***Конспект НОД по формированию представлений о здоровом образе жизни с детьми подготовительной группы***

***«Я здоровым быть хочу.»***

*Программное содержание:*

1. Формировать представление у детей о физических качествах: силе, ловкости, быстроте, выносливости.
2. Продолжать учить согласованно и ритмично выполнять движения под музыку.
3. Развивать эмоциональную сферу ребенка.
4. Формировать умение осмысленно выполнять физические упражнения.

*Материалы и оборудование:* обручи, стельки с разными поверхностями, предметы для метания, наборы для рисования, подборка релаксирующей музыки, игрушка доктор Айболит.

*Ход:*

***Воспитатель****:*

-Ребята, сегодня мы с вами поговорим о спорте, физкультуре и здоровье. У нас в гостях доктор Айболит. Давайте поприветствуем его.

***Айболит:***

-Здравствуйте, ребята. Я знаю, что каждое утро вы делаете зарядку, днем и вечером ходите на прогулку, а еще занимаетесь физкультурой. Как вы думаете, зачем все это нам нужно? (*чтобы не болеть, быть сильными, крепкими, ловкими, выносливыми, чтобы вырасти по-скорее*).

-Я что-то подзабыл, а кого называют сильными? А ловкими? Быстрыми? *(ответы детей).*

-Это вы все про себя говорите? А когда вы подрастете, кем вы хотите стать? (*доктором, водителем, учителем…)*

-Какими мы хотите быть? (*сильными, красивыми, воспитанными, умными…)*

-Вот я сейчас и проверю, какие вы меткие. Для этого я приготовил вам игру.

-Вот моя первая игра, а назвал я ее *«Меткий стрелок».* Посмотрит, сколько я приготовил разных предметов для нее, давайте их все назовем: мячи, шишки, мешочки, «мякиши» и обручи.

-Чем же отличаются все эти предметы (*размером).* Мы сейчас поупражняемся в меткости. Надо всего лишь правильно бросить предметов обруч, чтобы обязательно попасть в него, и тогда получить звание меткого стрелка сможет тот, у кого больше попаданий. За каждое попадание будет выдаваться фишка, чтобы мы могли подсчитать.

***Воспитатель:***

-Давайте вспомним, как правильно надо метать. *(встать удобно, принять и.п., прицелиться, замахнуться, если нужно, и бросить предмет)*

-Ребята, обратите внимание на то, как вы будете захватывать предмет и как далеко расположена цель, наш обруч. И подумайте сильно надо замахиваться или нет, чтобы попасть в обруч. (выполнение задания).

***Айболит:***

-Ну вот, а теперь, давайте посчитаем ваши фишки, у кого больше всех, тот и победил.

***Воспитатель:***

- Ребята, а как вы думаете, что помогло Саше выиграть? (*он хорошо целился, у него крепкие руки, он правильно выполнял движение, внимательно слушал).*

-Скажите, а кому необходимо такое качество как «меткость», только ли спортсменам? (*дети называют профессии взрослых).*

**\_*Айболит:***

-А сейчас, я хочу проверить какие вы ловкие. И в запасе у меня есть другая игра *«Охотники и зайцы».* Для этого мы расставили ворота. Все ворота разной высоты, чтобы труднее было убегать от охотников и подлезать под воротца надо по –разному. (*Дети делятся на команды, игра повторяется 2 раза).*

***Воспитатель:***

-Ребята, кого их вас охотники ни разу не поймали? Почему? (*мы были ловкие, быстрые, выбирали разные способы подлезания).*

*-* В какой профессии необходимы такие качества как ловкость, быстрота? *(дети называют профессии взрослых).*

***Айболит:***

-Вы такие молодцы, легко справляетесь со всеми моими заданиями, что же мне еще вам такое задать, трудное? Я подумал и придумал. У меня в запасе есть сложные вопросы, ответить на них смогут только самые внимательные, находчивые.

***Айболит задает вопросы:***

-Зачем надо дружить с физкультурой? (*чтобы быть здоровым, чтобы стать спортсменом, быть сильным, смелым, ловким, внимательным…)*

- Зачем спортсмену форма? (*Это красиво, чтобы отличать спортсменов разных команд, чтобы было удобно заниматься…)*

- Зачем спортсменам математика? (*чтобы подсчитать количество набранных очков, посчитать состав команды, узнать длину прыжка…)*

***Воспитатель:***

-Вы молодцы, хорошо потрудились, давайте теперь отдохнем. Можно всем расположиться на ковре Для это нам надо снять обувь и пройти по волшебным следочкам (*массаж стоп, профилактика плоскостопия*), а потом мы будем слушать музыку.(*Звучит релаксирующая музыка: шум дождя, плеск волн, шум леса, трели птиц).*

***Воспитатель:***

-А теперь тихонечко поднимайтесь. Вы отдохнули? А знаете ли вы, что музыка, способна дать человеку здоровье, спокойствие, может поднять настроение, а еще она помогает рисовать. Обратите внимание, что здесь подготовлены столы для рисования. И я предлагаю вам нарисовать все, что вам хочется. Может это будет спортсмен, может лес, дождь, может ваш друг. Но сначала, мы попрощаемся с Айболитом.

***Воспитатель:***

-Сегодня мы с вами узнали о том, что физкультура и спорт дарят человеку здоровье, делают его сильным и ловким, малышам помогают расти. А еще физкультура дружит и с музыкой, и с математикой, и с творчеством, поэтому, очень важно дружить с физкультурой с самого раннего детства.

В конце организуется выставка детских работ.