

ОД с использованием здоровьесберегающих технологий в старшей группе «Царство здоровья»

Конспект занятия в старшей группе с использованием здоровьесберегающих технологий.

Тема: «Царство Здоровья».

Подготовила: Куликова Е.Г.

Цель: Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Программное содержание: Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь. Воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни. Закрепить умение ходить змейкой и по канату приставным шагом, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать мелкую моторику.

Интеграция образовательных областей: Познание, коммуникация, социализация, здоровье.

Материалы и оборудование: конверт с письмом, красные следы, дорожка здоровья, флажки голубого, желтого, белого, зеленого цвета, контейнер с крупой и предметами гигиены, тазик с льдинками по числу детей, кегли, воздушные шары, канат, салфетки, картинка Простуды, игрушка-мишка. Грамзапись Жасмин «Гимнастика».

Ход НОД

Воспитатель: Дружно за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся,

Ты мой друг и я твой друг, дружат все друзья вокруг.

Сегодня утром по дороге в детский сад, я встретила почтальона, и он мне вручил письмо. Вот оно. Хотите узнать, от кого и что там написано? Сейчас мы его распечатаем и прочитаем и все узнаем.

(Воспитатель открывает письмо, читает.)

«Ребята, здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”. У вас хорошее, радостное настроение. А вот я попал в плен к Простуде, потому что напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут – схватила меня за горло, не даёт дышать, глотать, хочет меня погубить. А сама она такая красная, злая. Помогите мне, пожалуйста. Ваш друг Мишка».

Хотите помочь Мишке и спасти его из плена Простуды? Тогда я предлагаю немедленно отправиться в путь. Путь предстоит непростой, но думаю, что мы его успешно преодолеем.

(Воспитатель обращает внимание на следы, лежащие на полу.)

Воспитатель: Что это такое? Как вы думаете, чьи это красные, горячие следы? (Ответы детей.)

Воспитатель: Я согласна с вами. Это действительно дорожка в царство Простуды. Она приглашает вас к себе в гости. И тогда не надо будет ходить в детский сад,

можно будет лежать целый день в кровати и ничего не делать, а мама с папой будут давать вкусный сироп от температуры и витамины. Красота-а-а! Так что пойдём в царство Простуды? *(Нет, не пойдём.)*

Воспитатель: Ребята, смотрите, а здесь есть ещё одна дорожка – разноцветная. Ее называют еще дорожкой здоровья. Интересно, куда же она ведет? Почему она разноцветная? *(Ответы детей.)*

Воспитатель: Это дорожка к Королеве Здоровья. Ребята, а одинаковые ли дорожки по длине? *(Дорожка к Королеве Здоровья длиннее.)*

Воспитатель: Может пойти по короткой дорожке в царство Простуды? (Нет, не хотим мы идти к Простуде.)

(Звучит голос Королевы Здоровья).

Королева Здоровья (голос): Да, моя дорожка длинная, ведь чтобы быть здоровым надо соблюдать много правил. Вы их все знаете, а если забыли, то вспомните, выполнив все задания, которые я для вас приготовила. В путь!

Воспитатель: Но прежде, чем выйти на улицу и отправиться в путь, надо одеться по погоде. А что это значит? *(Если холодно, то надо надевать теплые вещи.)*

Воспитатель: Для чего нужно одеваться по погоде? *(заболЧтобы не простудиться и не еть.)* Правильно, чтобы не простудиться и не заболеть. Если мы хотим быть бодрыми, здоровыми, и веселыми, не простудиться в дороге, надо сделать зарядку:

Рано утром на полянку, друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку упражнения начнем.

Раз – подняться, потянуться *(встать на носки, поднять руки вверх)*

Два – согнуться, разогнуться *(наклон, встать, руки в стороны)*

Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре – руки шире *(руки в стороны)*

Пять – руками помахать *(взмахи руками)*

Шесть – друг другу улыбнуться

Воспитатель: Вот и первая остановка. Какого она цвета? *(Голубого.)*

Воспитатель: Как вы думаете, что голубое влияет на наше здоровье? *(Вода.)*

Воспитатель: Посмотрите, контейнер. Я думала, в нем будет вода, а здесь крупа. Наверное, там что-то спрятано. Надо найти.

(В контейнере с крупной спрятаны предметы гигиены, дети нащупывают свой предмет, называют его и объясняют, для чего он нужен, в чем его польза.

Королева Здоровья (голос): Ребята, какие вы молодцы, все угадали, объяснили. Вас ждет следующая станция. Какого она цвета? *(Желтая.)*

(Дети идут по извилистой дорожке между кеглями и в конце дорожки находят письмо.)

Воспитатель: А здесь письмо. Давайте прочтём его.

Воспитатель достаёт письмо и читает

Я веселился и играл,

Ни что меня не огорчало.

Пока здоровеньким я был

Шли хорошо мои дела.

Но в плен меня взяла простуда,

Микробы разбросала всюду.

С микробами нельзя дружить,

Их очень трудно победить.

Я очень плохо чувствую себя.

Надежда вся на Вас!

Вы мне поможете друзья?

(Ваш Мишутка)

Воспитатель: Ребята, нам надо одержать победу над микробом и спасти Мишку. Для этого надо ответить на вопрос: «Как победить микроб?»

Подвижная игра «Микробы».

Воспитатель кидает в детей «микробы» (воздушные шары). В кого попадет, тот должен ответить на вопрос: «Как победить микроб?» Во время правильных ответов воспитатель прокалывает шары.

Королева Здоровья (голос): Все микробы победили, не дали Простуде нас захватить в свой плен. Чтобы микробы не попали в наш организм, нужно обязательно вспомнить, как правильно нужно дышать. Для этого мы с вами сейчас превратимся в ветерок.

Упражнение на дыхание «Ветерок»

Дети делают глубокий вдох и на выдохе дуют на ладошку.

Королева Здоровья (голос): У нас впереди есть ещё станции, так что в путь, друзья мои.

(Дети идут по канату приставным шагом)

Воспитатель: Посмотрите, какого она цвета? (*Белая.*)

Воспитатель: Ребята, а чтобы не болеть апчхи, надо закаливать свой организм. Для чего мы закаливаемся? (*Чтобы не болеть.*) А вам нравится закаляться?

Контрастотермия.

Дети подходят к столам, на которых находятся комплекты, состоящие из: тазика со льдом. Дети берут по одной льдинке в руки и водят по ладоням, проговаривая стихотворение:

Мы научимся ледок.

Между пальцами катать,

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать.

(*Дети вытирают руки.*)

Воспитатель: Немного закалились, пора дальше путь продолжать и Мишку из рук коварной Простуды освобождать. Перед нами следующая станция. Какая? (*Зеленая.*)

Воспитатель: Вы за мной идите смело, будем действовать умело

А коль нас заметят, братцы, будем мы маскироваться.

Смотрите, на нас в окно смотрит Простуда, надо сделать так, чтобы она нас не заметила. Все превращаемся в деревья. Она подумает, что это лес и не заметит.

(*Дети останавливаются, качают руками, имитируя деревья, затем идут дальше.*)

Знать, совсем слепа ты стала (воспитатель обращается к изображению Простуды,

коль деревья не признала.

Так, за мной мои дружочки.

Все присели, словно, кочки.

Проведём Простуду просто: мы сейчас построим мостик.

Я вдоль мостика пройду и Мишутку заберу. (*Забирает Мишку, встают с детьми в круг.*)

Воспитатель: Ребята, во время нашего путешествия мы с вами вспомнили правила Здоровья, но Мишки-то с нами не было. Поэтому я предлагаю ему послушать песню Жасмин «Гимнастика».

Королева Здоровья (голос): Вот теперь я уверена, что Мишка все запомнил и больше никогда не заболит. А вы, ребята, большие молодцы.

Я вам желаю чаще улыбаться,

По пустякам не огорчаться.

Всегда иметь весёлый вид,

Вовек не знать, где что болит!

А сейчас вам пора возвращаться в детский сад, там вас уже ждут.

«Влево, вправо повернись,

В детский садик возвратись!» До свидания!

Воспитатель: Ребята, наше путешествие закончилось, я очень рада, что вы помогли Мишке вернуться в группу. Теперь вы можете, не беспокоиться, я думаю, что Простуде будет нелегко нас захватить в плен.