Конспект НОД на тему: "День спорта и здоровья"

Цель: сформировать культуру ЗОЖ.

Задачи:

* Создавать условия для воспитания культуры здорового поведения у дошкольников;
* Прививать детям навыки и привычки ЗОЖ в процессе игровой, двигательной коммуникативной деятельности;
* Развивать быстроту, ловкость, внимание;
* Формировать основы праздничной культуры.

Оборудование : зубная паста -2шт., зубные щетки -2шт., мыло -2шт., полотенце -2шт., расческа -2шт., шампунь -2шт., крем -2шт., кукла -2шт., машина игрушечная -2шт., овощи и фрукты, корзина -2шт., стойка -4шт., корригирующие следки-8 пар, ребристая доска-2шт., бинт медицинский – 2шт., ватные тампоны-2шт.

Ход мероприятия

Дети входят в зал под музыку (спортивный марш) строятся в две шеренги.

Ведущий:

Здравствуйте, ребята!

На спортивную площадку

Приглашаю, дети, вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Крепла чтоб мускулатура,

Занимайся физкультурой!

(Дети читают стихи)

1-й ребенок:

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет сильным и умелым,

И веселым целый день!

2-й ребёнок:

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна!

От лени и болезней

Спасает нас она!

3-й ребёнок

Все ребята знают,

Что зарядка помогает!

Не зевай, не ленись

 На зарядку становись!

(Дети выполняют движения по тексту)

Ведущий.

На месте дружно мы шагаем,

Ноги выше поднимаем!

Раз, два, на месте стой!

Повторяйте все за мной:

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки!

(Приседания с хлопками).

Вниз – хлопок

И вверх – хлопок

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет прок!

Крутим – вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

Все дышите, не дышите,

Всё в порядке, отдохните.

Тихонько руки поднимите.

Превосходно, опустите.

Наклонитесь, разомнитесь.

Встаньте прями, улыбнитесь.

Отлично выполнили зарядку!

В зал входит Пилюлькин.

Пилюлькин: Так-так, а что это у вас здесь происходит?

Ведущий: Праздник спорта и здоровья.

Пилюлькин: Здоровье – это хорошо! А вы сами-то здоровы?

Дети: Здоровы!

Пилюлькин:

Кто вам сказал, что вы здоровы? Только я, Пилюлькин, могу определить, здоровы вы или нет. Для этого я должен вас осмотреть.

(Пилюлькин обходит детей, заглядывает им в рот, слушает их)

(Обращается к ведущему) Вы таблетки им давали?

Ведущий: Нет!

Пилюлькин: А микстуру или касторку давали?

Ведущий: Нет!

Пилюлькин: Не понял! В чём же тогда секрет здоровья ребят?

Ведущий: Сейчас они сами об этом расскажут.

4-й ребёнок

Нам пилюли и микстуру

И в мороз, и в холода

Заменяют физкультура

И холодная вода.

5-й ребёнок

Не боимся мы простуды,

Нам ангина нипочем,

Мы футбол и плавать любим,

Дружим с шайбой и мячом!

Пилюлькин (обращается к ведущему) Вы хотите сказать, что они у вас закаляются, водой холодной обливаются?

Ведущий: Да!

Пилюлькин: Вы сошли с ума, они же заболеют и у них же температура поднимется!

(Пилюлькин достаёт большой градусник и пытается измерить детям температуру)

Ведущий:

Ты Пилюлькин, не волнуйся,

Лучше с нами тренируйся.

Посмотри, какие наши ребята

Бодрые, ловкие, весёлые!

Внимание! Внимание! Начинаем праздник! Наши условия просты: соблюдать правила! Сегодня на нашем празднике участвуют две команды:

Айболит.

Если кто-то не здоров.

Не зовите докторов

Всех излечит, исцелит

Команда наша - «Айболит».

Мойдодыр.

Мойте шею, руки с мылом

Трите щёчки, нос до дыр.

И похвалит непременно

Вас за это Мойдодыр.

Представление членов жюри.

Ведущий: Ребята, скажите, с чего должно начинаться утро здорового ребёнка?

Дети: С умывания.

1. Эстафета «Умывание» ( в конце зала на столе лежат разные предметы из них дети по очереди подбегают берут один предмет необходимый для утреннего туалета, передаёт эстафету следующему участнику. Участвуют 5 участников). (Зубные паста и щётка, мыло, полотенце, расчёска)

Ведущий: Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться.

В следующем конкурсе вам ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да», если неполезная – «Нет»

Игра «Да» и «Нет»

Ведущий:

Каша вкусная еда

Это нам полезно?

Дети: Да!

Ведущий:

Лук зелёный иногда

Нам полезен , дети?

Дети: Да!

Ведущий

В луже грязная вода,

Нам полезна иногда?

Дети: Нет!

Ведущий:

Щи – отличная еда

Это нам полезно?

Дети: Да!

Ведущий:

Мухаморный суп всегда…

Это нам полезно?

Дети: Нет!

Ведущий:

Фрукты - просто красота

Это нам полезно?

Дети: Да!

Ведущий:

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Дети: Нет!

Ведущий:

Овощей растёт гряда

Овощи полезны?

Дети: Да!

Ведущий:

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети?

Дети: Да!

Ведущий:

Съесть мешок большой конфет…

Это вредно, дети?

Дети: Да!

Ведущий: Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

 А раз полезная еда – будем мы здоровы?

Дети: Да!

Выбегает Пилюлькин и обходит детей, осматривает горло, слушает.

Пилюлькин:

Ну детишки как здоровье?

Сердце ровненько стучит?

Голова, ноги, живот

Зуб случайно не болит?

Дети: Нет!

1. Ведущий. Следующая эстафета: «Собери урожай овощей и фруктов»

(У каждой команды по корзине: у одной для овощей, у другой для фруктов. В конце зала рассыпаны овощи и фрукты. Первый участник с корзиной подбегает к овощам и фруктам, берёт один кидает в корзину, например фрукт. Возвращается к своей команде передаёт корзину следующему участнику). Кто быстрее соберёт: одна команда овощи, другая – фрукты.

1. Ведущий: А теперь эстафета физкультурная.

Вперед шагаем по корригирующим следкам, затем по ребристой доске. Обратно идем по ребристой доске и далее бег змейкой между следками.

Ведущий: Молодцы! Вы показали себя ловкими, быстрыми, дружными. Такими спортивными могут быть только здоровые дети!

Пилюлькин: Подождите, подождите! Можно, я тоже испытаю ребят?

Ведущий: Конечно, можно. А что ты предлагаешь?

Пилюлькин: А теперь эстафета «медицинская»

1. Окажите помощь товарищу, получившему травму. (По 2 человека с каждой команды)

Пилюлькин: Молодцы ребята!

Ведущий: Ребята, а давайте немного поиграем в игру «Пчёлка и ласточка» сначала с одной командой, а затем с другой.

(Играющие – пчёлы – летаю по поляне и напевают: «Пчёлки летают, медок собирают! Зум, зум, зум!»

Ласточка сидит в своём гнезде и слушает песенку. По окончании песенки ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчёлку поймает». Вылетает из гнезда и ловит пчёл. Пойманные становится ласточкой).

Упражнение «Солнышко»

Ведущий: А теперь ребята немного отдохнём, давайте сядем на стульчики. Закроем глаза, вытянем руки, представим, что у вас на ладошках лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как от лучиков солнышка, поступает тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Теперь лучики согревают ноги. Усталость проходит, мышцы отдыхают, живот, как шарик, надувается – вдох, при выдохе расслабляется. Дыхание успокаивается. Улыбнитесь друг другу.

Ведущий: И пока жюри подсчитывает итоги эстафет. Я объявляю конкурс загадок.

Кинешь в реку – он не тонет,

Бъёшь о стену – он не стонет,

Будешь об пол ты кидать

Станет кверху полетать. (мяч)

Зубаста, а не кусается.

Как она называется? (Расчёска)

Два берёзовых коня

По снегам несут меня.

Кони эти рыжи,

А зовут их…. (лыжи).

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ,

Это наш……… (велосипед)

Пилюлькин. Ну, удивили! Молодцы! И загадки отгадали, и поиграли, и зарядку сделали! Теперь я знаю: чтобы быть здоровым, не надо пить таблетки и касторку. Нужно спортом заниматься, закаливаться. Правильно питаться. Очень мне было с вами весело, но пора в дорогу! Пойду в гости к другим ребятам, посмотрю, ведут ли они здоровый образ жизни! До свидания!

Ведущий: На этом наш праздник окончен. Ребятки нам пора в группу. А я вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть всегда в хорошем настроении! Тогда никакие болезни не будут вам страшны!