Непосредственно образовательная деятельность

по образовательной области «Здоровье»

с использованием здоровьесберегающих технологий

в подготовительной к школе группе

по теме:

**«Где прячется здоровье?»**

**Цель**: учить детей заботится о своем здоровье.

**Задачи:**

Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;

уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;

Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение;

Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

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

**Предварительная работа:**

Чтение произведения:

Ю.Тувима «Однажды хозяйка с базара пришла…»

Заучивание стихотворений:

«Витамины», «Питание»

Беседа: «Витамины и здоровый организм», «Что я люблю из еды»

Дидактические игры: «Что купить в магазине?», «Аскорбинка и её друзья», «Магазин полезных продуктов», Сюжетно - ролевые игры: «Зеленая аптека», «Мы – фермеры», «Консервный завод».

Игра м/п «Съедобное – несъедобное»

**Оборудование:**

Макет солнышка с лучиками (каждый по отдельности);

сюжетные картинки (деятельность детей в разное время суток);

кукла «Доктор Айболит»;

пустая бутылка, тазик с водой;

альбом «Витамины».

**Интеграция:**

**Здоровье**: воспитывать у детей культуру питания, чувство меры, привычку к здоровому образу жизни.

**Познание:** продолжать знакомить детей с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины.

**Коммуникация**: развивать умение составлять описательный рассказ по схеме об овощах и фруктах. Развивать связную речь, память, наблюдательность, любознательность, внимание, мышление, творческое воображение, умение обобщать.

**Чтение художественной литературы**: формировать интерес и потребность к чтению, учить детей эмоционально воспринимать образное содержание произведений.

**Художественное творчество**: развивать воображение, фантазию, художественно-эстетический вкус, чувство ритма, цветовосприятия и творческие способности.

**Ход занятия:**

*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 - здоровья желаю.

Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье.

Как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

*Воспитатель:*

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

«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, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

*Воспитатель:*

Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас.

*Воспитатель*:

Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Первый лучик вашего здоровье – это физические упражнения *(показываю модель солнца, открываю первый лучик солнца)*



*Воспитатель*: Давайте, дети, подумаем, какую пользу приносят физические упражнения? *(рассуждения детей)*

*Воспитатель:* А вы сами выполняете физические упражнения?

Где и когда?

*Воспитатель:* Ребята давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

*(Ритмическая гимнастика под музыку «Чунга-чанга»).*

*Воспитатель*: Дети, какие мышцы стали у вас?



*Дети:* Крепкие и сильные.

*Воспитатель:* А настроение?

*Дети:* Бодрое, веселое.

*Воспитатель:*

Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

*Дети:* Чтобы не болеть, быть здоровым.

*Воспитатель:*

Правильно, ребята. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим.

Помните об этом, ребята.

*Воспитатель:*

Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

*Дети:* Ничего нет.

*Воспитатель:* Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три – невидимка из бутылки, беги!



*Воспитатель:* Что за невидимка сидел в бутылке?

*Дети:* Это воздух.

*Воспитатель:* Правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья мерзнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

*Воспитатель:*

Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками *(дети выполняют задание воспитателя).*



*Воспитатель:* Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? *(Рассуждения детей).*

*Воспитатель*:

Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем».

*Воспитатель:* Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «у-х-х».

2. «Заблудились в лесу». Сделать вдох на выдохе прокричать «а-у-у».

3. «Ежик». Повернуть голову вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий шумный с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий произвольный через полуоткрытые губы. (4-8 раз)

4. «Подыши одной ноздрей». Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть праву ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий выдох.(3-6 раз)



*Воспитатель:* Дети, скажите, для чего мы выполняли дыхательные упражнения?

*Дети:* Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д.

*Воспитатель:* Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух.

*Воспитатель:* Так как же называется второй лучик здоровья?

*Дети:* Воздух.

*(Открываю второй лучик здоровья)*

Воспитатель: Дети, что это? *(Показываю модель часов в виде цветочка)*

*Дети:* часы.

*Воспитатель*: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы?

*Воспитатель:* Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

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

*Воспитатель:*

Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители - папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

*Воспитатель:*

А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «Разложи по порядку*» (ребята выходят к доске, и по порядку выкладывают картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры обращаю внимание детей на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и тоже время в течение дня)*



*Воспитатель*: Дети, значит, как называется третий лучик здоровья?

*Дети*: Режим дня.

*(Открываю третий лучик)*

**Физкультминутка.**

- Дети, какое сейчас время года?

*Дети:* Осень.

*Воспитатель*: А как вы определили, что осень?

*Дети:* Листья почти все облетели, часто идет дождь, птицы улетели в теплые края, дни стали короче.

***Физкультминутка «Осенние листочки»***

Мы – осенние листочки, дети стоят в кругу

Разлетелись из кружочка. разбегаются в разные стороны

Мы летали, мы летали бегают врассыпную на носочках

А потом летать устали. останавливаются

Перестал дуть ветерок,

Мы присели все в кружок. присели в круг



Дети, чтоб здоровыми остаться,

Нужно правильно питаться.

Очень сладкою едой

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

А вот овощи и фрукты-

Очень нужные продукты.

*Воспитатель*: Дети, давайте поиграем с вами в словесную игру, и я проверю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишье о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет.

4. Пейте дети молоко, будете здоровы.

Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

*Стук в дверь, заходит доктор Айболит.*

*Доктор:* Здравствуйте, дети, вы меня узнали?

*Дети:* Да.

*Доктор:* Кто я?

*Доктор:* Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, В, С. А вы что знаете о витаминах?

Выходят трое детей, на головах атрибутики витаминов А В С.

**1-й ребенок:**

Я - витамин B, помогаю сердцу.

Очень важно спозаранку

Есть на завтраки овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

**2-й ребенок:**

Я - витамин А, очень важен для зрения.

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.



**3-й ребенок:**

Я - витамин С, укрепляю организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Ничего, что кислый он.

*Доктор:*

Спасибо, ребята, знаете вы о витаминах. Я сейчас вас угощу апельсинами. Кушайте на здоровье и никогда не болейте.

*Дети:*

Витамины будем кушать мы всегда, и болеть не будем никогда.

Доктор прощается и уходит из группы.

*Воспитатель*: Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

*Дети:* Полезная еда!

*(открываю четвёртый лучик)*

*Воспитатель:*

Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии (а это выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня), то будете такими, как солнце - яркими, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

*Дети читают стихи*

1. Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

2. Чтоб здоровым быть, учтите заранее,

Что всем необходимо полезное питание.

И помните об этом, идя по магазинам.

Не сладости ищите, ищите витамины.



3. В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет –

Вот и весь секрет.

*Воспитатель:*

*Воспитатель*: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце.

Дети, вам понравилось занятие? А что именно понравилось? Что вы узнали нового? Я очень рада. ВСЕМ СПАСИБО!

**Методическая литература:**

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.А., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. – Спб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС»

2. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. - М.: ТЦ СФЕРА

3. Комплексные занятия с детьми 4-7 лет / авт. – сост. О.Ф. Горбатенко. – Изд. 2-е доп. – Волгоград: Учитель. 2013.

4. Лопахина Л. И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых. М.: АСТ: Астрель.

5. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ.

6. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – Спб: ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС»

7. «От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ.