

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Алёнушка»

**НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
в старшей группе №2 «Улыбка»**

«ЛУЧИКИ ЗДОРОВЬЯ»



Разработали: воспитатели Летюга О.А.
Кушпит И.В.

2019

Цель: Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

Систематизировать представления детей о здоровье, способах его сохранения и здоровом образе жизни.

Формировать представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: "закаливание", "распорядок дня", "личная гигиена", "витамины", "полезные продукты", "физкультура и спорт"; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Развивать самовыражение детей, связную речь, внимание, словесно - логическое мышление, мелкую моторику.

Совершенствовать подвижность артикуляционной моторики, формировать навыки правильного рационального дыхания.

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

Оборудование: макет солнышка с отрывными лучами, мяч, карточки с изображением видов спорта, набор «полезных» и «вредных» продуктов, часы, угощения для детей и гостей (сок).

Предварительная работа:

Беседы с детьми по темам: "Что такое здоровье?", "Значение режима в жизни человека?", "Здоровье дороже золота", "Чистота залог здоровья".

Исследовательская деятельность: "Значение воздуха для организма", сравнение чистых и грязных рук.

Дидактические игры: "Режимные моменты", "Узнай вид спорта", "Полезно – вредно", "Чистые ручки".

Сюжетно-ролевые игры: "Больница", "Семья", "Магазин", "Мытье игрушек".

Рисование: "Полезные продукты", «Злые микробы».

Методические приемы:

Беседа, загадки, игровые моменты, дыхательная гимнастика, физминутка, игра с мячом, самомассаж, художественное слово, исследовательские действия, использование наглядности, динамические паузы, обращение к жизненному опыту детей.

Ход непосредственной образовательной деятельности

Воспитатель. Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь (*дети здороваются*). Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили частичку здоровья, потому, что вы сказали: «Здравствуйте!».

Что такое «Здравствуйте»?

Лучшее из слов,

Потому что «Здравствуйте»,

Значит — будь здоров.

Ребята, что значит быть здоровым? (*Ответы детей*). А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? (*Ответы детей*).

Игра с мячом «Болезнь - здоровье» (*Дети стоят по кругу*)

Воспитатель: я буду называть, как выглядят части тела у здорового человека, а вы должны не только ответить, как они выглядят у человека, который болен, но и поймать мяч. Отвечайте:

Глаза у здорового человека веселые, а у больного человека? (*Грустные*).

Голос у здорового человека звонкий, а у больного человека? (*Тихий*).

Нос сухой, а больного человека? (*Мокрый*).

Глаза счастливые, а у больного человека? (*Несчастные*).

Настроение хорошее, а когда человек болен? (*Плохое*).

Воспитатель: Скажите, кто из вас болел в этом году? А знаете ли вы, почему это произошло? Правильно. В ваш организм попали микробы.

Воспитатель: Ребята, как могут попасть микробы в наш организм?

Ответы детей: Через грязные руки, по воздуху при кашле и т.д.

Воспитатель. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, и каждый лучик отличается от другого. Давайте мы с вами найдем и рассмотрим все эти лучики. И так, ищем лучик под номером 1.

Что же означает первый лучик? Рассмотрите, что на нём изображено. (*Ответы*).

Воспитатель: Первый лучик вашего здоровья — это физкультура и спорт. (*На модель солнца прикрепляет лучик с изображением физических упражнений*).

Воспитатель: Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

Дети. Укрепляют мышцы, закаляют организм. Дарят нам бодрое, хорошее настроение. Прогоняют сон.

Воспитатель. А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? (*Ответы детей*). Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

Физзарядка

На болоте 2 подружки, 2 зеленые лягушки

Рано утром умывались, полотенцем растирались,

Ножками потопали, ручками похлопали.

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались

Ножками топали, ручками хлопали.

Вот здоровья в чем секрет!

Всем друзьям ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ!

Воспитатель. Скажите, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети. Она укрепляет здоровье человека и т.д.

Воспитатель. А, давайте, мы вспомним некоторые виды спорта. Берите карточки и называйте, какой вид спорта на нем изображен. (*Дети выполняют задание*). Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Помните об этом, ребята!

Воспитатель: Пойдем и найдем второй лучик. Чтобы узнать, как называется второй лучик здоровья, мы с вами поэкспериментируем. Сейчас вы постараетесь

глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками. (Дети глубоко вдыхают и закрывают рот и нос ладошками).

Воспитатель. Что вы почувствовали?

Дети. Мы не смогли долго быть без воздуха. Мы задыхаемся.

Воспитатель. Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!».

Молодцы, ребята, все мы знаем:

Без дыхания жизни нет.

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Ребята, вы видели когда-нибудь воздух? *Отрицательные ответы*). И я не видела.

А где же находится воздух? (На улице, в группе, повсюду)

Какой воздух полезен нашему организму? (Чистый)

Где много чистого воздуха? (В лесу, парке)

Сейчас мы с вами сделаем дыхательное упражнение, чтобы наш организм обогатился кислородом, которого много в воздухе и, который так полезен нашему организму.

Дыхательное упражнение: «Подуем на плечо»

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять.

Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети. Воздух. *(На модель солнца прикрепляет второй лучик)*.

Воспитатель: О чем же нам расскажет третий лучик солнца, давайте найдем его. Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо». Почему так пословица говорит? Как вы считаете, зачем человеку еда? *(Ответы детей)*

Воспитатель. В магазинах продают много разных продуктов. Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем и проверим это.

Игра «Полезные – неполезные продукты»

Детям предлагаются продукты. Они раскладывают на один поднос полезные на другой неполезные продукты.

Полезные: геркулес, кефир, лук, яблоки, морковь, капуста, масло, груши.

Неполезные: чипсы, жареное мясо, шоколадные конфеты, торты, газированные напитки, и т. д.

Воспитатель. Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы знаете и умеете выбирать полезные продукты. Ответьте мне еще на один вопрос: какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов, простуды? (*Ответы детей: лук и чеснок*)

Воспитатель: Скажите, так как же называется третий лучик здоровья?

Дети. Полезная еда. (*Воспитатель на модель солнца прикрепляет третий лучик*)

Воспитатель. Продолжаем искать лучики, у нас три уже на солнышке, какой следующий по счету лучик? (*Дети: четвертый*). Найдите его. О чем он нам расскажет? Посмотрите, что на нем нарисовано? (*Ответы*).

Воспитатель: Правильно, в народе говорят: «Смолоду закалишься — на весь век сгодишься». Есть много видов закаливания, помогите мне вспомнить их.

Дети: Обливание под душем... Обтирание рукавичкой, умывание прохладной водой... Полоскание горла... Хождение босиком и т.д.

Воспитатель: Массаж можно тоже отнести к закаливанию. Давайте выполним точечный массаж «Неболейка» (для профилактики простудных заболеваний).

1. Чтобы горло не болело, мы погладим его смело (поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз).

2. Чтоб не кашлять, не чихать надо носик растирать (указательными пальцами растирают крылья носа).

3. Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком (прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе).

4. «Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело (раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед ушами и за ними).

5. Знаем, знаем, да-да-да, нам простуда не страшна (потирают ладони).

Воспитатель: Теперь вы знаете название четвертого лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

Дети. Закаливание. (*Воспитатель к модели солнца прикрепляет четвертый лучик*).

Воспитатель. Ребята, какой по счёту следующий лучик? Хотите узнать, какое имя у него? А вы постарайтесь сами догадаться, что он обозначает. (*Прикрепляет пятый лучик*).

Дети. Нужно быть чистым.

Воспитатель. Правильно вы сказали, пятый лучик здоровья называется «чистота». Не зря говорят: «Чистота — залог здоровья».

Воспитатель: Я предлагаю вспомнить правила чистоты.

Дети. Каждое утро умывайся, а вечером принимай ванну или душ перед сном. Зубы чисти утром и вечером и т.д.

Воспитатель (помогает): Следи за чистотой ногтей — подстригай их регулярно. Не забывай следить за чистотой ушей. 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.

Воспитатель: Дети, я загадаю вам загадки о предметах, которые помогают нам быть чистыми:

1. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей. (Расческа)

2. Могу я в ней на дно нырнуть,
Но не могу я утонуть,
А если станет глубоко
Открою пробку я легко. (Ванна)

3. Дождик теплый и густой:
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов. (Душ)

4. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

5. Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою -
Что это такое? (Полотенце)

6. И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит, -
А любому правду скажет -
Всё как есть ему покажет. (Зеркало)

7. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (Мыло)

(Дети отгадывают загадки и находят картинку с изображением отгадки).

Помните, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка — предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

Воспитатель *показывает детям часы.* Дети, что это? А, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (Ответы детей)

Вы правы, часы нам нужны для того чтобы соблюдать знать время и соблюдать режим дня. А что же такое режим? (Это распорядок дня)

Режим дня - это определенный распорядок дня. Это верный помощник нашего здоровья. Режим дня не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует какое дело, нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать, ходить на прогулку, ложиться спать.

Дидактическая игра «Разложи по порядку»

Воспитатель: Молодцы ребята, теперь мы знаем, чтобы быть здоровым надо соблюдать режим дня. Итак, последний лучик – это режим дня.

Воспитатель. Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли все лучики. Напомните нашим гостям, как же называются лучики здоровья? (Ответы детей).

Воспитатель: Ребята, скажите, а у вас сейчас хорошее настроение.

Оказывается, как выяснили ученые, если у человека плохое настроение и он на всех сердится – он часто болеет. А если человек всему радуется, улыбается, то есть у него всегда хорошее настроение и болезни ему не страшны. Поэтому чаще улыбайтесь. Улыбнитесь сейчас. Какие вы все красивые! Улыбайтесь всем – это один из способов поднять настроение. Когда мы улыбаемся, мы дарим себе и друг другу здоровье и радость.

Психогимнастика: «Поделись улыбкою своей»

Рано утром детский сад всех ребят встречает,
Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.
Ты по-доброму, очень весело улыбнись,
С тем, кто хмурится своей радостью поделись!
И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два, три,
Мыльные, разноцветные пускаем мы пузыри.

Воспитатель. На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы! А вы, пожалуйста, пожелайте это нашим гостям.

Дети (хором). Будьте всегда здоровы!

Воспитатель: А, сейчас мы хотим угостить вас и наших гостей фруктовым сюрпризом, в котором много витаминов.