**«Я и моё тело». Конспект НОД с использованием здоровьесберегающих технологий.**

**Участники: дети подготовительной группы.**

1. Спортивный инвентарь и атрибуты: массажные дорожки; гимнастические палки (6 шт.) ; платки (6 шт.) ; мячи (6 шт.) ; фломастеры жёлтые (красные, оранжевые) - 6 шт. ; лист А4 - 6 шт.

2. Музыкальное сопровождение: "Фоновая музыка".

3. Кофты с пуговицами (или рубашки) - 6 шт.

4. Смарт-доска + готовая презентация для смарт-доски.

Используемая литература:

Шукшина С. Е. "Я и моё тело". Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов, воспитателей, родителей. - М. : Школьная Пресса, 2009. - 96 с.

**Цель:**

Учить детей заботиться о своём здоровье (здоровье тела, рук и ног). Профилактика плоскостопия.

**Задачи:**

1. Дать детям представление о строении человеческого тела и о том, что руки - это помощники человека, а ноги - это его опора.

2. Познакомить детей с основными функциями рук и ног.

3. Подвести детей к осознанию значения рук и ног для полноценной жизни человека.

**Ход НОД:**

*Под музыку дети входят в зал. Встают в шеренгу. Приветствуют гостей.*

**Ведущий:**

- Ребята, сейчас мы с вами отправимся в увлекательное путешествие - в страну, которая называется "Человек". Там вы узнаете много интересного и удивительного, неожиданного и необычного. Каждый человек неповторим по своему характеру, цвету волос и кожи, душевным качествам, разговорному языку и, в тот же момент, все люди имеют одинаковое строение тела. Итак, в путь!

*Звучит "Сказочная музыка" из фильма "Три орешка для Золушки". дети за ведущим "змейкой" продвигаются по залу по массажным дорожкам. Подходят к стульчикам, расположенным у смарт-доски. Рассаживаются на стульчики. На экране появляется картинка с изображением человека и таблицы "Строение тела человека".*

**Ведущий:**

- А вот и он, Человек! Как же он похож на нас с вами! Ребята, скажите, пожалуйста, что у него есть такого, что имеется и у нас?

**Дети:**

- Голова, руки, ноги, глаза, уши, рот. (ответы детей) .

**Ведущий:**

- Правильно, дети! У него есть: голова, шея, туловище, руки, ноги.

Что такое наше тело?

Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться.

Ходить, бегать, кувыркаться.

Наши ушки звуки слышать.

Воздухом наш носик дышит.

Ротик может рассказать.

Глазки могут всё увидеть.

Ножки - бегать.

Ручки -делать.

Пальчики хватают цепко

И сжимают крепко-крепко.

Чтобы быть здоровым телу,

Надо нам зарядку делать!

**Ведущий:**

- Ребята, а вы хотели бы сделать зарядку и проверить, что умеет делать ваше тело?

**Дети:**

- Да!

**Ведущий:**

- Хорошо! Вставайте на расстоянии вытянутых рук. Смотрите внимательно, слушайте и, повторяйте за мной.

*Проводится физкультминутка.*

У меня есть голова. Направо, налево - раз, два (наклоны головы) .

Она сидит на крепкой шее. Повертели-повертели (повороты головы) .

Затем, туловище идёт. Наклон назад, наклон вперёд.

Поворот, поворот (наклоны, повороты) .

Умелые руки есть у всех (рывки руками) .

Вверх-вниз. Вниз-вверх (махи руками с чередованием вверх - вниз) .

Ноги нам нужны (ходьба на месте,

Чтоб бегать, прыгать, приседать, стоять (бег на месте, прыжки, приседания) .

Вот такое наше тело. С ним всё сделаешь на пять!

*Дети садятся на стульчики.*

**Ведущий:**

- Молодцы, ребята! Садитесь. Итак, как вы убедились только что, наше с вами тело может выполнять много разнообразных движений: бегать, прыгать, приседать, стоять, ходить, наклоняться, заниматься любимым делом. Шея позволяет нашей голове быть подвижной. При помощи рук человек может выполнять различные действия. А чтобы узнать, какие именно действия, я предлагаю вам поиграть.

*Ведущий, вновь, обращает внимание детей на смарт-доску. На экране задание "Что к чему относится? ". Дети определяют, какие действия выполняют руки, а какие - ноги.*

**Ведущий:**

- Молодцы, ребята! И с этим заданием вы справились легко и быстро. Несмотря на то, что у людей одинаковое строение тела, кто-то часто болеет, а кто-то всегда бодр и здоров. Как вы думаете, почему так бывает?

*Ответы детей.*

**Ведущий:**

- Одинаковые ли действия выполняют люди, если один из них здоров, а другой - болен? Чтобы это узнать, я предлагаю вам выполнить задание: "Человек - здоровый и больной".

*Ведущий обращает внимание детей на смарт-доску. На экране изображены два человека: "здоровый" и "больной". Предлагает детям определить, какие действия выполняют люди, находясь в двух различных состояниях. Дети выполняют задание.*

**Ведущий:**

- Молодцы, ребята! Определили верно! Но в жизни человека бывает и такое, когда одни люди рождаются без рук или ног, а другие теряют руки или ноги из-за травмы. Таких людей называют "инвалидами" или "люди, с ограниченными возможностями". Как же им живётся?

*Ответы детей.*

**Ведущий:**

- Чтобы почувствовать трудности, с которыми сталкиваются в жизни люди-инвалиды, я предлагаю вам, ребята, поучаствовать в упражнении "Кто быстрее наденет. ".

*Дети выходят в центр зала. Упражнение выполняется в парах. Один ребёнок надевает кофту и застёгивает пуговицы при помощи двух рук, а другой - при помощи одной руки. Затем, дети меняются местами. Результаты сравниваются.*

**Ведущий:**

- Итак, ребята, что вы почувствовали, когда выполняли это упражнение? С какими трудностями вам пришлось столкнуться?

*Ответы детей.*

**Ведущий:**

- Вот видите, какое значение имеют руки в жизни человека!

Ручки могут всё достать.

Можно в ручках подержать:

И игрушку, и травинку,

И тяжёлый стул за спинку.

Можно ручками махать,

Можно в кубики играть,

Рисовать, копать песочек,

Хлеба отломить кусочек,

Кошку гладить, обнимать

Или маме помогать. (С. Волков) .

Берегите руки и не проходите мимо людей, нуждающихся в помощи! А теперь, ответьте на вопрос - Зачем человеку нужны ноги? Ступни?

*Ответы детей.*

**Ведущий:**

- Ноги человека выполняют опорную и двигательную функции. Без ног человек не сможет двигаться и стоять. Вспомните мальчика, с которым познакомилась девочка Женя из сказки "Цветик-семицветик". Почему он отказался играть с девочкой?

*Ответы детей.*

**Ведущий:**

- Правильно, ребята! Ноги мальчика были не здоровы и он не мог бегать. А что нужно делать, чтобы ноги всегда были крепкими и здоровыми?

*Ответы детей.*

**Ведущий:**

- Правильно, ребята! Нужно каждый день делать по утрам зарядку, заниматься физкультурой и спортом. Уметь ухаживать за ногами, избегать опасных ситуаций и травм, а также, применять лечебную и профилактическую гимнастику. Стопы наших ног особенно нуждаются в такой гимнастике! И, сейчас, я приглашаю вас выйти на "Полянку здоровья".

*Дети выходят в центр зала и, под руководством воспитателя (ведущего) выполняют упражнения на профилактику плоскостопия.*

**Упражнения:**

1. **"Ходьба на носках и пятках"** (руки на поясе, голова приподнята) :

Раз, два, три, четыре, пять

На носках идём гулять,

А теперь идём на пятках,

Выше нос, прямей лопатки!

2. **"Ловкие ноги"**

Дети стоят на полу. Между широко расставленными ногами гимнастическая палка. У её конца, справа - платок. Дети берут его пальцами правой ноги, зажимают и переносят к левой ноге, не задевая палку. Движения повторяются в чередовании со словами:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю -

Палку я не зацеплю.

3. **"Не послушный мяч"**

Дети, сидя на полу, катают мяч между подошвами стоп, с максимально разведёнными коленками. Ни мяч, ни стопы от пола не отрываются.

4. **"Сидячий футбол"**

Дети сидят на полу, напротив друг друга. Захватить мяч ногами и бросить его к сидящему напротив партнёру.

5.**"Не обычное рисование"**

Положить фломастер между пальцами стоп, нарисовать солнце. При этом, стопа левой ноги стоит на листе, как бы придерживая его. Сначала одной ногой нарисовать круг и отходящие от него лучи. Затем, другой ногой обвести этот рисунок. Подарить рисунок присутствующим гостям.

*По окончании всех упражнений, дети встают в шеренгу.*

**Ведущий:**

- Ребята, вот и закончилось наше с вами путешествие в страну, с прекрасным названием "Человек". Вам понравилось путешествовать?

*Ответы детей.*

**Ведущий:**

- А что вам запомнилось больше всего?

*Ответы детей.*

**Ведущий:**

- А вам бы хотелось продолжить путешествие?

*Ответы детей.*

**Ведущий:**

- Хоть мы с тобой не осьминожки,

Но нам необходимы ножки.

Всего лишь две, не надо много.

Нас заждалась уже дорога.

Тропинка узкая лесная,

Зимою горка ледяная.

Коньки, два серебристых братца, -

Нас приглашают покататься.

И лестница на наш чердак

Всё не дождётся нас никак.

И пусть устали мы немножко,

Но вновь зовут куда-то ножки! (Н. Кнушевицкая) .

Мы обязательно вернёмся, а сейчас нас ждут в детском саду! До свидания!

*Ведущий и дети прощаются с присутствующими и выходят из зала по массажным дорожкам, так же, как вначале заходили. Звучит "Фоновая музыка" та же, что и вначале.*