

Конспект организационно-образовательной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий в подготовительной группе на тему «БУДЬ ЗДОРОВ!»

Цель:

Сформировать у детей понимание значения и необходимости соблюдения гигиенических процедур, физических упражнений и режима дня.

Задачи:

- Продолжать формировать представление о здоровье, как одной из основных ценностей;
- Обобщить и расширить знания детей о полезных продуктах, о взаимосвязи здоровья и питания;
- Продолжать развивать связную речь, мышление, внимание, сообразительность;
- Формировать потребность в соблюдении культурно – гигиенических навыков, режима дня;
- Развивать интерес к заботе о своем здоровье, проявление самостоятельности;
- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;

Предварительная работа:

Беседа с детьми о здоровом образе жизни, проведение дней и недель здоровья, чтение пословиц и поговорок о ценности здоровья, разучивание стихотворения «Микроб», сюжетно – ролевые игры «Больница», чтение художественной литературы о здоровье.

Материал:

Магнитная доска, мел, мяч;
загадки, корзина с яблоками, плакаты «Распорядок дня»

Ход занятия.

Воспитатель:

- Ребята, хотите отправиться в путешествие? Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и пожелаем друг другу хорошего настроения! А что еще можно пожелать?

Дети:

Счастья, здоровья

Воспитатель:

Правильно и вот сейчас мы отправимся в страну «Здоровья». Как гласит пословица, что: “В здоровом теле - здоровый дух”. Давайте подумаем, что помогает человеку быть здоровым?

Дети:.....

Воспитатель:

Правильно, ребята. У здоровья, есть помощница, а кто она мы узнаем, поиграв в игру «Наше утро». Передавая мяч по кругу, мы расскажем друг другу, что делаем по утрам.

Первая помощница это - вода. Что мы делаем водой?

Дети:....

Воспитатель:

А что такое микробы?

Дети:...

(Воспитатель читает стих «Микробы»)

«Микробы»

Все, поверь, твои игрушки,
Даже, розовенький Хрюшка,
Быть чистюлями хотят...
Знай: микробы всем вредят!

Воспитатель:

Как вы думаете, мы можем защитить себя от микробов?

Дети:

Да!

Воспитатель:

А как?

Дети:.....

Воспитатель:

Правильно. Сейчас, я предлагаю вам выполнить специальные дыхательные упражнения для носа.

Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице, сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5 – 6 раз).

Сделать 8 – 10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем – через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделать резкий выдох через нос (3 – 4 раза).

Воспитатель:

Что вы делаете по утрам. Чтобы проснуться?

Дети:

Гимнастику.

Воспитатель:

Правильно, второй друг Здоровья – гимнастика. Выполним с вами гимнастику:

«К речке быстрой мы спустились»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. наклон вперед, руки вниз. Наклонились, и умылись.

2. вернуться в и.п. Коснуться руками лица.

«Мы к лесной полянке вышли»

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. поднять прямую ногу. Поднимаем ноги выше.

2. вернуться в и.п.

«Птицы начали летать»

И.П. лежа на животе.

1. поднять прямые руки вверх. Плавно крыльями махать.

2. вернуться в и.п.

«Ножки разомнем сейчас»

ИП. у.с. руки на пояс. Мы подпрыгнем 10 раз.
1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой

Воспитатель:

Очень важно соблюдать режим дня, благодаря ему вы будете чувствовать себя бодрыми, веселыми.

Воспитатель:

Слышите, кто-то стучится?

Дети:

Да!

Воспитатель:

Кто же это?

Дети:

Доктор Пилюлькин!

Доктор Пилюлькин:

Здравствуйте, дети! Я слышал вы говорите здесь о здоровье, а сюда входит и здоровое питание. Предлагаю поиграть в необычную игру-викторину «Витамин – это еда!».

- Итак, «Разминка».

-Я буду задавать вопросы и ответы записывать на доске.

Вопросы:

Арбуз – это овощ или фрукт? (Ягода).

Какую кашу можно сварить из пшена? (Пшённую).

Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель).

Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук).

При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (Языка).

Какие очень полезные ягоды созревают под снегом? (Клюква).

Прибор для резки хлеба? (Нож).

Как называется сушёный виноград? (Изюм).

Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом? (Зимой).

А что ещё необходимо человеку кроме пищи? (Вода).

Какую воду лучше пить? (Кипячённую, очищенную).

Как называется утренний приём пищи? (Завтрак).

Продолжаем нашу игру, отгадываем загадки.

В овощах и фруктах есть.

Сколько их не перечесать.

Есть еще в форме таблетки

Вкусом лучше чем конфетки.

Для Мишани и Полины

Что полезно? — ... (Витамины)

Зелёный полосатый шар,

С начинкой алой словно жар,

Лежит на грядке, словно груз,

Скажите, что это. (Арбуз)

С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно. (Апельсин)

Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один -
Кислый очень, очень. (Лимон)

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
Любят меня детки. (Яблоко)

Взяли мы ее одежду,
Соль добавили немножко.
В кадочках теперь не пусто —
В них заквасится... (капуста)

Под землей живут семейки,
Поливаем их из лейки.
И Полину, и Антошку
Позовем копать... (картошку)

Ох, наплачемся мы с ним,
Коль почистить захотим.
Но зато от ста недугов
Нас излечит горький... (лук)

Игра «Здоровое-нездоровое», я буду называть вам слова и кидать мяч. Если это нужно вам для того, чтобы быть здоровыми - ловите мяч, если нет- отталкиваете.

Умнички, ребята! Со всеми заданиями справились. Желаю вам Здоровья! (Доктор Пилюлькин уходит.)

Рефлексия.

Воспитатель:

А теперь возьмёмся за руки и закроем глаза. Подумаем о самом прекрасном. Ребята, вот и закончилось наше небольшое путешествие в страну Здоровья. Что нового, интересного вы узнали? Что понравилось больше всего?

- Доктор Пилюлькин оставил для вас корзину с витаминами, чтобы вы всегда были здоровыми и не забывали о профилактике!