

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №12 «Светлячок» города Галича Костромской области

Конспект
образовательной деятельности с воспитанниками старшей
группы по здоровьесберегающим технологиям .

Тема: «Путешествие в страну «Здоровья».

Подготовила : воспитатель д/с №12 «Светлячок»
Елена Михайловна Кожина.

Цель:

Формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своём здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой.

Задачи:

Подвести детей к пониманию необходимости укрепления своего здоровья. Познакомить детей с понятием «полезная и вредная пища», закрепить знания о пользе витаминов, дать представления о микробах.

Развивать интерес к здоровому образу жизни.

Развивать речь, обогатить словарь детей: микроб, лупа, микроскоп.

Материал: лупы, иллюстрации спортсменов, фотографии детей с различными эмоциями; игрушка сердечко; картинки с различными продуктами (морковка, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, рыба, творог, помидор, яблоко, конфеты, чипсы, торт).

Методические приёмы: игровая ситуация, беседа – диалог, эксперимент, рассматривание иллюстраций и беседа, физминутка, игра.

Ход.

Воспитатель здоровается с детьми. А вы когда –нибудь вдумывались в смысл этого слова «Здравствуйте»?

- Здравствуйте – это значит, что мы желаем всем быть здоровыми.

- Что же такое здоровье? (ответы детей)

Быть здоровыми очень важно. Только здоровый человек по – настоящему может познать радость жизни. Вот как говорится в пословице «**Здоровье дороже богатства**».

Быть здоровыми хотят и взрослые и дети. Как здоровье сохранить, кто может мне ответить ?

Чтобы узнать ответ на этот вопрос предлагаю отправиться в страну «Здоровья» в гости к Неболейке.

1 станция «Чистота – залог здоровья». На столах лежат лупы, кусочки грязного яблока и огурца.

- Воспитатель: От игры или работы руки становятся грязными. И ничего тут страшного нет. На то они и руки. Страшно, когда вы не моете грязные руки. Зачем нужно мыть руки? Что может произойти, если перед едой не мыть руки? (рассуждения детей)

Учёные изобрели замечательный прибор. Называется он микроскоп (показ картинки). В микроскопе есть удивительное стекло, при помощи которого можно увидеть, то, что мы никогда не видим. Самые незаметные существа, о которых вы даже не подозревали, собрались на грязных ладонях. У нас в группе есть лупы – это увеличительное стекло, с помощью которой тоже можно рассмотреть то, что не видно простому глазу.

(предлагаю рассмотреть свои руки через лупу)

Микробы бывают разные

Ужасные, опасные

Страшные и грязные.

Корявые, упрямые,

Противные, заразные

Такие безобразные.

Ну, что вам понятно?

Ну, что вам приятно?

(показ иллюстраций с изображением микробов)

Предлагается детям рассмотреть немытый огурец или яблоко.

- Воспитатель: Если микроб пробрался в организм, он поселяется в организме и раскрывает свой чемоданчик с ядом. Он заражает твой организм. И тут организм начинает реагировать. Поднимается температура, болит живот. Если с вами всё это происходит, значит это проделки коварных микробов. Что же нам делать, чтобы противные микробы не попали к нам организм?

- ответы детей

- Здесь поможет нам всегда только чистая вода да мыло.

Массаж лица «Умываемся»

«Надо, надо нам помыться (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица? (показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)

Кран откроем ш – ш – ш (делают вращающие движения кистями)

Руки моем ш – ш – ш (растирают ладони друг о друга)

Щёчки, шейку мы потрём (энергично поглаживают щёки и шею)

И водичкой обольём (мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку)

Воспитатель: Дети, как часто надо мыть руки? Можно ли есть не мытые овощи и фрукты?

От простой воды и мыла у микробов тают силы. Теперь нам микробы не страшны.

2 станция «Витаминная»

Воспитатель показывает 4 домика разного цвета с названиями А В С D, на столе картинки:

морковка, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, рыба, творог, помидор, яблоко, конфеты, чипсы, торт.

Воспитатель: Ребята, вы чтонибудь слышали о витаминах?

- Какие названия витаминов вы знаете?

Рассказ воспитателя о витаминах с показом картинок продуктов, в которых есть витамины.

- Витамин А - это витамин роста и зрения. Он содержится в моркови, молоке, сыре. сливочном масле.

- Витамин В – нужен, что бы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит. Содержится этот витамин в капусте, горохе, мясе, гречке, молочных продуктах, хлебе.

- Витамин С – укрепляет организм, делает человека более здоровым, помогает при простуде. Содержится в шиповнике, лимонах, смородине, сладком перце.

- Витамин D - делает наши руки и ноги крепкими. Содержится в рыбе, яйцах.

- Воспитатель: Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи, Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

А ещё витамины продаются в аптеке.

Игра, дети расселяют продукты в домики.

- Воспитатель: Почему конфеты, чипсы, пироженное никуда не поселили?

- ответы детей

Небольшая оставил нам подарок: «Некогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, В, С, D.

(воспитатель угощает детей витаминами)

3 станция «Спортивная»

На доске картинки с фотографиями спортсменов.

– Воспитатель: Кто такие спортсмены?

Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом?

«Кто спортом занимается, с болезнями не знается».

Физкультминутка.

Я согнусь, разогнусь (наклоны вперёд, руками касаясь пола)

В мячик поиграю (прыжки на месте)

Попляшу (прыжки с выбрасыванием ног вперёд)

Покручусь (прыжки вокруг себя)

И здоровья наберусь (сгибают руки к плечам)

4 станция «Настроение»

На доске фотографии детей с разными эмоциями.

- Воспитатель: Мы с вами идём вперёд по пути здоровья, чтобы навсегда стать жителями этой страны. Какие лица детей вам больше нравятся?

Почему? Человек может радоваться и огорчаться, веселиться и плакать. От того, какое настроение у человека зависит его здоровье.

- Воспитатель: Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим себе и друг другу здоровье и радость. Что ещё помогает сохранить хорошее настроение? (добрые слова)

Игра «Комплименты»

Дети встают в круг, передавая сердечко, говорят какое –нибудь ласковое слово своему соседу.

- Воспитатель: Каждый человек может разозлиться, когда его обижают, делают ему больно, и в этом случае ему обязательно нужно помочь.

Грубых слов не говори, только добрые дари.

Дети, давайте вспомним все законы Страны здоровья:

- Здоровье – это здоровое тело, сильное и чистое.

- Здоровье – это правильное питание.

- Здоровье – это движение.

- Здоровье – это доброе сердце.

Как вы думаете, в детском саду соблюдаются эти законы? Вы приходите в детский сад чистыми и опрятными, моете руки, когда испачкаетесь и перед едой. Повара готовят вкусную пищу из полезных продуктов, а вы стараетесь съесть её. Занимаетесь физкультурой, играете в подвижные игры, стараетесь

быть добрыми и отзывчивыми. Где же находится эта чудесная страна здоровья? Это наш детский сад. Здесь созданы все условия, чтобы вы росли крепкими, сильными и здоровыми, и вам остаётся только выполнять эти законы Страны здоровья, и вы всегда будете здоровы и счастливы.

Вот и закончилось наше путешествие по стране Здоровья.

- Воспитатель: Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о нас лучше, чем мы сами.

«Здравствуйте! – ты скажешь человеку. Здравствуй! – улыбнётся он в ответ. Эти слова всем известны давно. Видишь, они просты, и не новы.

Но я, повторяю всё равно – Добрые люди, будьте здоровы!»

Дороже здоровья нет ничего-

Все дети и взрослые знают про то.

Так пусть же здоровье они берегут

Дома, на улице, в детском саду.