Городской округ город Выкса

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

детский сад комбинированного вида №7 «Золотая рыбка»

607060, г.Выкса, ул. Корнилова зд. 97, 8(83177) 3 - 55 – 11,  
электронная почта: [zolotaya-fish7@yandex.ru](mailto:zolotaya-fish7@yandex.ru)

Конспект занятия

в старшей группе с использованием здоровьесберегающих технологий.

Тема : «Лучики здоровья».

Выполнила : Красоткина МА

воспитатель высшей

квалификационной категории

Цель:

Расширение представлений детей о важных компонентах **здорового** образа жизни и факторах, разрушающих **здоровье**.

Задачи:

Образовательные:

формировать представления о зависимости **здоровья** человека от правильного питания;

учить сравнивать, анализировать, делать выводы;

формировать умение правильно выполнять движения, способствовать

развитию координации;

формировать представления об общественной значимости **здорового** образа жизни людей вообще и самого ребенка в частности;

Развивающие :

расширять представления о роли гигиены для **здоровья человека**;

активизировать и расширять словарный запас детей по теме;

развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

мелкую моторику рук;

интерес к физкультуре и спорту; стремление заботиться о своем **здоровье**;

Воспитательные:

воспитывать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды;

Предварительная работа: рассматривание фотографий, иллюстраций, плакатов, картинок по теме; беседы: «Что значит быть **здоровым**?», «Как устроено тело человека»;«Витамины я люблю – быть **здоровым я хочу**»; чтение А. Барто «Девочка чумазая», «Я лежу болею», С. Михалков «Как девочка Таня загорала»; отгадывание загадок о продуктах питания, предметах личной гигиены и др. ; исследование «Чистюли и чистюльки».

Оборудование: «лучики здоровья», «Чудесный мешочек» с предметами гигиены (мыло, мочалка, зубная щетка и паста, полотенце, носовой платок, расческа, картинки с изображением продуктов питания,. Карточки с изображением органов чувств (рука, нос, глаз, ухо, язык, 2 кружки разных **цветов**(1 – пустая, другая – с водой, кружки с холодной и горячей водой (на каждый стол, кружки с лимонным напитком для каждого ребенка, колокольчик, маленькая баночка с металлической крышкой, свеча, спички, капсулы от киндер-сюрпризов с небольшими отверстиями и дольками чеснока внутри

Ход занятия

**«Здравствуйте!»**

Здравствуй, солнышко – дружок,     (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик – пятачок    (указательным пальцем показываем носик)

Здравствуйте, губки     (показываем губки)

Здравствуйте, зубки     (показываем зубки)

Губками «почмокали»  («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали»  («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли   (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали      (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуйте!» - сказали   (хором здороваемся)

А знаете, вы ведь не просто **поздоровались**, вы подарили друг другу частичку **здоровья**, потому, что вы сказали: “Здравствуйте!” **Здоровья желаю**.

(звонит телефон, воспитатель берет трубку, звонит Незнайка. Он кашляет и чихает).

В. Ой, ребята посмотрите, кто же это? *(Ответы детей)*

В. - Что с тобой случилось Незнайка? Ты заболел?

Н. - Со мной приключилась большая беда.

Мороженое ел я помногу всегда -

И вот какая картина:

Ко мне привязалась ангина,

И кашель, и насморк меня одолели.

Если б вы знали, как они надоели.

В. – Незнайка, да ты серьезно заболел! Ребята, давайте спасать Незнайку, а как мы сможем помочь ему? *(ответы детей)*

В. –Я знаю, что от простуды помогают лучики здоровья, но нам их нужно найти всем вместе. Вы согласны со мной.(Ответы детей).

Тогда отправляемся в путешествие.

**Пальчиковая гимнастика**

Начинаем колдовать

Волшебные двери открывать

Хоть замочек очень крепкий,

Мы его сперва покрутим,

А потом три раза дунем.

Покачаем раз,два,три

Дверь замочек отомкни

Двери открываются путешествие начинается.

Воспитатель: Отправляемся в путь. Посмотрите на экран первая остановка *«Чистюлькино»*.

Мойдодыр: Здравствуйте, друзья! Мойдодыр зовут меня. Зачем пожаловали ко мне?

Воспитатель: Мы ищем **лучики** **здоровья**, они помогут Незнайке стать **здоровым**.

Мойдодыр: Я вам помогу, но сначала выполните мои задания.

Есть у меня чудесный мешочек. Вы должны по одному подходить и на ощупь отгадывать вещи в нем.

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка)

Для чего нужны эти предметы? *(эти предметы помогают содержать наше тело в чистоте)*

А зачем нужно соблюдать чистоту *(чтобы не было грязи)*

А чем опасна грязь *(в ней живут микробы)*

А что такое микробы (Это маленькие частицы, страшные, болезни, невидимые, попав в организм человека с пищей или с воздухом, эти невидимые враги мгновенно размножаются и вызывают заболевание).

Д/игра *«Советы»* Дети встают в круг.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: - Нет, нет, нет!

1. Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший –

Вы похлопайте в ладоши!

2. Зубы вы почистили и идёте спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет, нет!

3. Не грызите лист капустный,

Он совсем – совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет, нет!

4. Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила,

С полу щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

- Нет!

Буль, Буль, Буль – журчит из крана,

Просыпаться надо рано

И в постели не лежать –

День зарядкой начинать.

Ребята, а давайте вспомним о привычках. Какие они бывают? *(вредные и полезные)*

Привычки бывают полезные и вредные. Полезные привычки нужны для сохранения **здоровья***(Это умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня и т. д)*

Появляется картинка Микроба

Микроб:А я тоже то же знаю замечательные привычки

Ребята, я дарю вам эти яркие шарики

*(Воспитатель раздает шарики)*

А шарики то не простые!

КРАСНЫЕ- привычка есть много сладкого

ЖЕЛТЫЕ – привычка сидеть долго у телевизора

СИНИЕ- привычка разговаривать во время еды

ЗЕЛЕНЫЕ- привычка не спать в тихий час

ОРАНЖЕВЫЕ- привычка говорить всякие глупости

Воспитатель: Ребята, а разве нам нужны такие привычки? Давайте скорее избавимся от них.

ИГРА *«Избавимся от вредных привычек»* *(лопни шар)*

Мойдодыр: За ваши знания дарю вам лучик.

Воспитатель: На лучике написано правило. .

Дети: Чистота — залог **здоровья**.

Воспитатель: Я предлагаю отправиться дальше. Идем по кругу на подскоках. Посмотрите на экран вторая остановка *«Вкусняшкино»*.

Фрекен Бок: Здравствуйте, ребята! Меня зовут Фрекен Бок. Мне нужна ваша помощь. Карлсон заболел! У него тело ломит, в глазах звёздочки, живот болит. И совсем ему не хочется веселиться и шалить. Ребята, подскажите, как помочь Карлсону?

Воспитатель: Как вы думаете, почему у Карлсона болит живот?

Дети: Скорее всего, он неправильно питался.

Воспитатель: Как вы думаете, ребята, Карлсон быстрее поправится, если будет питаться правильно? *(Да)*

Воспитатель: Сейчас мы с вами поиграем в игру *«Светофор****здоровья****»* — необходимо разложить продукты по мере их пользы, в корзинку с красным кругом — вредные, в корзинку с желтым кругом то, к чему нужно относиться с осторожностью, в корзинку с зеленым кругом — полезные продукты. Дети делятся на две команды. По очереди раскладывают продукты в корзины.

Воспитатель: Давайте, посмотрим, правильно вы разложили продукты в корзинки. Молодцы, ребята. Садитесь. Чем богаты полезные продукты? *(Витаминами)*. Воспитатель: Передайте продукты Карлсону, пусть поправляется.

Чтоб **здоровым оставаться**

Нужно правильно питаться

Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся

Очень кислого соленого ты остерегайся.

Только овощи и фрукты очень вкусные продукты.

Фрекен Бок: Спасибо, ребята, я теперь знаю какие продукты полезные. Дарю вам лучик.

Воспитатель: На лучике написано правило.

Дети: Овощи и фрукты — полезные продукты.

Воспитатель: Отправляемся в путь. Третья остановка *«Закаляйся»*.

Воспитатель: Что такое закаливание? *(Закаливание — средство укрепления****здоровья****)*

Ребята, смотрите рыбки. Давайте посмотрим за ними не поворачивая головы, только глазами. *(Проводится гимнастика для глаз)*

Воспитатель: Чтобы получить следующий лучик, для вас подготовили подсказку.

Воспитатель: Ребята подойдите к столу (на столе две чашки с теплой водой и кусочками льда, накрыты полотенцем. Пусть ваши руки отгадают что под салфеткой лежит. *(ответы детей)*. Давайте будем закаливать наши ручки. (Дети попеременно опускают руки в емкости с теплой водой затем со льдом, водят льдом по ладошке проговаривая стихотворение

Мы научимся ледок

Между пальцев катать

Это в школе нам поможет

Буквы разные писать. *(дети вытирают руки)*

Воспитатель: Ребята, золотая рыбка передала нам лучик. На лучике написано правило.

Дети: Закаляйся **здоровья набирайся**.

Воспитатель: Давайте продолжим наше путешествие. Отправляемся в путь. Посмотрите на экран четвертая остановка *«Спортивная»*.

Появляется Лунтик

Ребята отгадайте загадку:

Чтобы **здоровье было в порядке**.

Не забывайте вы о … *(зарядке)*

Воспитатель:как вы думаете, для чего мы каждый день делаем зарядку?

*(Ответы детей)*

- Давайте немножко с вами разомнемся и и сделаем гимнастику.

*(Дети выходят на ковер, встают в круг)*

Физминутка *«Солнышко лучистое»(под музыку)*

Воспитатель:А теперь отгадайте еще одну загадку:

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Ведь дарит мне **здоровье …***(спорт)*

Воспитатель: чтобы быть **здоровым и бодрым**, нужно обязательно заниматься физкультурой и спортом. А мы занимаемся с вами физкультурой? Что делаем? *(Ответы детей)*

- Какие виды спорта вы знаете *(Показ картинок - ответы детей)*

Ребята, лучше всего делать физические упражнения на свежем воздухе. Как считаете, почему? Чтобы лучше понять мы проведем опыт.

Воспитатель зажигает свечу и ставит её в баночку, закрывает крышкой.

Что произошло? Почему? Оказывается, человек как эта свеча, без доступа кислорода, тоже начнёт медленно угасать. Огню для горения необходим кислород, а человеку - для жизни! Где много кислорода? *(В лесу, на улице.)* Правильно, поэтому мы каждый день ходим гулять и проветриваем комнаты.

Лунтик: Какие вы молодцы, ребята. За ваши знания дарю вам лучик.

Воспитатель: На лучике написано правило.

Дети: Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Воспитатель: Давайте продолжим наше путешествие. Отправляемся в путь. Посмотрите на экран пятая остановка *«Времени»*. Дети встают полукругом с двух сторон.

Воспитатель: Что это? *(Часы)*

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? *(Определять время)*.

Воспитатель: А для чего нам в садике определять время? *(Чтоб ориентироваться во времени делать все по режиму)*.

Воспитатель: А зачем нам нужен режим? (Режим дня помогает укреплять **здоровье**, хорошо выполнять все свои дела и задания).

У детей в руках разные картинки, отражающие жизнь детей в детском саду: утренняя гимнастика, завтрак, занятия, игры на участке, сон, уборка **групповой комнаты**, приход родителей и т. д.

Воспитатель: Чтобы получить лучик нужно выполнить задание *«Подбери картинку»*. У меня четыре квадрата разного **цвета** – условное обозначение частей суток. Утро — голубой квадрат. День – желтый квадрат. Вечер – серый квадрат. Ночь – черный квадрат.

Я поднимаю, например, голубой квадрат, поднимают картинки те дети, у кого есть изображение деятельности детей в это время суток, объясняете, почему вы думаете, что у вас изображено утро и т. д. Правило игры усвоили? Ребята выбирайте по одной картинке.

Воспитатель: Молодцы, ребята, теперь мы знаем, что распорядок дня надо соблюдать. Это поможет укрепить организм.

Будильник: Ребята, за ваши знания, дарю вам лучик.

Воспитатель: На лучике написано правило. Прочитайте, что тут написано.

Дети: Распорядок соблюдай, **здоровье укрепляй**.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Мы собрали **лучики здоровья**. Давайте вспомним все правила **здорового образа жизни**.

Воспитатель:Ребята прежде чем вернуться из волшебной страны мы будем раскрашивать дерево **здоровья**- Сейчас вы будете раскрашивать деревья **здоровья**. После каждого вопроса нужно закрасить один листок каждому.

\* зелёный – соблюдаю, выполняю всегда.

\* красный – не соблюдаю.

«Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,

Того не надо по утрам будить по десять раз».

Итак, вопросы:

1. кто утром встаёт без капризов? Закрасьте листочек зелёным **цветом**. А кто любит покапризничать – красным.

2. Кто любит днём спать – зелёным, а если не спит никогда – красным.

3. Кто каждый день гуляет на свежем воздухе – зелёным.

Сидит много часов перед телевизором и компьютером – красным.

4. Моет с мылом руки перед едой – зелёный листочек. Забывает умываться – красным.

Давайте рассмотрим наши деревья. Я вижу на них красные листочки. Вашему **здоровью угрожает опасность**. О чём вы думаете, глядя на деревья? Наверное, кому-то уже сегодня надо задуматься о том, правильно ли я питаюсь, соблюдаю ли режим дня?

А вот и последнее задание на нашем пути. Нам нужно открыть ворота чтобы вернуться из волшебной страны. Для этого мы проведем дыхательную гимнастику *«Попади в ворота»*

Вот мы и вернулись.

Незнайка, возьмите волшебные  **лучики здоровья** и никогда больше не болей.

Несколько советов дадим Незнайке. (Советы детей, что необходимо соблюдать, чтобы быть **здоровым**)

Каждый твердо должен знать:

**Здоровье надо сохранять**.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

Вот тогда все люди в мире долго-долго будут жить.

И запомните **здоровье** в магазине не купить.

Незнайка: Спасибо, ребята, я **выздоровел**! Как **здорово быть здоровым**! Я вам приготовил подарок, давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах. Угощайтесь.

Воспитатель: А сегодня я всем говорю *«Спасибо»* за интересное путешествие, мне было с вами очень приятно общаться. Секрет успеха вашего занятия прост: желание помочь всем, кто попал в беду.

А напоследок давайте подарим друг другу улыбки.

А теперь мы улыбнемся,

Дружно за руки возьмемся,

И друг другу на прощание

Мы подарим пожелания

Дети: желаем крепкого **здоровья**, бодрости и хорошего настроения