, которые живут повсюду, их можно увидеть только в микроскоп.  По воздуху летают микробы, микробы, На кожу попадают микробы, микробы. Когда ты вдруг чихаешь, и рот не прикрываешь, Микробы вылетают, вокруг всех заражают.  Они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в некипяченой воде, которая идет из-под крана, в несвежих продуктах. Если человек не чисти зубы, то микробы селятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека и поселяются там, если он им нравится.  Как же бороться с микробами? Я вам предлагаю выбрать картинки и объяснить, чего боятся микробы. Тогда мы сможем прогнать Простуду из страны Здоровья.  Презентация ***«Виды спорта»***, ***«Вода-закаливание»***, ***«Овощи-фрукты»***, ***«Мыло»***.  Дети выбирают картинки и закрывают ими микробов. На доске изображения микробов.  Воспитатель Молодцы! Теперь вы знаете, как победить микробов и стать сильными, здоровыми и крепкими. Всегда помните об этом. Ведь здоровье – великая сила.  Воспитатель Как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего?  Дети Летом и осенью.  Воспитатель А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины-таблетки продаются в аптеках. Показ пузырька с витаминами.  Воспитатель Сейчас мы проверим, знаете ли вы какие продукты надо кушать? Я буду называть разные продукты. Если продукты полезные, вы говорите ***«Правильно-правильно, совершенно верно»***. А если неполезные *(вредные)*, то молчите.  Воспитатель  1. Ешь побольше апельсинов Пей морковный, вкусный сок И тогда ты точно будешь Очень строен и высок.  2. Если стройным хочешь быть Надо сладкое любить Ешь конфеты, жуй ирис, Строен, стань как кипарис.  3. Чтобы правильно питаться Вы запомните совет Ешьте фрукты, кашу с маслом Рыбу, мёд и винегрет.  4. Нет полезнее продуктов - Вкусных овощей и фруктов. И Серёже и Полине Всем полезны витамины.  5. Наша Люба булки ела И ужасно растолстела, Хочет в гости к нам прийти В дверь не сможешь проползти.  6. Ешьте чипсы, кириешки Запивая кока-колой И тогда ты непременно Будешь сильным и здоровым.  7. Если хочешь быть здоровым Правильно питайся Ешь побольше витаминов И с болезнями не знайся.  Воспитатель Ребята, а вот и последний лепесток от нашего цветка. Мы с вами собрали цветок здоровья. А здоровье наше – наше самое главное богатство. Мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять и беречь. Здоровье каждого – богатство всех. Не забывайте об этом!  Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой.  Приготовились!  Взмах волшебной палочкой. Музыка  Воспитатель Раз! Два! Три!  Воспитатель Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось?  Дети Да.  Воспитатель Какое у вас сейчас настроение? Если хорошее, то украсьте волшебный тюбик зубной пасты красными цветочками, а если настроение плохое, то украсьте тюбик синими цветочками. Посмотрите, какой красивый у нас получился тюбик.  Воспитатель Мы с вами видим, что настроение у нас у всех очень хорошее. Я вижу, что вы все здоровые, веселые и красивые.  **Воспитатель На прощанье мой наказ:**  Чтобы вырасти здоровым, Энергичным и толковым, Чтоб прогнать, усталость, лень, Ешьте витамины каждый день! Рано утром не ленитесь, На зарядку становитесь! Помогают нам всегда Солнце, воздух и вода! Крепла чтоб мускулатура, Занимайтесь физкультурой! До свиданья, детвора! Всем привет! Физкультура!!! |