

РАДУГА ЗДОРОВЬЯ

Цель: формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- тренировать и развивать силу, ловкость, находчивость, быстроту и точность движений, правильную осанку, внимание;
- развивать у детей интерес к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека;
- воспитывать чувство дружбы, сплочённости, желание укреплять своё здоровье, интерес у родителей и детей к совместному проведению досуга.

Оборудование: музыка, радуга цветная и чёрно-белая, массажные дорожки, цветы «весёлые» и «грустные», картинки: мыло, полотенце, мочалка, зубная щётка, расчёска; конверт с загадками, канатики, скотч цветной, флажки, покрывало для релаксации.

Образовательные области:

Приоритетная:

«Физическое развитие»: обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями, формирование потребности в двигательной активности), дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксация. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков.

«Социально-коммуникативное развитие»: развитие свободного общения, овладение способами взаимодействия (умения договариваться), овладение нормами речи, развитие всех компонентов устной речи, связной речи (диалогической речи); приобщать к элементарным нормам, правилам, развитие игровой деятельности детей.

В интеграции:

«Художественно-эстетическое развитие»: формировать умение слушать и запоминать текст.

Ход занятия

Основная часть

Образовательная область: социально-коммуникативная (коммуникация).

Формы работы: игровая ситуация.

Образовательные цели и задачи: развитие свободного общения, развитие всех компонентов речи.

Целевые ориентиры: ребёнок любознательный, активный, заинтересован в образовательном процессе.

Воспитатель: Ребята, что это на нашем пути?

Дети: Цветочная поляна.

Воспитатель: На ней растут необычные цветы. Подойдите и возьмите тот цветок, который совпадает с вашим настроением. У людей настроение очень часто меняется. От чего меняется настроение, как вы думаете?

Размышления детей: если у человека болит голова, у него может быть плохое настроение, а если он здоров или у него всё хорошо — у него хорошее настроение.

Воспитатель: Я рада, что вы все сорвали яркие цветы, значит у вас хорошее здоровье и прекрасное настроение.

Образовательная область: физическое развитие (двигательная деятельность).

Формы работы: игровая ситуация.

Образовательные цели и задачи: формирование потребности в двигательной активности, сохранение физического здоровья.

Целевые ориентиры: умение действовать по правилу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

Воспитатель: Пойдём дальше, ребята. Нам нужно пройти по каменной дорожке. Осторожно, не оступитесь — внизу глубокий овраг!

Дети идут по ребристой дорожке, которая лежит на полу.

Воспитатель: Смотрите, какие необычные деревья растут у нас на пути.

На деревьях висят зубные щётки, пасты, расчёски.

Воспитатель: Ребята посмотрите, а что лишнее на дереве?

Дети: Конверт.

Воспитатель: Посмотрим, что в нём? Кто поможет?

Дети: Загадки.

Образовательная область: социально-коммуникативная.

Формы работы: отгадывание загадок.

Образовательные цели и задачи: развитие слухового восприятия, способность отгадывать слово.

Целевые ориентиры: ребёнок любознательный, активный, способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.

Воспитатель: Я загадаю вам загадки, а вы постарайтесь их отгадать!

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (*Мыло.*)

Резинка-Акулинка
Пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла,
Спинка розовую стала. (*Мочалка.*)

Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою —
Что это такое? (*Полотенце.*)

Костяная спинка,
Жёсткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. (*Зубная щётка.*)

Зубов много,
А ничего не ест. (*Расчёска.*)

Воспитатель: А вы знаете для чего все эти предметы?

Дети: Чтобы быть чистыми, опрятными и здоровыми.

Воспитатель: Знай, предметы гигиены должны быть у каждого свои!

Пробираемся змейкой между этими деревьями.

Ходьба на носках, «змейкой».

Воспитатель: Смотрите, узкая тропинка, по ней нужно пробежать на носках.

Бег на носках.

Воспитатель: А впереди у нас болото — и перейти его можно, только перепрыгивая с кочки на кочку.

Прыжки на двух ногах через канатики.

Звучит фонограмма грома и дождя.

Образовательная область: физическое развитие (двигательная активность).

Формы работы: игровая ситуация.

Образовательные цели и задачи: формирование потребности в двигательной активности. Сохранение физического здоровья.

Целевые ориентиры: умение действовать по правилу. Слушать взрослого и выполнять его инструкции.

Воспитатель: Вы слышите, кажется, дождь начинается? Сразу повеяло свежим и чистым воздухом. Давайте подышим этим воздухом. *(Дыхательное упражнение.)*

Дождь закончился, и выглянуло солнышко.

Делаем гимнастику для глаз, чтобы глазки были здоровыми весёлыми и хорошо смотрели вправо- влево. *(Глаза закрыты.)*

Утром солнышко проснулось — *открыть глаза.*

Потянулось, улыбнулось — *поморгать.*

И, отбросив одеяло, на зарядку побежало — *крепко зажмуриться.*

Дождиком умывалось, облачком вытиралось.

А когда умылось — ярче засветилось — *широко открыть глаза.*

Воспитатель: Чтобы быть ловкими и быстрыми, нужно играть, поиграем? *(Ответы детей.)*

Подвижная игра «Кто больше соберёт флажков».

Воспитатель: Ребята, мы так много прошли, что пора нам отдохнуть и расслабиться.

Дети ложатся на коврики на спину, закрывают глаза, звучит спокойная музыка. Релаксация.

Воспитатель:

Радуга-дуга-дуга, унеси меня в луга,

На травушку шелковую, на речку бирюзовую,

На тёплый жёлтенький песок.

Я называю цвета радуги, а вы постарайтесь увидеть этот цвет с закрытыми глазами. Красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый.

Открывайте глаза.

Отдохнули? *(Ответы детей.)*

Воспитатель: Ребята, посмотрите, все цвета у радуги или какого-то не хватает? *(Ответы детей.)*

Заключительная часть

Воспитатель: Вот мы и вернули яркость подружке радуги. Как вы думаете, что помогло нам пройти такой сложный путь и вернуть цвета подружке радуги? *(Занятия физкультурой, спортом, витамины.)* А что же ещё нам помогло пройти по дороге здоровья? Да, ребята, то, что мы были вместе. А если рядом с тобой твои друзья, ничего не страшно!

Дети под песню «Если с гругом вышел в путь...» выходят из зала.