

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида детский сад №5 «Сказка» г. Поронайска.

***Занятия по формированию здорового образа жизни
с детьми старшего дошкольного возраста
«Путешествие в страну Здоровья»***



Составитель: Воспитатель
1 квалификационной категории:
Новокшонова Ольга Васильевна

г. Поронайск 2020 г

Каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребенок рос здоровым. Здоровье – это дар, который дан человеку от природы. Необходимо помнить о том, что с рождения каждого человека, главное не растерять, а сохранить и приумножить этот дар. Поэтому столь важно в дошкольном возрасте прививать привычку к здоровому образу жизни и сохранению здоровья.

**Занятия по формированию здорового образа жизни
с детьми старшего дошкольного возраста
«Путешествие в страну Здоровья»**

Возраст: старшая группа (с 5 до 6 лет)

Цель: Формирование предпосылок здорового образа жизни.

Образовательные:

- продолжать поддерживать и развивать потребность в здоровом образе жизни;
- закреплять у детей представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться;
- учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью.
- закрепить знания о предметах личной гигиены (зубная щётка, паста, туалетное мыло, расчёска).

Развивающие:

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;
- развивать навыки самомассажа;
- развивать память, воображение детей;
- совершенствовать двигательную активность, координацию речи с движением.

Воспитательные:

- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;
- формирование навыков сотрудничества, доброжелательности, ответственности.

Методы и приемы:

- беседа, вопросы к детям;
- дидактическая игра «Угадай музыку» (прослушивание музыки разного характера);
- игровое упражнение «Продолжи фразу: Чтобы быть здоровым, я...»;
- дидактическая игра «Сундучок Здоровья»,
- самомассаж «Снеговик» (профилактика простудных заболеваний);
- упражнения «Моем - чистим» (речь с движениями); «Море волнуется раз...»;
- релаксационное упражнение «Улыбка»;
- рассматривание картинок;
- объяснение, поощрение, похвала;
- оценка деятельности каждого ребёнка.

Материал:

- «Сундук Здоровья» с предметами личной гигиены (зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа, салфетки, кружка, носовой платок);
- набор картинок «Что полезно для здоровья, что – вредно»;

- мяч;
- макет «Дерева Здоровья»;
- корзина со снежными комочками-микробами;
- магнитофон, диски;
- следы красного и белого цвета;
- электронная развивающая игра «Анатомия человека».

Предварительная работа:

- рассматривание детских энциклопедий, иллюстраций;
- чтение художественной и познавательной литературы по теме;
- просмотр мультимедийных презентаций «Где живут витамины», «Микробы»
- беседы с детьми о здоровье:
 - «Откуда берутся болезни»;
 - «Как победить простуду»;
 - «Зачем делать зарядку»;
 - «Как стать сильным»;
 - «Для чего чистить зубы»;
 - «Почему щиплет мыло»;
 - «О пользе витаминов».

Использование современных технологий:

- технология А.И.Ивановой по формированию у дошкольников основ здорового образа жизни.
- приёмы здоровьесберегающих технологий (двигательные упражнения, релаксационные упражнения, самомассаж биологических активных зон, координация речи с движениями).

Ход занятия:

Дети входят в зал и здороваются с гостями.

1.Организационный этап (объявление темы, создание эмоционально-положительного фона)

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. *Дети здороваются.*

А вы знаете ребята, мы ведь с вами не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: - Здравствуйте, т.е. пожелали здоровья друг другу! Недаром русская пословица гласит:

«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

2 Основной этап:

Воспитатель: Ребята, а вы любите путешествовать? Я предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие – **страну ЗДОРОВЬЯ**, где мы с вами поговорим о здоровье, вспомним, какого человека можно назвать здоровым (настроение хорошее и все получается)? А чем отличается здоровый человек от больного, а также что же мы делаем в детском саду и дома для того, чтобы быть здоровыми.

Как весело, как весело
Отправиться с друзьями
В загадочное путешествие!

- Давайте возьмемся за руки, закроем глаза и скажем волшебные слова «1, 2, 3, друга коснись, в волшебной стране Здоровья, окажись».

- Представьте себе, что мы с вами оказались в волшебной стране Здоровья....

Воспитатель: Ребята, скажите, а как можно узнать жителя волшебной страны Здоровья, они должны быть какими? (веселые, улыбающиеся, занимающиеся творческим трудом, спортом людей и т.д.)

- А жители страны Нездоровья? (грустные, злые, ленивые)

Игра «Угадай музыку жителей страны Здоровья и не Здоровья» (прослушивание музыки разного характера)

Дети слушают музыку разного характера и, отвечая, объясняют; если музыка весёлая – для жителей здоровья, если музыка грустная, печальная – для жителей нездоровья.

Воспитатель: А вы знаете, что каждый человек может сам укрепить и сохранить свое здоровье? А что мы с вами делаем в детском саду и дома, чтобы быть здоровыми.

Игра «Продолжи фразу: Чтобы быть здоровым, я...»

Цель: Уточнять и расширять представления о понятии «Здоровый человек».

Ход: детям предлагается стать в круг. Передавая мяч, ребята называют действия, которые они выполняют в детском саду и дома для того, чтобы быть здоровыми.

Ответы детей:

Чтобы быть здоровым, я... умываюсь по утрам;

делаю зарядку; гуляем на свежем воздухе; занимаюсь спортом; отдыхаю днем; чищу зубы;

делаю гимнастику для глаз; сплю с открытой форточкой; соблюдаю режим дня; мою руки с мылом; пользуюсь носовым платком; ухаживаю за ногтями; полоаскаю рот после еды;

Мою ноги; хожу на прогулку; хожу на улицу; принимаю витамины;

Воспитатель: Как много вы делаете, для того чтобы быть здоровыми! Молодцы!

Воспитатель и дети подходят к дорожке.

На ней белые и красные следы.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, что это такое?

Дети: Следы: белые и красные.

Воспитатель: Как вы думаете, кто оставил эти следы, чьи это красные, горячие следы?

Дети: Это оставила королева Простуда. Это высокая температура.

Воспитатель: А когда бывает высокая температура?

Дети: Когда болит голова. Когда человек болеет. Заразился, простыл. Когда не закаляются.

воспитатель: Все верно. А по какой дорожке пойдём мы с вами?

Дети: По дорожке здоровья, по белой дорожке.

Воспитатель: Отправляемся в путь.

Ребята идут по белым следам...

ИГРА «Сундучок Здоровья»

Воспитатель: Ой! А что это за сундук? Сейчас я загляну в него... Ребята, да ведь это не простой сундук, а сундук здоровья, а в нем лежат настоящие наши

помощники для борьбы с окружающими нас микробами и для того, чтобы мы были с вами здоровыми.

- Хотите посмотреть, что же там лежит? (Ответы детей)

- Вы должны на ощупь найти предмет и сказать, что это...и для чего он нам необходим...

В «Сундуке Здоровья» – туалетное мыло, мочалка, зубная щетка, расческа, зубная паста, шампунь, носовой платок, салфетки, щетка для одежды и т.д.

Воспитатель выясняет вместе с детьми, для чего нужен каждый предмет, беседует о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма. Напоминает, что все это предметы – личной гигиены.

Чистота – залог здоровья!

Вопросы детям:

- Скажите, сколько раз в день вы должны мыть руки?

- А кто ещё может пользоваться твоей расческой?

- Сколько раз нужно чистить зубы? А что делать, если нет зубной щетки?

Воспитатель: Ой, какие вы молодцы, давайте поиграем в игру:

Упражнение «Моем, чистим...»

Моем шею, моем уши,

Тереть ладонями шею и уши.

Вытираем их посуше.

Имитировать растирание полотенцем.

Чистота всего дороже,

Погрозить пальцем.

Мы и зубы чистим тоже.

Имитировать движениями чистку зубов вправо-влево.

Порошком, порошком.

Пальцы складывают в щепоть и посыпают правой рукой, потом – левой.

Раз, два, три –

Три хлопка в ладоши.

Зубы щеткой чище три.

Имитировать движениями чистку зубов в направлении сверху вниз.

Воспитатель:

Кто спортом занимается,

С болезнями не знает.

А вы ребята занимаетесь спортом? Какие виды спорта вы знаете?

- *Зимние виды спорта: хоккей, лыжи, сноуборд, санки, конькобежцы, фигурное катание;*

- *Летние виды спорта: футбол, бег, велогонки, плавание, баскетбол и др.*

Чтобы вы росли стройными, красивыми и сильными необходимо заниматься спортом и взрослым, и детям.

Ребята, давайте поиграем **в игру «Море волнуется раз...»** фигура любимого вида спорта на месте замри...»

- фигура летних видов спорта - на месте замри

- фигура зимних видов спорта - на месте замри

Воспитатель: Смотрите ребята, да это же корзина с микробами, кто-то хочет нас заразить и он оставил на нашем пути эту корзину. Наверное, это проделки королевы Простуды». Что нам нужно сделать, чтобы не заразиться?

Дети: Гулять на свежем воздухе. Правильно дышать носом. Закаляться. Пользоваться носовым платком. Закрывать носовым платком нос и рот.

Воспитатель: чтобы мы не болели, чтобы нам не страшны были никакие микробы и мы росли здоровыми, давайте вспомним самомассаж «Снеговик»:

Самомассаж «Снеговик» биологически активных зон (профилактика простудных заболеваний):

«Снеговик»

Раз-рука, два-рука (*вытянуть вперед одну руку, потом другую*)

Лепим мы снеговика (*имитировать лепку снежков*)

Три-четыре, три-четыре (*погладим шею*)

Нарисуем рот пошире.

Пять - найдем морковь для носа,

Угольки найдем глаз (*кулачками растереть крылья носа*)

Шесть – наденем шляпу косо,

Пусть смеется он у нас (*приставить указательные пальцы ко лбу «козырьком» и рисуем брови*)

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим (*погладить колени ладошками*)

Воспитатель приглашает детей продолжить путешествие.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, наша дорожка продолжается, а здесь растет какое-то дерево. Я предлагаю вам стать **садовниками здоровья, давайте вырастим «Чудо-дерево ЗДОРОВЬЯ»**

(на столе лежат картинки, я предлагаю вам выбрать те карточки, на которых изображены предметы, которые помогают нам быть здоровыми. Ребята прикрепляют на дерево картинки).

Полюбуйтесь своей работой. Вот так чудо-дерево получилось. Полезными плодами оно расцвело.

Давайте назовем, что на нем выросло: чтобы быть здоровыми нам нужно – полезная, витаминная еда, принимать душ, читать книги сидя, ходить к стоматологу, ухаживать за ногтями и постригать их, купаться, ходить к врачу, ранки мазать йодом и др..

Воспитатель: Наше путешествие по волшебной стране Здоровья подходит к концу. Нам пора возвращаться в наш детский сад. Давайте, закроем глаза и скажем слова «1,2, 3...друга коснись, в детский сад вернись». Вот мы с вами и в нашем детском саду

3 заключительный этап (оценка работы детей):

Воспитатель предлагает детям вспомнить, в какие игры они играли в стране Здоровья, какие задания выполняли, что им было интересно и запомнилось больше всего. Затем воспитатель оценивает работу каждого ребенка. В итоге дарит детям

электронную развивающую игру «Анатомия человека», которая познакомит их со строением тела и внутренними органами человека.

Релаксация «Улыбка»

Цель: снятие мышечного напряжения, позитивный настрой

Воспитатель: Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

Хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Улыбайся каждый день

Чтоб не зря был прожит день...

(звучит музыка В.Шаинского, песенка «Улыбка»)

Доброго вам всем здоровья!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида детский сад №5 «Сказка» г. Поронайска.

КОНСПЕКТ

СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА СЕКРЕТОМ ЗДОРОВЬЯ»



Составитель: Воспитатель
1 квалификационной категории:
Новокшонова Ольга Васильевна

г. Поронайск 2021 г

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:

ПСИХОГИМНАСТИКА
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ
САМОМАССАЖ
ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ
УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК
РЕЛАКСАЦИЯ

Цель:

Оздоровлять организм детей с помощью двигательной активности на свежем воздухе.

Задачи:

1. Укрепление всех групп мышц обеспечивающих формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие мелкой моторики и крупных групп мышц;
2. Пропагандировать здоровый образ жизни;
3. Приобщать детей к физкультуре и спорту;
4. Создавать бодрое и радостное настроение;
5. Совершенствовать двигательные умения и навыки;
6. Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах;
7. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Оборудование: Колокольчик; обручи – 8 штук, скрепленные между собой; мягкие модули для прыжков; мешочки с наполнителем по количеству детей; зонт; 2 дуги, 2 тоннеля; лошадки по количеству детей; камушки; мячи из сухого бассейна.

Действующие лица:

Ведущий – взрослый.

Гном – инструктор по физической культуре

Содержание:

Звучит песня «Улыбка» (В. Шаинского).

Дети входят на площадку, образуя круг.

Ведущий. Придумано кем-то, просто и мудро

При встрече здороваться «Доброе утро!»

Упражнение «Дружба начинается с улыбки».

Стоящие по кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча дарят ему самую добрую улыбку (по очереди).

Ведущий. Ребята, а вы верите в чудеса?

Дети. Да!

Ведущий. Сегодня я хочу пригласить вас в необычное путешествие. Но только что-то нет моего помощника... А вот и он!

Под веселую музыку вбегает Гном и встает в центр круга.

Гном. Здравствуйте, девчонки и мальчишки! Наконец наступило долгожданное лето! Все ребята начинают много купаться, хотя вода еще не прогрелась, и многие детишки чихают и простывают. В моей далекой волшебной стране живут маленькие гномы, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют. Давайте отправимся к нам в гости и спросим, как гномы остаются всегда здоровыми. Путь предстоит нелегкий. Много опасностей может встретиться на пути. Вы готовы к испытаниям?

Дети. Да!

Гном. Сейчас мы проверим, насколько вы, ребята, внимательные! Быстрее садитесь в веселый и задорный паровозик! Не забудьте, что по сигналу паровоз меняет направление движения!

Поехали!

Игра с музыкальным сопровождением «Веселый паровозик». (*Смена направления движения по сигналу, свистку*).

Гном. Вы действительно очень внимательны! Но в волшебную страну попасть не так-то просто. К тому же гномы не очень любят гостей и потому прячутся. А живут они в маленькой стране, которая находится в большой горе. Но мы с вами дружные, смелые и сильные, и справимся со всеми трудностями. А вот и первые трудности на пути. Впереди препятствия. Надо перейти болото, проехать на лошадях, переплыть речку и даже пересечь в машины! Вперед!

Корректирующие виды ходьбы:

-идем, как великаны, - на носках, руки вверх;

-идем, как гномы, - на полусогнутых ногах, руки на коленях;

- впереди препятствия, перешагиваем их, - ходьба, с высоким подниманием колен;

- осторожно, впереди болото, перепрыгиваем с кочки на кочку, – прыжки влево - вправо с продвижением вперед;
- впереди река, плывем, - ходьба широким шагом, с попеременными круговыми движениями руками;
- дальше едем на лошадях, - прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед;
- пересаживаемся на машины, включаем первую скорость – медленный бег, вторую скорость – бег с ускорением, третью скорость – быстрый бег;
- осталось немного, - шагом марш!

Гном. Над нами огромная туча.

Дыхательное упражнение «Прогоним тучу».

Ой! Начинается дождик! Вы дождя не боитесь?

Дети. Нет!

Ведущий. А давайте поиграем в интересную игру! Ты, Гном, будешь прятаться от дождя под зонтик, а вы, ребята, в домики! Но прятаться вы будите лишь тогда, когда перестанет звучать музыка. Под музыку можно резвиться около своих домиков!

Подвижная игра «Спрячься от дождя».

Гном. Ну что ж, мои путешественники, мы уже подошли к горе, в которой живут гномы. Но попасть в страну гномов могут только люди такого же маленького роста, как они. Но это не беда. У меня есть волшебный колокольчик, который превратит вас в гномов. Для этого нужно подпрыгнуть и коснуться колокольчика, чтобы он прозвонил (бег с прыжком до колокольчика).
Упражнение «Допрыгни до колокольчика».

Гном. Теперь вы такие же маленькие как гномы и мы сможем пройти в пещеру. В пещере вас ждут опасные лабиринты, каменистые дороги. Помните, детишки, гномы не любят лентяев. В своей стране они всегда трудятся, добывают драгоценные камни и переносят их в мешочках в таинственную пещеру. А она за это дарит им здоровье. Давайте же и мы, как настоящие гномы, пройдем по опасным дорогам волшебной горной страны и поможем добыть драгоценные камни. И пещера нам подарит здоровье.

Дети проходят все этапы поточным методом:

- «лабиринт», - пролезание в обручи, скрепленные между собой, боком.
- «каменистая дорога», - прыжки на двух ногах с продвижением вперед с модуля на модуль;
- «добыча драгоценных камней», - сбор камней с одной стороны площадки на другую;
- «погрузка драгоценных камней в пещеру», - ходьба с мешочком на голове, руки в стороны.

Гном. А теперь, когда мы смело прошли горными тропами, помогли добыть драгоценные камни, самое время отдохнуть. Наше путешествие подошло к концу. Вы показали себя сильными и ловкими, быстрыми и внимательными. Давайте за все это поблагодарим наши организмы.

Релаксация и самомассаж:

1. Давайте скажем спасибо нашим глазкам, они внимательно смотрели, были зоркими (*Дети гладят себя по лицу, говорят спасибо*).
2. Давайте скажем спасибо нашим ушкам, они внимательно слушали задания и команды (*Легкий самомассаж ушей, говорят спасибо*).
3. Кому мы еще скажем спасибо? (*Нашим носикам, ведь они помогли нам дышать – спасибо*).
4. А кто помогал нам быстро бегать? (*Наши ножки. Поглаживают ножки, говорят спасибо*).
5. Кто помогал собирать драгоценные камни? (*Наши руки. Поглаживают руки, говорят спасибо*).
6. А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, погладьте по голове, скажите спасибо.

Гном. Посмотрите, ребята, волшебная страна подарила нам витамины. Давайте скажем пещере и гномам спасибо! Гном раздает детям витамины.

А сейчас я превращу вас из гномов обратно в детей. Гном звонит в колокольчик.

Ну вот, мы отдохнули. А впереди еще обратный путь. Посмотрим такие же вы внимательные, как и прежде? Как только я досчитаю до тех, нужно быстро встать в круг. Мы отправлялись с вами в путешествие, чтобы узнать секреты здоровья. Скажите мне, в чем же секрет здоровья гномов? Ответы детей.

Гном. Если будем мы стараться,
Спортом будем заниматься.
Будем сильными тогда
Со здоровьем подружиться
Не составит нам труда!