

Конспект ООД с использованием здоровьесберегающих технологий для старших дошкольников «Где спряталось здоровье?»

Цель: развитие желания самостоятельно заботиться о своем здоровье.

Задачи:

Образовательные:

Продолжать учить осознанно, относиться к своему здоровью.

Формировать у детей основы понимания в том, что полезно и что вредно для их здоровья.

Формировать представление детей о зависимости здоровья от двигательной активности питания, культурно -гигиенических навыков.

Учить правильно понимать значение пословиц о здоровье.

Развивающие:

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.

Воспитательные:

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Оборудование: мультимедийное оборудование с презентацией; музыкальное сопровождение; медальки «солнышко»; корзинка.

Методические приемы:

Беседа, игровые моменты, дыхательная гимнастика, художественное слово, ситуационные задачи, динамические паузы, обращение к жизненному опыту детей.

Ход занятия

Организационный момент (Установление эмоционального контакта)

(1 слайд- заставка)

Воспитатель: Ребята, к вам пришли гости, здороваемся с ними. А друг с другом мы здороваемся с помощью колокольчика.

– Здравствуй, Настенька! Дин-дон-дон!

– Здравствуй, Сашенька! Дин-дон-дон!

- Говорят, что здравствуйте – лучшее из слов. Если скажешь, здравствуй, значит будь здоров». И когда мы здороваемся, мы желаем здоровья.

Воспитатель: Сегодня я хочу поговорить с вами на очень важную тему.

Садитесь на стульчики и послушайте старую легенду.

(2 слайд-гора)

«Давным - давно на горе Олимп жили Боги.(3 слайд-боги)Стало им скучно, и они создали человека.(слайд 4) Один из богов дал человеку силу, другой дал ум. Третий сказал: «Самое главное - Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал: «Если все это будет у человека, он будет слишком похож на

нас». И решили они спрятать самое 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 придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

- Так, где же прячется здоровье?

- Правильно, здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас.

Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Я открою вам секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Давайте, сходим в гости к Здоровью? Вот ононашездоровье-солнышко. (5слайд-грустный смайлик) Но что-то с ним не так. Как вы думаете, почему наше здоровье грустное?

Воспитатель: Давайте поможем солнышку. Вернем ему лучики. Но для этого надо быть умными и смелыми. Мы умные? Мы смелые? Тогда вперед. Как называется первый лучик, мы узнаем, если отгадаем загадку.

«Если хочешь быть здоровым, очень бодрым и веселым, никогда не унывать, с чего день надо начинать?»

Воспитатель: Правильно, молодцы. «Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается», а вы сегодня делали зарядку? Давайте сделаем зарядку.

Музыкальная зарядка флешмоб«Эй лежебоки»

Воспитатель: Молодцы. Ребята, прибавилось сил? Но зарядка бывает не только для тела, но и для глаз.

Зарядка для глаз «Стрекоза»

Вот такая стрекоза, как горошины глаза.

Вправо-влево, взад-вперед, ну совсем как вертолет.

Путнику дорогу освети в ночи.

Ты летаешь высоко.

Ты летаешь низко.

Ты летаешь далеко.

Ты летаешь близко.

Стрекоза, стрекоза, как горошины глаза.

Над водой летаешь, комаров пугаешь.

Пальчиковая гимнастика «Пальчики»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики

И друг с другом дружат маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять - начинаем мы считать.

Раз, два, три, четыре, пять – мы закончили считать.

(6 слайд появляется первый лучик)

Воспитатель: Вот и первый лучик появился. Добавилось у вас сил после зарядки? Сразу видно, как глазки заблестели.

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется 2 лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит? Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. *(Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).*

Воспитатель: Правильно, это воздух.

«Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы, дышит он, и я, и ты»

Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»

Воспитатель: Ребята, на морском дне лежат красивые ракушки и жемчужины. Достать их сможет тот, кто умеет задерживать дыхание.

Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает с закрытыми глазами (ищет «жемчуг») до желания сделать выдох.

Воспитатель: (7 слайд-второй лучик) Вот и еще один лучик. Ребята, правда, мы молодцы? Чтобы вернуть еще один лучик, надо отгадать, что находится в «Чудесном мешочке» и для чего оно нужно. (мыло, зубная паста, зубная щётка, щётка для одежды, расчёска, влажные салфетки)

Дети по очереди отгадывают предметы и рассказывают, для чего они нужны.

- Как говорится в пословице «Чистота – залог здоровья». А вы, ребята, моете руки с мылом? Когда?

- Давайте вспомним, как мы умываемся?

Массаж лица «Умывалочка»

«Надо, надо нам помыться,

Где тут чистая водица?

Кран откройся ш – ш – ш

Ручки моем ш – ш – ш – ш

Щечки, шейку мы потрем

И водичкой обольем

Воспитатель: Посмотрите, ребята, появился новый лучик. (8 слайд-3 лучик) Осталось найти только один лучик. Это лучик - питание. Чтоб здоровым оставаться – надо правильно питаться. Что это значит ребята?

Игра-обсуждение «Законы питания».

Стихотворение К. И. Чуковского «Барабек».

Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,
Скушал башню,
Скушал дом
И кузницу с кузнецом.

А потом и говорит:

«У меня живот болит!»

- Почему у Робина заболел живот? Как вы думаете, он ел съедобные вещи?

А какие полезные продукты мы можем купить, мы узнаем, поиграв в игру «Идем в магазин» Сейчас мы все встанем в круг и будем передавать друг другу корзинку, в которую будем складывать только полезные продукты. (Дети берут в руки корзинку, называют продукт и передают корзинку следующему)

Воспитатель: (слайд 9- 4 лучик) Вот вам и 4 лучик – правильное питание.

Ребята, вот мы вернули солнышку-здоровью его лучики. Но почему то, солнышко все такое же, грустное. Давайте расскажем, что мы сегодня узнали о здоровье?

Где же спрятано здоровье? Какие полезные для здоровья продукты вы знаете? Для чего мы моем руки с мылом? Что значит быть здоровым?

(слайд 10 смайлик с улыбкой)

Воспитатель: Посмотрите, как улыбается наше солнышко- Здоровье. Ребята, вам понравилось ходить в гости? Мне тоже было приятно с вами общаться. Я желаю вам доброго здоровья! И на память дарю эти солнышки здоровья, чтоб вы не забывали, что они живут в каждом из нас и пусть они всегда улыбаются вам.

Чтобы узнать, как называется 2 лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит? Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги.

Правильно, это воздух.

«Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы, дышит он, и я, и ты»

Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»

Ребята, на морском дне лежат красивые ракушки и жемчужины. Достать их сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает с закрытыми глазами.

Воспитатель: (7 слайд-второй лучик) Вот и еще один лучик. Ребята, правда, мы молодцы? Чтобы вернуть еще один лучик, надо отгадать, что находится в «Чудесном мешочке» и для чего оно нужно.

- Как говорится в пословице «Чистота – залог здоровья». А вы, ребята, моете руки с мылом? Когда?

- Давайте вспомним, как мы умываемся?

Массаж лица «Умывалочка»

«Надо, надо нам помыться,

Где тут чистая водица?

Кран откройся ш – ш – ш

Ручки моем ш – ш – ш – ш

Щечки, шейку мы потрем

И водичкой обольем

Воспитатель: Посмотрите, ребята, появился новый лучик. (8 слайд-3 лучик) Осталось найти только один лучик. Это лучик - питание. Чтоб здоровым оставаться – надо правильно питаться. Что это значит ребята?

Игра-обсуждение «Законы питания».

Стихотворение К. И. Чуковского «Барабек».

- Почему у Робина заболел живот? Как вы думаете, он ел съедобные вещи?

А какие полезные продукты мы можем купить, мы узнаем, поиграв в игру «Идем в магазин» Сейчас мы все встанем в круг и будем передавать друг другу корзинку, в которую будем складывать только полезные продукты.

Воспитатель: (слайд 9- 4 лучик) Вот вам и 4 лучик – правильное питание. Ребята, вот мы вернули солнышку-здоровью его лучики. Но почему то, солнышко все такое же, грустное. Давайте расскажем, что мы сегодня узнали о здоровье?

Где же спрятано здоровье? Какие полезные для здоровья продукты вы знаете? Для чего мы моем руки с мылом? Что значит быть здоровым?

(слайд 10 смайлик с улыбкой)

Воспитатель: Посмотрите, как улыбается наше солнышко- Здоровье. Ребята, вам понравилось ходить в гости? Мне тоже было приятно с вами общаться. Я

желаю вам доброго здоровья! И на память дарю эти солнышки здоровья, чтоб вы не забывали, что они живут в каждом из нас и пусть они всегда улыбаются вам.