

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТАЗОВСКИЙ РАЙОН
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
присмотра и оздоровления детей с туберкулезной интоксикацией
детский сад «Рыбка»

***ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ
« ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕЗНАЙКИ»***

Автор: Н.А.Каргаполова

п. Тазовский 2012г.

Цели деятельности педагога:

- Учить детей заботиться о своем здоровье.
- Закреплять навыки правильного выполнения приемов массажа, закаливающих процедур.
- Формировать и закреплять навыки правильной осанки и профилактики плоскостопия.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Оборудование: мячи-фитболы, диск с песней «Вместе весело шагать», резиновый мяч.

Дети в спортивной форме, в колонну по одному, под марш, проходят по залу.

По команде инструктора по физкультуре перестраиваются.

Инструктор. Ребята смотрите, к нам идет Незнайка. Незнайка, почему ты такой грустный?

Незнайка: Я все кашляю, чихаю, Как здоровым стать не знаю!

Инструктор. Незнайка, а вот мы с ребятами тебе сейчас все расскажем и покажем. Ребята поможем Незнайке?

Инструктор. Дети, а как вы представляете здорового человека?

Дети: Здоровый человек — это человек, которого не беспокоят боли, болезни. Он хорошо видит и слышит, у него сильные руки, ноги и спина.

Дети. У него хорошее настроение, он выглядит бодрым и жизнерадостным.

Дети. Он ест с аппетитом, у него хороший сон, и он с удовольствием ходит на учебы, на работу, в детский сад.

Инструктор. Дети, а что такое здоровье?

Дети. Здоровье — это хорошее физическое состояние, хорошее самочувствие, хорошее настроение.

Инструктор. А на какое слово похоже слово «здоровье»?

Дети. Слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу при встрече здоровья и добра.

Педагог: Давайте поздороваемся и мы.

Перестроение в круг.

Коммуникативная игра «Здравствуй» (дети передают по кругу мяч и здороваются друг с другом)

Песня «Что такое, Здравствуй?»

Незнайка хныкает, шмыгает носом.

Инструктор: Незнайка, если хочешь узнать, как никогда не болеть, отправляйся с нами в путь. Дети встают лицом к педагогу и принимают исходное положение (*ноги вместе, руки опущены*).

Комплекс ритмической гимнастики под песню «Вместе весело шагать»

Припев. Маршируют на месте.

1-й куплет. 1-й такт - руки в стороны; 2-й такт - руки вверх; 3-й такт - руки перед собой; 4- такт - опустить руки вниз. Повторить 4 раза.

Припев. Подскоки.

2-й куплет. Исходное положение - руки на поясе, ноги слегка расставлены.

1-й такт - поворот туловища направо, разводя руки в стороны; 2-й такт - вернуться в исходное положение; 3-4-й такты - те же движения влево.

Повторить 4 раза.

Припев. Марш на месте.

3-й куплет. Исходное положение - руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1-й такт - наклон вперед; 2-й такт - вернуться в и.п.; 3-й такт - наклон вниз, коснуться ладонями пола; 4-й такт - вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза.

Припев.

Проигрыш. 1-8-й такты - прыжки ноги в стороны - вместе. 9-16-й такты - кружение на поскаках вокруг себя.

Припев. Идут на месте с хлопками над головой.

Инструктор. А еще Незнайка наши дети не боятся простуды, делают всегда массаж и закаливающие процедуры (дети садятся на коврики по- турецки).

Массаж биологически активных зон «Неболеяка»

для профилактики простудных заболеваний.

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
Чтобы не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать.
Лоб мы тоже разотрем,
Ладошку держим козырьком.

*Поглаживают ладонями шею
мягкими движениями сверху вниз.*

Указательными пальцами

Растирают крылья носа

Прикладывают ко лбу

козырьком» и растирают его

движениями в стороны вместе

«Вилку» пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.

Раздвигают указательный и

средние пальцы растирают

перед и за ушами.

Знаем, знаем — да-да-да!

Потирают ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна!

Дети проходят по дорожке «Здоровье» - методические рекомендации.

(ребристая дорожка , влажная дорожка , солевая дорожка, сухая дорожка, массажные коврики).

Незнайка. Мне уже становится лучше, кашель и насморк прошел.

Инструктор. А еще Незнайка наши дети делают утреннюю гимнастику и занимаются физкультурой. Попробуй с нами выполнять комплекс гимнастики с мячами-фитболами.

1. **«Высоко»** Исходное положение – стоя, мяч в руках внизу. 1-2- руки вверх, локти вытянуть, посмотреть на мяч; 3-4 Исходное положение (3-4 раза).

2. **«Шагают пальцы»** Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, мяч справа. Перебирая мяч пальцами правой руки и левой руки, прокатить его.

3. **«Наклоны».** Исходное положение – сидя на мяче, руки за головой. 1- наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2-исходное положение; 3-4- тоже в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону).

4. **«Мостик».** Исходное положение - сидя на полу, спина прямая, ноги согнуты в коленях, руками придерживать мяч за ручки за спиной. 1- лечь

спиной на мяч, удерживая равновесие, упор на согнутые ноги и спину; 2-исходное положение. (6-8 раз).

5. **«Катаемся».** Исходное положение – то же. 1- лечь животом на мяч, упор на руки и на стопы, голову держать прямо, смотреть вниз; 2-3 – удержать равновесие; 4-исходное положение. (4-6 раз).

6. **«Лягушка».** Исходное положение – то же. 1- лечь животом на мяч, упор на руки, ноги согнуты в коленях, стопы соединены; 2-3- удержать равновесие; 4- Исходное положение.(4 -6 раз).

7. **«Спрячемся».** Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к мячу, руки на нем, спина прямая.1-4 – перебирая ладонями по мячу и прокатывая его вперед, наклониться вперед; 5-8 – перебирая ладонями по мячу, вернуться в исходное положение (6 раз).

8. Подскоки на мячах.

Дети: Запомни, Незнайка, что...

Безволие, неряшливость и лень —

К заболеваниям первая ступень.

Гуляй на воздухе, не ешь ты перед сном,

А летом спи с распахнутым окном,

Дружи с водой, купайся, обтирайся,

Зимой и летом физкультурой занимайся.

Незнайка: Я все понял и буду все делать вместе с вами.

Возьмите меня с собой.

Дети: Незнайка, ты будешь с нами дружить, то мы с ребятами тебя научим заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью, и ты никогда не будешь болеть.

Инструктор. А мы с вами давайте запомним правила, соблюдая которые вы сохраните и укрепите свое здоровье.

* *Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и прыгайте.*

* *Обязательно отдыхайте днем и хорошо спите ночью.*

* *Ешьте то, что полезно для здоровья.*

* *Если вы больны, нужно лежать в постели столько времени, сколько рекомендовал врач.*

Тогда вы будете здоровым и сильным!

Инструктор. А еще я хочу угостить вас витаминами – яблоками. Кушайте на здоровье.