

## **Конспект**

Образовательной деятельности с детьми

Подготовительной группы.

Тема: «Где прячется здоровье»

Здоровье - это награда, которую получает человек за усердие. Здоровый человек - это, как правило, образованный человек, усвоивший одну простую истину: «Что бы стать здоровым, надо научиться быть здоровым»

**Цель:** сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

### **Задачи:**

1. Образовательные:

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья;

- закрепить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия, о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

2. Развивающие: развивать познавательный интерес и речь.

3. Воспитательные: воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

**Приоритетная образовательная область:** познавательное развитие.

**Интегрируемые образовательные области:** речевое развитие, социально – коммуникативное развитие, физическое развитие.

**Виды детской деятельности :** познавательно – исследовательская, коммуникативная.

**Среда взаимодействия :** взрослый –ребенок(ситуативный разговор, обсуждение, совместное принятие решения, совместная деятельность); ребенок – ребенок (коллективное взаимодействие, взаимопомощь).

### **Предварительная работа:**

чтение художественной литературы, создание проблемных ситуаций, беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координации движений и речи, дидактическая игра, массаж, пальчиковая гимнастика, обращение к жизненному опыту детей.

### **Предметно- практическая среда:**

модель солнца, бутылочка, стаканчики, коктейльные трубочки, корзинка с продуктами, дидактическая игра «режим дня», демонстрационный материал по теме занятия, солнышко с лучиками, коробка с предметами личной гигиены.

### **Ход мероприятия:**

#### **Организационный момент**

(Дети подготовительной группы под музыку входят в группу)

**Воспитатель:** Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними с душой и сердцем. (Дети говорят «Здравствуйте»)

**Воспитатель:** Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это - значит здоровье желаю.

Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье.

**Воспитатель:** Как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

**Воспитатель:** Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду (звучит спокойная лирическая музыка)

#### **1 слайд**

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать – решать ,куда

бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

(заканчивает звучать музыка)

**Воспитатель:** Значит, здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.

### **Основная часть**

- Воспитатель: Отгадайте первый лучик вашего здоровья!

Болезнь мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье.... (спорт)

### **2 слайд**

#### **Первый лучик здоровья «Спорт»**

- Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения для нашего организма (Укрепляют мышцы, закаливают организм. Дарят нам бодрое, хорошее настроение.)

А вы сами выполняете физические упражнения?

Кто зарядкой занимается,  
Тот здоровья набирается!

Разделимся на две команды, каждая команда придумает комплекс упражнений для зарядки.

Дети выполняют задание.

**Воспитатель:** Давайте теперь проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (...), посмотрите, ребята!

**Воспитатель:** Добавилось силы у вас после зарядки?

**Воспитатель:** Сразу видно, «силушка по жилушкам огнем бежит».

**Воспитатель:** Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

Ответы детей

**Воспитатель:** Правильно, ребята. «**Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать**». Давайте все вместе повторим (повторяем). Помните об этом, ребята.

**Воспитатель:** Чтобы узнать, как называется второй лучик здоровья, я покажу вам фокус.

Загляните вовнутрь этой бутылочки. Что там лежит? (там ничего нет)

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка из бутылочки беги (опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

- Что за невидимка сидел в бутылочке? (это воздух).

### **3 слайд**

**Воспитатель:** Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте дети проверим, так ли это. Сейчас подойдите к столу возьмите коктейльные палочки, опустите в воду и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? (потому, что в наше организме есть воздух)

- Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышат он и я и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постарайтесь глубоко вздохнуть и закрыть рот и нос ладошками. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? (ответы детей) (потому что наш организм не может жить без воздуха)

- Правильно, это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просит «Пришли мне пожалуйста воздух.»

- Давайте с вами выполним упражнение на дыхание?

(Комплекс на дыхание.)

### **Подготовительное упражнение**

Исходное положение (И.п.) — стоя, сидя или лёжа. Выполнение: закрыть глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание и выдыхаем. Выполнять 5-10 раз.

### **Воздушный шарик**

И.п. — стоя, сидя или лёжа, положив руки на нижнюю часть рёбер. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполнять 6-10 раз.

### **Окно и дверь**

И.п. — встать ровно, выпрямиться. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрию, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрию и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполнять 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

### **Обдуваем плечи**

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо — «вдох», голова повернута направо — «выдох», голова прямо — «вдох», голову опускаем к подбородку — «выдох», голова прямо — «вдох», голову поднимаем наверх — «выдох», голова прямо — «вдох». Выполнять упражнение 5-10 раз

### **Потягушечки**

И.п. — стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе — хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе — руки опускаем, встаём на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполнять 4-5 раз. Второй лучик здоровья «Воздух»

Отгадайте следующую загадку:

Мы по часам едим, гуляем,

И каждый день его

соблюдаем ... (режим).

Воспитатель: Дети как вы думаете, что такое режим? (ответы детей)

### **4 слайд**

Режим — это когда дела выполняются в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У нас есть время для принятия пищи, занятий, прогулки, сна, и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения этого режима дня.

Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела.

- А теперь я предлагаю вам, поиграть в игру, которая называется «Встань по порядку» (дети выходят с картинками, на которых изображены дети занятыми режимными видами деятельности в течение дня. В ходе игры обращаю внимание, что все виды деятельности необходимо выполнять в одно и то же время)

### **Третий лучик здоровья «Режим»**

#### **Физкультминутка:**

#### **Мы топаем ногами**

Топ 3 р.

#### **Мы руки поднимаем**

Хлоп 3 р.

#### **Мы руки разведем и побежим кругом.**

( повернуться вокруг себя)

#### **Повторить 2р.**

Воспитатель открывает следующие задание:

Дети, чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного  
Ты остерегайся.  
Только овощи и фрукты,  
Очень вкусные продукты.

#### **5 слайд**

**Воспитатель:** Дети предлагаю поиграть с вами в словесную игру. Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите. (Читаю четверостишие)

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (правильно)
4. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

Воспитатель: Есть такая поговорка, дети, - "**Полноценная еда для здоровья нам нужна**".

Почему так говорится в поговорке? Зачем человеку еда? (Ответы детей)

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням. Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Игра « Вредная и полезная еда»

#### **5 слайд**

Четвертый лучик здоровья «Полезная еда»

Воспитатель: Про нее говорят ,что она залог здоровья ( **чистота** )

Правильно. А что поможет нам содержать наше тело в чистоте? (Гигиенические процедуры). А какие гигиенические процедуры вы знаете? (ответы детей)

#### *6 слайд*

Сейчас мы узнаем, помните ли вы, какие предметы гигиены помогают нам содержать наше тело в чистоте.

**Игра «Чудесный мешочек» (с предметами гигиены)**

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится.

Руки мыть не ленится. (*Мыло*)

2. Лёг в карман и караулит «рёву», «плаксу» и «грязнулю».

Им утрёт потоки слёз,

не забудем и про нос. (*Носовой платок*)

3. Костяная спинка, жесткая щетинка.

С мятной пастой дружит,

Нам усердно дружит. (*Зубная щетка*)

4. Хожу, брожу не по лесам, а по усам и волосам.

И зубы у меня длинней, чем у волков и у мышей. (*Расчёска*)

5. Вот какой забавный случай: поселилась в ванной туча.

Дождик лётся с потолка мне на спину и бока.

До чего ж приятно это! Дождик тёплый подогретый.

На полу не видно луж, все ребята любят .....(*душ*)

6. Я увидел свой портрет, отошел – портрета нет.

И сияет, и блестит, никому она не льстит,

А любому правду скажет и как есть, ему расскажет...(*зеркало*)

Пятый лучик здоровья «Чистота»

Воспитатель: Ой, а здесь ещё одна загадка.

*На лице она цветёт,*

*И от радости растёт.*

*Если ты её подаришь,*

*То счастливей каплю станешь.*

*Она миглом обернётся,*

*И к тебе скорей вернётся.....(Улыбка)*

**7 слайд**

Правильно. А когда мы улыбаемся? (когда у нас хорошее настроение, когда нам радостно, весело)

Воспитатель: «Я делюсь с вами своим хорошим настроением!»

Дети: «мы тоже! »

Воспитатель: «я дарю вам улыбку». Дети: «мы тоже»

Воспитатель: «я радуюсь». Дети: «мы тоже! »

Воспитатель: «Я прыгаю от счастья!». Дети: «Мы тоже!»

Воспитатель: «Я вас люблю!». Дети: «Мы тоже! »

Воспитатель: «Я вас обнимаю!». Дети: «Мы тоже»

Все обнимаются в едином кругу.

Шестой лучик здоровья «Настроение»

А хорошее настроение это ещё один компонент здоровья! Поэтому почаще улыбайтесь. Получайте последний лучик. Посмотрите, какое замечательное солнышко получилось!

**Заключительная часть.**

**8 слайд**

Воспитатель: Вот мы и узнали главные секреты страны Здоровья! Давайте повторим, что поможет нам сохранить здоровье.

**Игра доскажи словечко:**

*В здоровом теле... -*

*здоровый дух.*

*Береги платье с нову,*

*а здоровье смолоду.*

*Кто спортом занимается, -*

*тот силы набирается*

*Солнце воздух и вода -*

*наши лучшие друзья*

Воспитатель: Вот мы и побывали в замечательной стране «Здоровья». Вам понравилось? Вы сегодня отлично поиграли. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка это защита от болезни.

Воспитатель: А сейчас возьмите по лучику солнца и скажите, что кому больше всего запомнилось и понравилось.

Всем спасибо!!!