

**Конспекты образовательных ситуаций,
оздоровительно-игровых часов по формированию у детей дошкольного возраста
начальных представлений о здоровом образе жизни
Конспекты оздоровительно-игровых часов**

**Игровая обучающая ситуация-проблема
«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**

Программное содержание:

- сформировать у детей представление о значении витаминов для организма человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
- побудить детей к собственной речевой активности;
- расширять игровые замыслы;
- воспитывать у детей потребность правильно питаться.

Материалы и оборудование: видеоролик из мультфильма «Трое из Простоквашино», мультимедийная презентация «Витамины», картинки с изображением полезных и неполезных продуктов, клей, корзинка, фартук, шапочки с изображением овощей, ножик, ложка, обруч, витамины, салфетки, досочки для наклеивания, письмо.

Описание игровой обучающей ситуации.

I. Эмоциональный настрой.

(Дети входят и встают в круг)

Собрались все дети в круг,

Я твой друг и ты мой друг.

Крепко за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

II. Проблемная ситуация.

Воспитатель: Посмотрите, кто к нам пришел? *(видеоролик-Почтальон Печкин.*

Остановить видеоролик)

- Он принес нам письмо от кота Матроскина и Шарика. Послушайте.

Письмо:

- Здравствуйте, дорогие ребяташки, девчонки и мальчишки! Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь? Случилась беда. Заболел Дядя Фёдор. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радует его ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, чем его лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как Дядю Фёдора вылечить. Только просим помочь быстрее, а то ему совсем плохо. *(Просмотр отрывка из мультфильма)*

Воспитатель: Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Дядю Фёдора?

(Ответы детей)

- А как мы сможем его вылечить? *(Ответы детей)*

III. Беседа о витаминах.

Воспитатель: Я предлагаю, вылечить Дядю Фёдора с помощью витаминов! *(Слайд №1).*

- А кто знает, что такое витамины? *(Ответы детей)*

Воспитатель: Витамины - это вещества, которые помогают нашему организму быть крепким и здоровым. Витамины бывают разные. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней.

- Где живут витамины? *(В продуктах питания. Слайд №2)*

- Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт.

-А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (*Летом и осенью*).

- Почему? (*Солнце, ягоды, фрукты и овощи*)

- Особенно богаты витаминами овощи и фрукты. (*Слайд №3*).

- Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите.

- В другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витаминки продаются в аптеках. (*Слайд №4*).

- В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны, мы с вами сейчас посмотрим.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. А еще он есть в абрикосе и тыкве. Этот витамин важен для зрения. (*Слайд №5*)

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, горох. В дыне тоже есть витамин В. Этот витамин важен для сердца. (*Слайд №6*)

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина. А еще в укропе. Витамин С помогает нам от простуды. (*Слайд №7*)

Витамин Д - сыр, картофель, творог. В масле сливочном тоже есть витамин Д. Витамин Д помогает развивать нашим косточкам. (*Слайд №8*)

IV. Художественное слово.

Воспитатель: Ребята, а кто знает стихотворения о витаминах, выходите.

Дети:

(*Ребенок*) Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

(*Ребенок*) Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

(*Ребенок*) Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

(*Ребенок*) От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

V. Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»

(Действующие лица: хозяйка, картофель, капуста, морковь, горох, свекла, петрушка)

Выходит «Хозяйка», надевает фартук и выходит с корзинкой.

Воспитатель: Хозяйка однажды с базара пришла, хозяйка с базара домой принесла (*рукой приглашает*)

(*Овощи представляют себя*):

Картошку!

Капусту!

Морковку!

Горох!

Петрушку!

И свеклу!

(*И все вместе, приседая*): Ох!

Воспитатель: Вот овощи спор завели на столе. Кто лучше, вкусней и нужней на земле...

Овощи (*Каждый, называя себя и делает шаг вперед*):

Картошка?

Капуста?

Морковка?
Горох?
Петрушка?
Иль свекла?

(И все вместе, приседая): Ох!

Воспитатель: Хозяйка тем временем ножик взяла,
И ножиком этим крошить начала...

Овощи *(жалобно)*:

Картошку!

Капусту!

Морковку!

Горох!

Петрушку!

И свеклу!

(И все вместе, приседая): Ох!

Воспитатель: Накрытые крышкой в душном горшке,
Кипели, кипели в крутом кипятке!

(Овощи крутятся вокруг своей оси и встают в обруч. Жалобно):

Картошка!

Капуста!

Морковка!

Горох!

Петрушка!

И свекла!

(И все вместе, приседая): Ох!

Пауза. Хозяйка зачерпывает и пробует ложкой из кастрюли «суп» и говорит: «Ах!»

И все вместе хором: И суп овощной оказался неплох!

УІ. Продуктивная деятельность.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам отправить письмо Дяде Федору для того, чтобы он поскорее **выздоровел**. Для этого надо наклеить картинки с изображениями полезных продуктов *(на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные и приклеивают их)*
- Прежде чем начать работу, повторим правила работы с клеем: берем картинку, кладем на досочку, намазываем клеем и аккуратно приклеиваем, руки обтираем салфеткой.
- Зачем мы приклеили морковь ...- в них содержатся витамины, полезные для нашего организма.

УІІ. Итог.

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда и витамины. *(Раздает витамины)*

«На празднике у животных»

Программное содержание: учить соблюдать правила игр, развивать ловкость, быстроту действий, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Материал: воздушные шары для украшения зала, морковки, веревка для изображения круга, маска медведя, лисы, скамейки для игры.

Ход занятия

І. Организационный момент

1. Создание мотивационной ситуации

- Сегодня мы с вами отправимся на праздник к животным.
- Каких животных вы знаете? *(ответы)*

- Отправляемся?

II. Основная часть

1. Разминка «Лесная зарядка»

- Очень рано, очень рано (*Ходьба по кругу*)

Встало солнышко румяно.

И, зарей украсив косы,

В поле высушило росы,

Осветило лес дремучий, (*Вращение правой руки, потом левой*)

Разогнало в небе тучи.

А потом рукою алой

Всем в окошко постучало: (*Имитация*)

Просыпайтесь, звери,

Открывайте двери,

Просыпайтесь, птички,

Птички-невелички.

Все по порядку

Стройтесь на зарядку!

И, сигнал такой услышав,

Сам медведь

Из чащи вышел. (*Имитация*)

Ух! Ох! Ох! Ух!

Аж захватывает дух...

Зайцы дружно встали в ряд, (*Имитация*)

Как на праздничный парад.

А бобер и енот (*Бег по кругу*)

Вместе ринулись вперед

Через чащу без оглядки,

Засверкали только пятки.

На зеленый бугор

Вышли лисы из нор. (*Имитация*)

Эдак важно идут,

За собой лисят ведут.

Прибежали и без лени

Разминаются олени. (*Имитация*)

Под ветвистым дубом,

Посреди поляны,

Друг перед другом

Зубры-великаны.

Пригибают низко лбы

(*Имитация*)

Начинают день с борьбы.

Визг и треск, визг и треск.

(*Прислушиваются*)

Это кто ломает лес?

Что еще за бегуны?

Это мы, кабаны!

Семенит муравей:

(*Имитация*)

На зарядку скорей!

А за ним хорек имышь

Вот и ты вставай, малыш!

2. Подвижные игры: «Зайцы и морковь», «Лиса в курятнике», «У медведя во бору»

- Вот и оказались мы с вами на празднике, но животные не знают, что мы пришли.

Давайте поиграем и так их позовем.

«Зайцы и морковка», «Лиса в курятнике». «У медведя во бору».

III. Заключительная часть

1. Релаксация

- Пойдемте на полянку отдохнем.

Раз, два повернись, в мишек превратись! (*Дети имитируют движения медведя*).

Мишка по лесу ходил,

И на шишку наступил.

Ой, как больно, раз, два повернись и в грустного медведя превратись.

Мишка пятку почесал,

И бочонок увидал.

Ух ты, раз, два наклонись и в удивленного мишку превратись.

Он бочонок тот достал,

Мед с лапы облизал.

Вкусно, раз, два крутанись и в веселого медведя превратись.

2. Итог

- Что мы в лесу делали?

- В какие игры играли?

- Чтобы играть в игры, какими надо быть?

«Будем сильными, здоровыми и ловкими»

Программное содержание: обеспечивать осознанное овладение движениями; вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности; воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Материал: кубики по два на каждого ребенка, 4 набивных мяча, 2 кегли, 2 корзины, маленькие мячи, музыка для релаксации.

Ход занятия

I. Организационный момент

1. Создание мотивационной ситуации

- Сегодня мы с вами покажем, какие мы ловкие и сильные.

- Покажем?

II. Основная часть

1. Разминка. Упражнения с кубиками

- Все собрались?

Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись!

- «Подъемный кран»

И.п.: о.с.; руки в сторону, правую (левую) ногу отставить в сторону на носок; и.п.

- «Наклон»

И.п.: сидя, ноги вместе, руки к плечам; наклониться вперед, кубики положить (взять) у пяток; и.п.

- «Сядь, не урони»

И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на ладонях, руки согнуты в локтях;

Потянуться за руками вперед, встать, развести согнутые руки в стороны;

сесть; и.п.

- «Самолет»

И.п.: лежа на животе, руки в упоре на предплечьях;
прогнуться, поднять туловище и ноги вверх, руки в стороны; и.п.

- Прыжки на одной и другой ноге. Прыжки на двух ногах.

- Бег с высоким подниманием ног. Обычный бег. Ходьба.

2. Игра-эстафета

Деление детей на две команды.

- «Попрыгунчики» (*дети перепрыгивают через набивные мячи*).

- «Туннель» (*дети по очереди проползают*).

- «Перенеси предмет» (*один участник должен перенести кеглю, другой забрать*).

- «Попади в корзину» (*по очереди дети стараются попасть в корзину*)

3. Подвижная игра «Ловишки»

- Мы не только умеем соревноваться, но и играть в разные игры

- Давайте поиграем в игру «Ловишки»

III. Заключительная часть

1. Релаксация (*дети располагаются на ковре*)

- Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряжение улетело и расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке. На зеленой мягкой травке.

Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.

Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло и телу.

Дышится легко, ровно, глубоко.

2. Итог

- Как вы думаете, для чего правильно выполнять движения?

«Волк и заяц»

Программное содержание: учить детей во время прыжка, энергично отталкиваться и мягко приземляться на полусогнутые ноги; развивать умение выразительно передавать в мимике и пантомимике переживания персонажей; воспитывать чувство сопереживания.

Материал: музыка для релаксации

Ход занятия

I. Организационный момент

- Сегодня я вам предлагаю поиграть в «историю» про зайца и волка.

- Согласны?

II. Основная часть

1. Разминка

- Но сначала нам надо выполнить разминку:

- ходьба по кругу: на носках, на пятках;

- прыжки: на двух ногах, на правой и левой ногах;

- бег по кругу, «змейкой».

2. Упражнение «Зайчик спасается»

(Разбить детей на пары, каждый выполняет свою роль)

- Ребята, найдите себе пару. Один из вас будет играть роль зайчика, другой – роль волка.

«Однажды зайчик, скрываясь от волка, забежал в магазин игрушек. Кинулся туда, сюда - негде спрятаться. Тогда он прыгнул на полку и замер, притворившись «игрушечным зайкой».

«И вот в магазине появляется волк, злой-презлой. Он медленно приближается к зайке, осматривает его со всех сторон, принюхивается, пытаясь понять, настоящий он или игрушечный. Не узнав настоящего зайку, волк уходит ни с чем».

- Анализ работы в парах. Оценивание выразительности движений.

3. Подвижная игра «Зайцы и волк»

- А сейчас поиграем в игру «Зайцы и волк»

4. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой»

«А у волка дом большой,

А у зайца маленький.

Волк наш домой пошел,

Да и крошка зайнышка».

И.п.: стоя. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову-выдох с произнесением «ш-ш-ш» (у зайки дом маленький).

Выпрямиться, встать на носки, Поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох.

III. Заключительная часть

1. Релаксация

- Устали, надо отдохнуть.

2. Итог

- В какую «историю» мы играли?

- Что больше всего понравилось?

«Экскурсия в зоопарк»

Программное содержание: побуждать детей к здоровому образу жизни; развивать выдержку во время физических нагрузок; воспитывать дружелюбие.

Материал: письмо-приглашение, обручи, шары, маска волка, музыка для релаксации.

Ход занятия

I. Организационный момент

- Ребята, нас пригласили на экскурсию в зоопарк.

- Согласны?

- А как можно добраться до зоопарка?

- Поедем на автобусе.

II. Основная часть

1. Разминка

- К автобусам шагом марш (ходьба)

Проверяем готовность к поездке (ходьба на носках, на пятках).

Пристегнули ремни (руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки, повороты)

Поехали (легкий бег «змейкой»)

- Автобус едет, автобус гудит, автобус везет детей в зоопарк.

- Приехали.

- Перед вами зоопарк, это дом для всех зверят.

По дорожкам мы пойдем, и загадки там найдем.

Мы загадки отгадаем, со зверятами поиграем.

2. Отгадывание загадок и выполнение упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

Дети слушайте загадки про животных зоопарка.

- Рвом глубоким огорожен этот хищник от прохожих.

Кто в охоте знает толк? Это страшный серый... *(волк)*

(прыжки из обруча в обруч)

- Неуклюжий, косялапый он сосет в берлоге лапу.

Кто таков? Скорей ответь! Ну, конечно же, ... *(медведь)*

(имитация)

- Кто с высоких темных сосен, в ребяташек шишку бросил?

И в кусты через пенек промелькнул, как огонек? *(белка)*

(метание в цель)

- Много бед таят леса: волк, медведь там и лиса!

Наш зверек живет в тревоге, от беды уносит ноги...

Ну-ка, быстро отгадай-ка, как зверек зовется ... *(зайка)*

(прыжки на двух ногах)

3. Подвижная игра «Зайцы и волк»

- Давайте поиграем в игру «Зайцы и волк»

- Вот и закончилась наша прогулка, пора возвращаться в детский сад.

III. Заключительная часть.

Садимся в самолеты, завели моторы, полетели.

Посадка. После продолжительного полета пилотам нужен отдых.

1. Релаксация (дети лежат на ковре)

2. Итог

- Что вам больше всего понравилось в нашей экскурсии