

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД №56 "СЕВЕРЯНОЧКА"

Конспект занятия
Тема: "Страна волшебная - здоровье"

Воспитатель: Шахбанова Н.Г.

Нижневартовск

Программное содержание:

1. Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. Учить выделять признаки здорового человека.
2. Развивать желание беречь своё здоровье, поддерживать разными видами деятельности. Получить положительные эмоции от деятельности, понимание важности хорошего настроения для здоровья человека
3. Закрепить элементарный вид массажа, элементы дыхательной гимнастики.
4. Формировать умения рассуждать, логически излагать свои мысли, суждения. Упражнять детей в умении употреблять простые и сложные предложения.
5. Развивать психические процессы: внимание, память, мышление.

Материал: Картинки с изображением 2 гномов: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, неаккуратный; волшебный сундучок, перечень вопросов к словесной игре на картинках, яблочко-пазл с пословицами, зеркало, музыка.

Методические приемы: беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, оздоровительная минутка

Предшествующая работа: привитие детям гигиенических навыков, беседа с детьми о пользе зарядки, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов.

Словарная работа: здоровье, здоровяк, редко болеющий, Растяпа, витамины, режим дня.

Индивидуальная работа: С Максимом Л, с Викой У. – помочь правильно брать дыхание во время дыхательной гимнастики; со Славиком Т, Ярославой Р. – упражнять в умении складывать из частей целое.

Нод:

1часть. Организационный момент

Здравствуйте дорогие ребята!

Желаю Вам здоровья!

А здоровы ли вы, дорогие ребята?

Я очень рада, что у вас все отлично!!

Приглашаю Вас отправиться в путешествие в волшебную страну Здоровья, в которой живет знакомый вам всем герой.

«Всех излечит, исцелит

.....Кто это? (Айболит)

2. Основная часть

Но попасть в волшебную страну Здоровья не просто
Давайте сначала поговорим на очень важную тему.

Как вы думаете. Что такое здоровье? (суждения детей)

Здоровье - это счастье!

Это когда ты весел и все у тебя получается.

Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным

Воспитатель: Как вы думаете, что нужно делать чтобы быть здоровым? (ответы детей)

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно соблюдать режим дня.

Да, дети, вы понимаете что же такое здоровье.

А что бы лучше узнать: « Что же такое здоровье? Ответить на этот вопрос помогут два моих друга. Это гномы. Одного зовут Здоровяк, а другого – Растяпа. Они помогут нам попасть в волшебную страну «Здоровья».

Ребята, как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа? (ответы детей).

А почему вы так решили? Кто поделится своим мнением? (суждения детей) Докажите своими примерами.

Да, я согласна с вашим мнением.

Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками.

Посмотрите, какой цвет лица у нашего Здоровяка.

Ответы детей: У него румяные щеки,

крепкая стройная фигура,

я думаю, что он занимается спортом,

много гуляет на свежем воздухе,

он соблюдает правила поведения на улице,

не ест не мытые фрукты и овощи, не забывает делать зарядку.

И он конечно знает, что полезно. А что вредно для здоровья.

Воспитатель: Ребята я согласна с вами ,вы многое рассказали о Здоровяке.

А как вы думаете, Растяпа ведет такой - же образ жизни или нет?

А почему? (ответы детей)

Правильно, по нему видно, что он Растяпа.

Ребята, Растяпа не может с нами идти в волшебную страну Здоровья, ведь там живут сильные, крепкие, здоровые люди. Давайте с вами поможем стать ему таким как Здоровяк. Итак начинаем помогать Растяпе, но прежде всего мы должны сами показать ему пример и тогда он тоже сможет отправиться с нами в путешествие.

А для начала надо сделать

1.Массаж волшебных точек ушек. (звучит музыка)

Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

«Поиграем с ушками»

1) «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

2) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

3) «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

4) «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

Вывод: Что мы с вами делали ребята?

Ответы детей:

Воспитатель: Ребята массаж который мы с вами проводили только что, очень полезен для улучшения работы слухового аппарата, зрительного, органов дыхания и защиты организма от простудных заболеваний.

3 часть.

Вопросы к детям.

Дети расслабляются и слушают тишину.

Воспитатель: Молодцы ребята, я думаю что мы укрепили свои ушки и Растяпа тоже захочет выполнять эти упражнения.

Воспитатель: Давайте дети еще раз выясним, какого же человека мы называем здоровым?

Ответы детей: занимается спортом, закаляется, принимает здоровую пищу

Воспитатель: Если человек болен. Ему нездоровится, то как он выглядит?

Ответы детей: он вялый, бледный, ничем не интересуется

Воспитатель: Какие вы молодцы ребята!

Я думаю, что Растяпа запомнил, что надо делать чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым.

Итак, теперь гном и мы знаем, что здоровье - это сила и ум. Что здоровье - это волшебная страна, это красота, это то. Что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека.

Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры, и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны?

Да.

Воспитатель: Тогда ответьте

Словесная игра «Я начну, а ты продолжи!»

1. Здоровый человек – это...(кто занимается спортом)
2. Мое здоровье...(мне помогает быть сильным)
3. Иногда я болею, потому что...(у меня слабый иммунитет,
4. Когда я болею, мне помогают... витамины
5. Когда у человека что – то болит, то он... (идет к врачу)
6. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется... (Делать зарядку!

Воспитатель:

Давайте научим Растяпу дыхательной гимнастике, ведь она так полезна для здоровья.

2. Комплекс дыхательной гимнастики.

- "Часики - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) - назад (выдох) произносить: "Тик - так. (10-12 раз).
- "Трубач - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука:"Ф-ф-ф. (4-5 раз).
- "Лыжник - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: "М-м-м. (1-2 мин).
- "Вырастем большими. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

**Веселые движения Полезные движения Кто ими занимается,
Достоин уважения Кто ими занимается, Здоровья набирается А,
кто не занимается- С болезнями наедаются.**

Воспитатель: Ребята давайте его запомним!

Развивающая игра: «Яблочко-пазл для здоровья!»

Дети помогите Растяпе собрать из пазлов картинку, пояснив пословицы.

- 1)«Здоровье дороже богатства». Растраченное здоровье не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил
- 2) «Здоровье не купить». Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться.
- 3)«Здоров будешь - все добудешь» Здоровый человек всего добьётся, со всеми делами справится.
- 4)«Здоровому все здорово» Здоровый человек всему рад, видит вокруг себя только хорошее.
- 5)«Болезнь человека не красит». Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным.

«Вот и яблочко спелое для здоровья советами полезное. Советы соблюдайте, здоровье сохраняйте!»

Воспитатель: Дети давайте покажем Растяпе что полезно для человека, а что вредно. Если полезно – хлопаем, если вредно – топаем. Будьте внимательны!

Игра «Здоровый образ жизни»

Нужно трудиться

Мало двигаться

Соблюдать чистоту

Закаляться

Лениться

Делать зарядку

Есть много сладкого

Радоваться жизни

Улыбаться

Болезнь

Заниматься физкультурой

Грустить

Много гулять

Слушаться родителей

Редко умываться

Одеваться тепло

Дружить

Воспитатель: Вот мы и в волшебной стране Здоровья, а встречает нас Зеркало души.

Ребята зеркало может помочь здоровью.

(Сюрпризный момент)

Воспитатель: Кто –то в гости к нам спешит

Добрый...Доктор Айболит!

Айболит: Здравствуйте ребятки !

Рад встречи с вами в волшебной стране Здоровья!

А вы рады? Да.

Чтоб здоровым крепким быть

Витамины надо пить

Витаминная еда

Очень кальцием полна

Фосфор есть, железо есть

Овощей не перечесать

Вспоминайте и меня

Дам совет полезный я

Утром рано спозаранку

Дружно ешьте вы овсянку

Айболит: А теперь мне детвора, уходить пришла пора. Меня джгут больные дети надо спешит. Желаю всем здоровья я, не болейте никогда! Досвидания!!!

(Дети прощаются с Айболитом)

Воспитатель: Чтобы пожелать всем здоровья и счастья, давайте поиграем в игру, которая называется «Руки любви». (звучит музыка)

4.Дидактическое упражнение «Руки любви»

Погладьте себя по рукам, лицу, груди, ногам. Запомните, что вы чувствуете во время поглаживания.

Затем посмотрите на свои руки и представьте, что это руки не ваши, а того человека, который вас очень любит (мама, папа, дедушка, бабушка). Этими любящими руками снова погладьте себя, обнимите.

А теперь, вспомните если вас кто - то обидел или причинил боль, «Руками любви» ласково и нежно снимите эту боль, обиду, уберите в сторону.

Воспитатель: Ребята, давайте и до Растяпы дотронемся, и ему пожелаем здоровья.

4 Заключительная часть.

Воспитатель: Ребята вот и закончилось наше путешествие, но нам надо возвращаться в детский сад, давайте закроем глаза и «руки любви» перенесут нас в детский сад . Открывайте глаза вот мы и в детском саду.

Дети, где вы были?

Что было интересно? Чем необычно?

Итог занятия

Воспитатель: Молодцы ребята, вы были хорошими помощниками. Скажите пожалуйста, что нового узнали? Что больше всех вам понравилось? И почему?

Что бы вы хотели еще повторить?

Ответы детей:

Воспитатель: Ребята давайте еще раз вспомним правила.
(Воспитатель с детьми повторяют правила)