

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 21**

**Конспект ООД по физической культуре
в подготовительной группе
«Спорт – дорога к победе »**

Воспитатель: Садова Е.Р.

2022г.

«Спорт – дорога к победе»

Цель:

- укреплять здоровье детей через спортивные игры и упражнения.

Задачи:

- учить заботиться о своем **здоровье**; формировать привычку вести здоровый образ жизни;

- развивать двигательную активность, память, внимание, мышление;

- воспитывать эмоционально положительное отношение друг к другу, чувство радости и удовольствия от игры.

Оборудование:

Мяча- 2шт, фитбол-2шт, кегли-6шт, корзины-2шт, фрукты и овощи (*муляжи по количеству детей*), обруч-8 шт., дуги-2шт.

Ход досуга:

Дети под музыку входят в зал под марш

Воспитатель:

«Здравствуй», — люди говорят.

Это слово просто клад!

Здравствуй, значит — будь здоров!

И не нужно больше слов.

Если здравствуй, ты сказал,

ты здоровья пожелал.

Здравствуйте, ребята.

Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о самом главном, что есть у человека – о здоровье.

Купить можно много: игрушку, компьютер,

Смешного бульдога, стремительный скутер,

Коралловый остров хоть это и сложно,

Но только здоровье купить невозможно.

Оно нам по жизни всегда пригодится.

Заботливо надо к нему относиться.

Воспитатель:

Как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым?

Дети:

У здорового человека ничего не болит, он весел и бодр. Он сильный и смелый.

Воспитатель:

Правильно. А что нужно делать для того, чтобы всегда быть здоровым?

Дети:

Нужно закаляться, делать зарядку, заниматься спортом, правильно питаться.

Воспитатель:

Все правильно. А еще утро каждого человека должно начинаться с зарядки, так как зарядка делает нас бодрыми и дарит хорошее настроение на весь день.

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней

Спасает нас она.

Давайте и мы с вами сделаем зарядку. На зарядку в колонну по одному становись!

Шагом марш! Перестроение в три колонны.

Быстро встали, улыбнулись.

Выше-выше потянулись

Ну-ка, плечи, распрямите,

Поднимите, опустите,

Голову назад, вперед,

Вправо, влево, поворот.

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие!

Руки в стороны, вперед,

А теперь наоборот

Рук коленями коснитесь

Вправо, влево повернитесь.

А теперь танцует таз,

Посмотрите-ка на нас.

Этим славным упражнением

Поднимаем настроенье.

Дальше будем приседать:

Дружно сесть и дружно встать!

Вот и стали мы сильней

Здоровей и веселей! *(улыбнуться друг другу).*

Воспитатель:

Вы правильно сказали, чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом. ведь именно занятия спортом делают нас сильными и красивыми:

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет!

Презентация « Зимние виды спорта»

И сейчас я предлагаю разделиться на две команды и посоревноваться в силе и ловкости. Перестроение в две колонны. Команды могут сами придумать себе название.

1 эстафета: «*Передай мяч над головой*»

Команды выстраиваются в колонну по одному на линии старта. У впереди стоящего участника в руках мяч. По сигналу он поднимает руки с мячом вверх и передает мяч над головой назад в конец колонны. Участник, стоящий в конце колонны, как только получает, бежит вперед и снова передает мяч и так, пока первый участник не окажется впереди. Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием.

2 эстафета: «*Найди фрукты и овощи*»

Команды выстраиваются на линии старта. Около каждой команды стоит корзинка, на расстоянии находится дуга и еще на расстоянии лежит обруч с фруктами и овощами и другими предметами. Задание- пролезть под дугой.

добежать до обруча с фруктами и овощами, найти фрукт или овощ, вернуться назад, положить его в корзинку и передать эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая правильно и быстро справится с заданием.

3-эстафета «Триколор»

Воспитатель:

А сейчас предлагаю поиграть в игру

«Мы спортсмены».

Я называю вид спорта, а вы изображаете спортсменов – их действия (бокс, футбол, плавание, баскетбол, лыжный спорт, фигурное катание).

Дети свободно ходят по залу и изображают действия спортсменов.

Теперь немного отдохнем и узнаем, знаете ли вы пословицы про здоровье. Я начну, а вы продолжите...

Пальчиковая гимнастика «Эй, ребята все ко мне»

В здоровом теле-(здоровый дух)

Здоровым будешь-(все добудешь)

Где здоровье-(там красота)

Закаляй свое тело-(с пользой для дела)

Солнце, воздух и вода-(наши лучшие друзья)

Чистота-(залог здоровья)

Здоровье дороже -(богатства)

Пешком ходить- (долго жить)

Воспитатель:

Мы уже выяснили, что нужно делать, чтобы быть здоровым и не болеть: делать по утрам зарядку, заниматься спортом и физкультурой, правильно питаться. А еще, нужно заниматься профилактикой простудных заболеваний. Можно делать массаж (это поглаживание, растирание, надавливание, а когда человек сам себе делает массаж, это называется самомассаж. Надавливая на определенные точки, мы воздействуем на наши внутренние органы.

Давайте сделаем массаж, который так и называется

«Неболейка».

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело - Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать-Указательными пальцами растирают крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем,

Ладонки держим козырьком. Прикладывают ко лбу ладонки козырьком и растирают его движениями в стороны одновременно.

“Вилку” пальчиками сделай,

Массируй ушки, ты умело.

Знаем, знаем – да –да- да!

Нам простуда не страшна. Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами. Потирают ладони друг о друга.

Воспитатель:

Нужно бережно относиться к своему здоровью и помогать своему организму.
Я желаю вам быть здоровыми и никогда не болеть. И вот вам витамины.
Дети уходят в группу.

«На зарядку становись»



Эстафета «Веселый мяч»



Пальчиковая гимнастика «Эй, ребята, все ко мне!»



Эстафета « Триколор »



Профилактика- самомассаж «Неболейка»

