

Конспект занятия в подготовительной к школе группе на тему «Путешествие в страну здоровья»

Кашаева Анна Сергеевна,
воспитатель МБДОУ «ДС № 124 г. Челябинска»

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни,
- закрепить знания о витаминах и гигиене,
- расширять знания о полезной и вредной пище,
- развивать интерес к значению спорта для здоровья человека.

Ход занятия.

1. Вводная часть «Здравствуйте!».

Дети входят в группу и здороваются друг с другом.

- Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру, и вы должны отгадать, о чем будет идти речь на нашем занятии.

Игротерапия.

«Правила гигиены».

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

- Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми. Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – Страну Здоровья. Хотите узнать, что там необычного? Как и во всех странах, в Стране Здоровья есть города. Мы с вами погостим во всех странах. Значит, давайте встанем паровозиком и отправимся на стульчики по дорожке здоровья, но чтобы поезд тронулся нужно сказать волшебные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».

Под музыку дети паровозиком двигаются на стульчики.

2. Город «Зарядкино».

Ребята, первый наш город, который мы посетим – это «Зарядкино». Жители этого городка очень любят делать зарядку. Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку? *(чтобы быть сильными, выносливыми, гибкими, быстрыми)*. Жители города «Зарядкино» любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку.

Зарядка.

У меня есть голова, направо-налево, раз-два.

(Повороты головы направо-налево, наклоны головы)

Она сидит на крепкой шее, покрутили-повертели. *(Круговые повороты шеей)*

Затем туловище идет, наклон назад, наклон вперед, поворот-поворот.

(Руки на поясе, наклоны, повороты)

Сильные руки есть у всех, вниз-вверх, вниз-вверх.

(Рывки руками вверх-вниз)

Ноги нам нужны, чтоб бегать, прыгать, приседать, стоять!

(Бег на месте, подскоки, приседания)

Вот какое мое тело! С ним все сделаешь на «ПЯТЬ».

(Выпрямляются, поднимаются на носочки, вскидывают руки вверх)

- Жители «Зарядкино» благодарны вам за новые упражнения и на прощание дарят вам такое пожелание:

Чтобы вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься *(зарядкой)*.

- Но нам пора отправляться дальше. Занимайте свои места на стульчиках. Вспоминаем наш девиз: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

3. Город «Чистюлькино». Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители Чистюлькина? *(чистоту, порядок, мыться, чистить зубы)* А зачем нужно соблюдать чистоту? *(чтобы не было грязи)* А чем опасна грязь? *(в ней живут микробы)*

Микроб – это очень опасный злодей,

Не жалко ему ни зверей, ни людей.

Всех страшных болезней причина – микроб,

А разглядишь его лишь в микроскоп.

Как можно победить грязь, а значит и микробов? (нужно мыть руки с мылом)

От простой воды и мыла

У микробов тает сила!

Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – помощники чистоты. Давайте сами поиграем.

Игра «Найди микроба»

Гимнастика для глаз.

Тишина"

Мы устали все чуть - чуть. выполняются действия, о которых идет речь

Предлагаю отдохнуть.

Встанем дружно по порядку,

Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице.

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

А теперь всем вместе нужно
Поморгать глазами дружно.
Вправо - влево посмотрите,
Вниз и вверх все поглядите.
Отдохнули? Повторяем все еще. Хорошо!

- Ребята, а почему говорят, что эти предметы гигиеничные, очень-очень личные? (*у них должен быть один хозяин*). Давайте проверим, как вы умеете различать предметы, которыми могут пользоваться все, и предметы, которыми можно пользоваться только лично.

Игротерапия.

Перед вами разложены вещи, которыми все пользуются. Ваша задача – разложить эти предметы в две корзины. В зеленую корзинку вы положите предметы гигиены, личные. В красную – те предметы, которыми могут пользоваться все люди. (предметы гигиены).

- Молодцы, ребята! Жители города Чистюлькино дарят вам на прощание такое напутствие:

Наш совет совсем не сложный:

Будьте с грязью осторожней!

- Ну, а нам пора отправляться дальше. Садимся в поезд. Вспоминаем наш девиз.

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

4. Город «Витаминка».

Игротерапия.

На ковре лежат 4 домика разного цвета с названиями А,В,С,Д, на столе картинки продуктов питания, овощей, фруктов.

- Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах? Какие названия витаминов вы знаете? Где живут витамины?

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

Дети расселяют продукты в домики. Почему конфеты, чипсы, пирожные никуда не поселили?

Воспитатель: Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

- Для чего необходим витамин А? (*Это витамин роста и зрения*).

- В? (Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит).

- С? (Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровыми, помогает при простудах).

- D? (*Витамин D делает наши ноги и руки крепкими*).

Воспитатель: жители города «Витаминка» оставили нам такой подарок, чтобы мы никогда не болели. (*после занятия угостить детей аскорбинкой*).

Ну а мы отправляемся дальше.

5. Следующий наш город «Дыхание»

Что значит: дышать? Ответы детей. (*это когда вдыхают и выдыхают воздух*). Кто умеет дышать? (*звери, птицы, люди, растения*) А жители города «Дыхание» могут научить нас дышать с пользой, чтобы человек был здоровым. Я покажу вам несколько упражнений и расскажу, для чего они. Мы будем дышать со звуками.

Дыхательная гимнастика.

- «Самолеты» - со звуком «В» - от насморка. Дети произносят на длительном выдохе звук «В», руки в стороны, покачиваются, будто в полете.

- «Комарики» - со звуком «З» - когда болит горло. Ладонь на шее, произносить звук «З» на длительном выдохе.

- «Жуки» - со звуком «Ж» - при кашле. Ладонь на груди, произносить звук «Ж» на выдохе.

- «Водичка» - со звуком «С» - когда устали и хочется отдохнуть.

- «Львята» - со звуком «Р» - когда плохое настроение и хочется с кем-нибудь поспорить.

Это очень хорошие упражнения. Мы их запомним и обязательно будем их использовать. А теперь пора нам в путь. Нас ждет последний город.

6. Город «Отдыхай-ка».

- Как вы думаете, почему этот город так называется? (*жители любят отдыхать*) Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере? Долго смотреть мультики по телевизору? А как можно отдыхать? (можно ходить в театр, цирк, парк, гулять на детской площадке, на стадионе). А мы с вами отдохнем на полянке. Сядьте в круг, возьмитесь за руки, закройте глаза и слушайте мой голос.

Релаксация. (*под музыку*)

Вокруг тихо, спокойно. Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы. Вам тепло, спокойно. Вокруг только птички щебечут. Почувствуйте, как по вашим рукам течет ручеек, и стекает прямо на землю. Вместе с водой утекает ваша усталость. Посидите немного, послушайте, как журчит ручеек. Вот вы и отдохнули. Откройте глаза, потянитесь, улыбнитесь друг другу.

7. Заключительная часть.

- Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы снова очутились в садике. Присаживайтесь на стульчики. Давайте проверим, как вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровым и не болеть. Сейчас я вам раздам кружочки: красные и зеленые. Если вы согласны с высказыванием, вы мне показываете зеленый круг, если нет, то красный.

1) Лыжи, плавание, поход,

Люблю велосипедный спорт. (ДА)

2) За здоровьем я слежу

На зарядку выхожу. (ДА)

3) Сплю, ребята, я полдня.

Вы не трогайте меня! (НЕТ)

4) По утрам я закаляюсь,
Водой холодной обливаюсь. *(ДА)*

5) Ем морковку и салат,
Витамины кушать рад. *(ДА)*

6) Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше съешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад. *(НЕТ)*

7) Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать. *(НЕТ)*

Молодцы! Ребята.

Мы с вами говорили много о здоровье играли. Вы согласны с
половицей «Здоровье – главное богатство»