

Занятие по здоровьесбережению в старшей группе «Где прячется здоровье?»

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

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

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: модель солнца, фото на слайдах, фонограмма для физкультурной минутки «Ты шагай!» (муз. и слова С. Коротаевой, «Мы желаем вам здоровья!»).

Оборудование для опыта: ёмкость с водой, трубочки и баночки по количеству детей.

Ход занятия:

(Дети старшей группы под музыку входят в зал и выполняют танцевальные движения «Ты шагай!»)

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!» Здоровья желаю.

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

(заканчивает звучать музыка)

Воспитатель: Значит, здоровье – то оказывается, 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 нашего организма.

ПЕРВЫЙ ЛУЧИК вашего здоровья – это режим дня (показываю модель солнца, открываю первый лучик солнца)

Дети, как вы думаете, что такое режим?

(суждение 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, 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.

А теперь я хочу предложить посмотреть, как наши дети выполняют режим дня дома и в детском саду (слайды «режим дня»). (Дети выходят по одному и рассказывают по слайдам о различных видах деятельности в течение дня. По ходу комментариев детей обращаю внимание на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и то же время в течение дня.)

Ребенок

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Ребенок:

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Ребенок

Вниманьем и лаской в саду нас встречают,

Без мамы и папы мы не скучаем:

Рисуем, танцуем, читаем, поем,

Гуляем, играем, мир познаем!

(фото – прием детей, зарядка, занятия, сон, игры, уход домой)

ребенок:

На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши

Только помни при уходе

Одевайся по погоде!

Ребенок:

Мама сказки мне читает

Крепкий сон мой охраняет!

Следует ребята знать

Нужно всем подольше спать!

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется **ВТОРОЙ ЛУЧИК** нашего здоровья, мы проведем опыт.

Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. (Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки) .

Воспитатель: Что за невидимка сидел в трубочке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

ребенок:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет 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?

(Суждение детей) .

Воспитатель: Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

А давайте вспомним какие дыхательные упражнения мы выполняем на зарядке.

Подуем на живот

Как трубка, станет рот,

Ну, а теперь - на облака

И остановимся пока.

Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы наш организм обогатился кислородом.

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух богатый кислородом – это чистый, свежий воздух. Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: Воздух.

(Открываю второй лучик здоровья - воздух)

ТРЕТИЙ ЛУЧИК

Воспитатель: - А теперь послушайте загадку:

Зимой в воде холодной, купаться не боюсь,

Я только здоровее, ребята, становлюсь.

Дети: - Закаливание

Воспитатель: - «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься» Как вы понимаете эту поговорку?

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.

Дети:

- Обливание под душем
- Умывание прохладной водой
- Полоскание горла
- Бег в прохладном помещении.
- Воздушные ванны.

(фото – дети идут по корригирующим дорожкам)

Ребенок: Очень полезно ходить по массажным дорожкам. Эти дорожки прибавляют здоровья, если по ним ходить босиком. У нас на подошве много активных точек, отвечающих за здоровье внутренних органов, когда мы их задеваем, массируем, они способствуют правильной работе всего организма.

Воспитатель: - Как вы думаете, для чего люди закаляются?

(ответы детей - закалённый человек мало или совсем не болеет. Легче переносит заболевания. У него всегда бодрое настроение.)

Воспитатель: - Какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название третьего лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

Дети: - Закаливание.

(Воспитатель на модели солнца открывает третий лучик)

ЧЕТВЕРТЫЙ ЛУЧИК

Воспитатель: - Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо».

- Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

(Ответы детей)

(фото – прием пищи)

Ребенок:

Чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Ребенок:

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Ребенок:

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

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

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

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)

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

Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

Дети: Полезная еда!

(открываю четвертый лучик)

ПЯТЫЙ ЛУЧИК

Воспитатель: (фото – дети умываются) Что мы здесь видим?

Ребенок:

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Воспитатель: Для чего моется ребенок?

Дети: чтобы быть чистым.

Воспитатель: - Правильно вы сказали. Значит пятый лучик здоровья называется – «чистота».

- Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»?

(ответы детей)

Воспитатель: - Давайте вспомним правила чистоты.

Дети:

- Каждое утро умывайся;
- Вечером принимай ванну или душ перед сном;
- Зубы чисти утром и вечером;
- Следи за чистотой ногтей;
- Не забывай следить за чистотой ушей – мой их каждый день;
- Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок;
- Нижнее белье меняй каждый день;
- Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета;
- Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

Воспитатель: **ШЕСТОЙ ЛУЧИК** нашего здоровья – это физические упражнения (показываю модель солнца, открываю шестой лучик солнца)

Воспитатель: Давайте, дети, подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

(суждение детей)

Воспитатель: А вы сами выполняете физические упражнения?

Где и когда?

(суждение детей)

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

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровым.

(фото – дети занимаются физкультурой)

Ребенок:

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

Спорту скажем дружно: «Да! »

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

Дети: ярко, бодро... .

Воспитатель: Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии, а это - ...

Дети: выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня.

Воспитатель: То будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, т. е. здоровыми.

Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Нужно помнить всегда главное «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым».

Ребенок:

Мы желаем вам, друзья,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться!

Прежде, чем за стол садиться,

Руки мойте мылом и водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулки в лес ходите –

Он вам силы даст, друзья!

На прощанье я хочу пожелать всем здоровья, а дети для наших гостей исполнят танец «Мы желаем вам здоровья! ».

МАДОУ № 358 "Лесная полянка"