Конспект НОД №1 «Вот Я какой»

Цель: активизировать внимание детей на свои физические умения посредством ознакомления с возможностями своего организма.

Задачи:

1. Познакомить детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма;
2. воспитывать чувство гордости, что «Я - человек»;
3. вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.

**Предварительная работа:** Рассматривание иллюстраций «организм человека» (В.И. Гарькавая «Человек», Г.Юдин «Главное чудо света»), чтение детской энциклопедической литературы, загадывание загадок; беседы о строении тела, об организме, о влиянии выполнения физических упражнений для оздоровления своего организма.

Ход:

- Ребята, мы сегодня с вами начинаем увлекательное путешествие, где вы узнаете много интересного и удивительного, неожиданного и необычного про себя и своих друзей, родных, т. е. других людей.

А называться наше путешествие будет «Движение - радость». Помогать нам будет вот этот человечек, а зовут его «Непоседа». Как вы думаете, почему его так зовут? (ответы детей).

- Все люди разные. Каждый из вас единственный и неповторимый. И нигде на всей нашей огромной земле не найдется точно такого же мальчика или девочки. Каждый человек неповторим по своему характеру, своим взглядом на жизнь; кто-то часто болеет, а кто-то всегда бодр и здоров. Некоторые все время чем-то недовольны, любят только себя, а другие веселы и, чем могут, помогают другим людям... Но есть и много общего у нас с вами, все люди одинаковы по физическому устройству: имеют одинаковое строение тела, внешних и внутренних органов. Давайте начнем знакомиться со своим телом, которое помогает нам каждую секунду, но для начала выполните следующее задание:

**Упражнение «Выполни задание»**

Положи руки на голову.

Поверти шеей в разные стороны.

Помаши верхними конечностям.

Потопай нижними конечностями.

Наклони свое туловище влево, вправо.

- Ребята, а теперь ответьте мне на вопрос: что помогало вам выполнить движения (ответы детей). А хотите узнать больше о том, как нам помогают части нашего тела выполнять движения, как о них нужно заботиться, и что нужно делать, чтоб они всегда нам помогали? Тогда начинаем знакомиться со своим телом, которое помогает нам в каждую секунду.

**Как устроено наше тело? (рассматривание плаката.** Наше тело устроено так: сверху- голова, затем шея и туловище. У туловища есть верхние конечности - руки и нижние конечности - ноги. Предлагаю сделать вам следующее упражнение:

**Физкультминутка «Вот какое мое тело!»**

У меня есть голова

Направо - налево, раз - два. (Повороты головы направо - налево, наклоны головы)

Она сидит на крепкой шее,

Повертели – повертели.(Круговые повороты шеей)

Затем туловище идет,

Наклон назад, наклон вперед,

Поворот – поворот. (Руки на поясе, наклоны, повороты)

Умелые руки есть у меня,

Вверх- вниз, вниз – вверх. (Рывки руками вверх – вниз)

Ноги нам нужны, чтоб бегать,

Прыгать, приседать, стоять. (Бег на месте, подскоки, приседания)

Вот какое мое тело!

С ним все сделаешь на «пять»!

- А теперь ответьте мне на вопрос: какими возможностями обладает тело человека? Ответы детей.

- Когда вы родились и были младенцами, ваше тело было непослушным: вы не умели сидеть, стоять, ходить. Вы не могли даже взять в руки игрушку. Но вы росли и становились старше, из беспомощных младенцев превратились в сильных и умелых детей. Предлагаю вам поиграть.

Проводится игра***«УМЕЮ – НЕ УМЕЮ»***

Содержание. В игре может участвовать любое количество детей (от 1 до 10). Ведущий бросает ребенку мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, должен продолжить фразу, объяснив, почему он умеет (что ему помогает) или не умеет (может ли научиться) это делать, и вернуть мяч ведущему. Например, «Я умею бегать, потому что у меня есть ноги», «Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

- А теперь все что вы говорили я сейчас проверю.

**Динамическая пауза**

- Под музыку вы будете двигаться, кому, как хочется (ходить, бегать, прыгать, танцевать и т.д.) по группе. Когда музыка перестанет звучать, вы должны замереть.

- Молодцы, справились с заданием. Пришло время отдохнуть, присаживайтесь и послушайте стихотворение:

**Тело человека**

(М. Ефремова)

Что такое наше тело?

Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться,

Прыгать, бегать, баловаться…

Наши ушки звуки слышат.

Воздухом наш носик дышит.

Ротик может рассказать.

Глазки могут увидать.

Ножки могут быстро бегать.

Ручки все умеют делать.

Пальчики хватают цепко

И сжимают крепко-крепко.

Чтобы быть здоровым телу,

Надо нам зарядку делать.

Ручки мы поднимем: «Ох!»,

Сделаем глубокий вдох!

Наклонимся вправо–влево…

Гибкое какое тело!

И в ладошки вместе: «Хлоп!»

И не хмурь красивый лоб!

Потянулись – потянулись…

И друг другу улыбнулись.

Как владеем мы умело

Этим стройным, сильным телом!

- Ребята, наше занятие подходит к завершению, вы все сегодня очень хорошо занимались. Давайте подведем итог нашего занятия, и ещё раз для Непоседы ответьте мне на вопрос: **как сохранить сильное и здоровое тело надолго?что для этого нужно делать? (ответы детей).**

- Как долго наше тело прослужит нам и будет молодым, и здоровым зависит только от нас.Давайте запомним наш девиз:

Я хороший, добрый ребёнок.

Всем детям в группе желаю здоровья.

Пусть все будут добрыми и красивыми,

Здоровыми и счастливыми.

Конспект НОД№ 3 «Мои помощники»

Цель: активизировать внимание детей на свои физические умения посредством ознакомления с возможностями своего организма.

Задачи:

1. Уточнить представления детей о назначении отдельных органов.
2. Развивать пространственные представления о строении человека.
3. Воспитать интерес к собственной личности.
4. Развивать слуховое и зрительное внимание.
5. Формировать умение выполнять упражнения ритмической гимнастики.
6. Способствовать развитию ловкости, координации движений.

Предварительная работа: Рассматривание иллюстраций «организм человека» (В.И. Гарькавая «Человек», Г.Юдин «Главное чудо света»), чтение детской энциклопедической литературы, загадывание загадок; беседы о строении тела, об организме, о влиянии выполнения физических упражнений для оздоровления своего организма.

Ход:

- Педагог сообщает детям, что сегодня пришла к ней посылка от Непоседы с одним предметом, а каким они должны отгадать – загадка про зеркало. Правильно, отгадали, дети берут по зеркалу. Ребята как вы думаете для чего нам прислал этот предмет (ответы детей). Вы все правильно сказали, а я сейчас посмотрю на себя в зеркало и скажу вот так: «В зеркало я посмотрю, и увижу, что у меня 2 глаза, 2 уха, 2 руки, 2 ноги, а нос - 1».

- Давайте, дети, и вы посмотрите на себя в зеркало. А у вас тоже так? (Дети рассматривают себя в зеркало, смотрят друг на друга, рассуждают).

- Да, у каждого человека есть 2 руки, 2 ноги, 2 глаза, 2 уха, 1 нос. Но оказывается наш друг Непоседа не знает, зачем нам нужны руки, ноги, глаза, уши. Он просит вас рассказать и показать, сможем? А помогать нам сегодня будут загадки. Готовы? Тогда вот первая, послушайте:

Всю жизнь ходят в обгонку,

А обогнать друг друга не могут (ноги)

- Правильно, это ноги. Ребята, а как вы думаете, для чего человеку нужны ноги? (Ходить, бегать, прыгать, …) Да. У человека должны быть сильные ноги. Ведь именно ноги должны выдерживать всю тяжесть нашего тела. Предлагаю вам игру «Рыбак и рыбки» (другой вариант - «Удочка»).

- А вот следующая загадка:

У двух матерей по пяти сыновей,

Одно имя всем (руки, пальцы).

- Молодцы, а для чего нам нужны руки? (Что-то брать, держать, делать, …).

Правильно, я предлагаю вам поиграть в «Чудесный мешочек». Что вам помогло узнать какие игрушки были в мешочке? (Руки)

Руки - наши верные помощники. С их помощью мы можем выполнять самые разные действия. Предлагаю выполнить пальчиковую гимнастику «О левой и правой руке»:

Смотрите-ка, вот две руки:

Правая и левая! (вытягиваем руки вперед, показывая)

Они в ладоши могут бить- и правая, и левая! (хлопаем в ладоши)

Они мне могут нос зажать- и правая, и левая! (по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)

Ладошкой могут рот прикрыть -и правая, и левая! (прикрываем рот той и другой)

Дорогу могут показать - и правая, и левая! (показываем направление то правой, то левой рукой)

С руками я всегда дружу - и с правою, и с левою! (дружеское рукопожатие)

И могут ласковыми быть

И правая, и левая!

Обнимут вас,

И правая, и левая! (обхватываем себя руками – «обнимаем»).

- Про руки и ноги узнали и все показали, а теперь следующая загадка:

Двое глядят, двое слушают. (глаза и уши).

- Ребята, скажите для чего нужны уши. (Слушать). А зачем нам нужны глаза? (Смотреть).

- Да, благодаря ушам мы слышим речь, музыку, пение птиц, шелест листьев и другие звуки. Когда мы ходим, пишем, читаем, играем – во всём этом нам помогают глаза. Вот я сейчас проверю как ваши уши и глаза умеют помогать вам слышать и видеть, под музыку я буду показывать упражнения, а вы будете выполнять их.

**Комплекс ритмической гимнастики**

**Заключительная часть.**

Дыхательные упражнения.

- Вот сколько интересного мы сегодня узнали. А сейчас давайте немного отдохнём. Дети садятся на ковёр, можно лечь.

**Игра «Волшебный сон»**

Реснички опускаются,

глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Включается спокойная, тихая музыка.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянулись, потянулись.

Улыбнулись.

- Молодцы, сегодняшнее наше занятие закончилось. Я предлагаю вам зарисовать, все то, что вы сегодня узнали и делали. А я ваши рисунки отправлю потом Непоседе.

- Давайте скажем наш девиз:

Я хороший, добрый ребёнок.

Всем детям в группе желаю здоровья.

Пусть все будут добрыми и красивыми,

Здоровыми и счастливыми.

Конспект НОД №8 «Как друзьям Непоседы стать здоровым»

Программное содержание: Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, формировать представление о правильной осанке. Учить выполнять прыжок вверх с места с целью достать подвешенный предмет, упражнять в подлезании под несколькими препятствиями подряд, в прыжках через набивные мячи. Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Развивать выносливость, смелость. Воспитывать желание заботится о своем здоровье.

Оборудование: Картинки с изображением 2 гномов: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный; ориентиры-елочки, гимнастические палки по количеству детей в группе, шнур длиной 3 метра, скамейка, 6 набивных мячей, подвешенная морковка-муляж.

Ход:

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

- Ребята, сегодня к нам в гости пришли друзья Непоседы - два гнома. Одного зовут Здоровяк, а другого – Хлюпик *(обратить внимание детей на персонажей)*. Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Хлюпик?

- У Здоровяка румяные щеки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, ест фрукты и овощи -полезные продукты, не забывает делать зарядку.

- У Хлюпика – темные круги под глазами, сгорбленная спина, он грустный и поникший.

- Давайте поможем Хлюпику стать здоровым. А для этого дадим ему несколько советов и покажем упражнения, которые укрепляют наше здоровье.

Сначала пойдем на прогулку, свежий воздух полезен для нашего организма.

- Направо! В обход по залу шагом марш! (ходьба в колонне по одному)

- Все проверили осанку,

 Все свели лопатки.

- Мы походим на носках (руки на плечах),

А теперь на пятках (руки вытянуть вперед).

- Высоко подняв колени,

Все шагают как олени (ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны)

- Сзади камушек упал,

Нас немного напугал (бег обычный в колонне по одному)

- Дорожка стала так узка,

Идем ступая мы с носка. (ходьба гимнастическим шагом, руки на «полочке» за спиной)

- По бордюру мы идем

И приседаем мы на нем. (ходьба приставным шагом боком с приседанием)

- Теперь обходим деревца, (ходьба между ориентиров – деревьев)

И пробежимся мы слегка. *(бег обычный, подскоки)*

- Позади тяжелый путь,

Надо нам передохнуть. (На месте стой, 1, 2!)

- Вдруг засвистел холодный осенний ветер! (с-с-с)

Дыхательная гимнастика «Осенний ветер»

Вдох, поднять руки вверх через стороны, на выдохе опускать руки вниз с произнесением звука С-с-с.

- Ветер стал срывать с деревьев листья.

Давайте соберем букет из осенних листьев.

Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

1, 2, 3, 4, 5, (поочередно загибать пальцы)

Будем листья собирать. (сжимать, разжимать кулачки)

Листья березы, листья рябины, (загибать пальцы, начиная с большого)

Листики тополя, листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем. (ходьба на месте)

- А теперь вернемся в детский сад и покажем Хлюпику упражнения с гимнастической палкой. Они хорошо укрепляют мышцы спины.

- В обход по залу марш! Берем гимнастические палки.

Перестроение в колонну по 3 в движении.

ОРУ с гимнастической палкой

И. п.: ноги вместе, держа палку за концы, отвести ее за плечи на уровне лопаток. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на палку. Вернуться в И. п. опуститься на всю ступню.

И. п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка за плечами. Руки поднять вверх, поворот туловища вправо (ноги от пола не отрывать), палку вперед, посмотреть на палку, палку вверх, вернуться в и. п. То же в левую сторону.

И. п.: сесть на пол, прямые ноги вместе, носки оттянуты, палка за плечами, спина прямая, смотреть вперед. Выпрямить руки вверх, посмотреть на палку. наклониться вперед, палкой коснуться ног, ноги не сгибать, голову приблизить к ногам. Выпрямиться, палку вверх. Опустить палку за плечи.

И. п.: лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой вверх за головой, палка касается пола. Подтянуть согнутые ноги к груди, палку к коленям. Выпрямить ноги, руки с палкой поднять вверх.

И. п.: лежа на животе, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой впереди на полу. Поднять палку вверх, посмотреть на нее. Опустить палку вниз.

И. п.: стоя, ноги вместе. Руки на поясе, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево. Ходьба на месте.

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка в руках внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх, посмотреть на палку. Опуститься на всю стопу, руки вниз.

Каждое упражнение выполнять по 5 раз.

Чтобы не было насморка осенней порой,

Подышим ноздрей

Сначала одной, а потом и другой.

Дыхательное упражнение «Змейка» (по 2-3 раза)

Выполнять вдох носом поочередно то правой, то левой ноздрей. Выдох через нос. Ноздри закрывать с помощью указательных пальцев.

- Направо, в обход по залу марш! (Перестроение, палки убрать на место). Взрослые готовят пособия для основных движений (ОД). На месте стой!

- Осень – время уборки овощей и фруктов. Они полезны для здоровья, потому в них много витаминов. В моркови содержится витамин А. Он помогает нам расти, и укрепляет зрение.

ОД: - Дети любят есть морковку. Выполнять им нужно ловко:

- Под веревкой пробегать (бег под натянутой веревкой, не касаясь пола руками)

- Под скамейкой пролезать (пролазание под скамейкой)

- Перепрыгнуть все преграды (перепрыгивание на двух ногах через 6 набивных мячей)

- Получить свою награду (выпрыгивание вверх с места с целью достать подвешенный предмет)

- По сигналу, дети убирают спортивный инвентарь и строятся в круг.

Вспомнить название других полезных овощей и выбрать водящего для игры нам поможет считалка про овощи.

Считалка «Как-то вечером на грядке»

Как-то вечером на грядке

Репа, редька, свекла, лук

Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали в круг.

Рассчитались по-порядку:

1, 2, 3, 4, 5

Прячься лучше, прячься глубже!

Ну, а ты иди искать!

- Водящий встает в центр круга.

- А поиграем мы в игру «Волшебные елочки» (3 раза)

Дети изображают волшебные елочки. По сигналу «Ночь!» бегают по площадке, а по сигналу «Лесник!» останавливаются там, где их застал сигнал, принимая позу правильной осанки, руки слегка отведены в стороны, как ветви у елей. Лесник обходит елочки, осматривает их, выбирает самую ровную и красивую. Выбранная елочка становится лесником.

- Построение в круг. А теперь выполним упражнения полезные для наших стоп.

Упражнение для профилактики плоскостопия «Елочка»

Были бы у елочки ножки, (шагать на месте, не отрывая носки от пола)

Побежала бы она по дорожке.

Застучала бы она каблучками, (подниматься на носки)

Заплясала бы она вместе с нами. (перекаты с пяток на носки)

- Улучшить осанку поможет упражнение из индийской йоги со смешным названием «Поза священной коровы». Сложить за спиной ладони пальцами вверх (шея вертикально), из положения сидя на коленях.

- А если вы засиделись возле компьютера или телевизора, снять напряжение с глаз поможет гимнастика для глаз.

Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть. Повторить 8-10 раз.

Сидя, быстро моргать глазами (1-2 минуты).

- Если вы, ребята, и гном Хлюпик, будите выполнять все, о чем мы с вами сегодня говорили, если не будите забывать делать утреннюю гимнастику и подружитесь со спортом, то обязательно будите здоровы.

- Давайте скажем наш девиз:

Я хороший, добрый ребёнок.

Всем детям в группе желаю здоровья.

Пусть все будут добрыми и красивыми,

Здоровыми и счастливыми.