

Занятие с детьми старшего дошкольного возраста «Поможем Незнайке найти рецепт здоровья»

Вакуленко Ольга Вячеславовна, воспитатель
МБДОУ г. Иркутска детского сада № 37

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

- ▲ Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.
- ▲ Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
- ▲ Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование:

Использование здоровьесберегающих технологий:

- приёмы здоровьесберегающих технологий (двигательные упражнения, релаксационные упражнения, самомассаж биологических активных зон).
- Точечный массаж по А. А. Уманской.
- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой включает много упражнений, однако базовыми из них являются три – «Ладонки», «Погончики» и «Насос».

Ход занятия:

1. Организационный момент

- Ребята, давайте встанем парами и поздороваемся друг с другом разными движениями и словами, кто какими желает.

Коммуникативная игра «Здравствуй, друг»

- Какие разные движения и слова придумали вы. А что вы пожелали друг другу? Конечно же, здоровья.

Мотивационный компонент

- Подождите, ребята, нам SMS-сообщение от Незнайки.

«Здравствуйте, ребята. Со мной случилась беда – я опять заболел. Говорят, что я не умею беречь свое здоровье. Доктор Пилюлькин написал мне рецепт здоровья, но я его тоже потерял. Пожалуйста, помогите его найти. Когда найдете, положите, пожалуйста, в посылку».

- Ребята, а вы хотите помочь Незнайке? Я предлагаю отправиться в страну Здоровья и там поискать рецепт здоровья.

- Прежде чем отправиться в путь, скажите, что значит быть здоровым? (рассуждения детей). Итак, проходим в страну Здоровья.

Дети проходят по массажной дорожке к 1 остановке.

Основной этап.

1 остановка «Режим дня» (модель режима дня)

- Вот и первая остановка. Чтобы быть здоровым, надо соблюдать режим.
- Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)
- Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня, а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье.
- А вы соблюдаете режим дня? Давайте проверим.

Игра-имитация «Покажи движением»

Дети делятся на 4 подгруппы (утро, день, вечер, ночь).

- Вы должны движениями изобразить, что вы делаете утром, днем, вечером и ночью.
- Молодцы, если вы соблюдаете режим дня, организм привыкает к такому распорядку, и, как следствие, укрепляется ваше здоровье.

2 остановка «Здоровое питание» (знак овощи, фрукты)

- Что за остановка? Правильно догадались, мы на остановке «питание». Чтобы быть здоровым, надо правильно питаться. Вы знаете, что есть продукты полезные, а есть вредные. Если есть только вредные продукты, можно заболеть, не будет сил играть, заниматься.
- Ребята, назовите вредные продукты (жвачка, пепси-кола, конфеты, пирожные, торты...). Их есть можно, но совсем редко и немного. Незнайка, наверное, их часто ест, вот и болеет.
- А есть полезные продукты. Назовите их (овощи, фрукты).
- В этих продуктах есть витамины, поэтому они и полезные. Витамины укрепляют наш организм, организму легче бороться с болезнями. В овощах и фруктах есть витамины: А.В.С. Д. А вот, какие витамины, и в каких конкретно продуктах они есть, вы узнаете, поселив их в свои домики.

Игра-задание «Рассели витамины в домики»

На полу разложены картинки с изображением овоща (фрукта, с другой стороны приклеен знак витамина. Дети выбирают картинку, называют витамин и несут к домику с изображением витамина.

- Правильно - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Витамин А, очень важен для зрения.
- Правильно - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох. Это витамин В.
- Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Это цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина.
- Витамин Д укрепляет наши косточки. Это солнце, рыбий жир, молоко, сыр, творог, яйца, рыба.
- Молодцы, правильно расселили продукты по домикам. Идем дальше.

3 Остановка «Движение» (знак человек в движении)

- Какую пользу приносят физические упражнения? (суждение детей)
- Да, укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют усталость. Физические упражнения могут заменить множество лекарств.

- А какие физические упражнения делаете вы? (гимнастику, подвижные игры, посещаете занятия футбола, каратэ, спортивную секцию, танцевальный кружок).

- Я знаю, что вы очень любите играть. Давайте поиграем

Динамическая пауза

- Есть хорошая поговорка «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься». – -
Зачем человеку надо закаляться?

- Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.

- Обливание под душем

- ходьба босиком

- ходьба по массажным дорожкам

- закаливание на солнце

- Умывание прохладной водой

- Полоскание горла

- Бег в прохладном помещении.

- Воздушные ванны.

- Вот сколько много видов закаливания существует. Очень полезно ходить по массажным дорожкам, босиком по траве, земле, песку, камушкам. Эти дорожки прибавляют здоровья. У нас на подошве много активных точек, отвечающих за здоровье внутренних органов, когда мы их задеваем, массируем, они способствуют правильной работе всего организма.

- А еще мы с вами умеем делать точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

Дети выполняют комплекс точечного массажа по А. А. Уманской.

«Улитка»

Сначала мы выполним упражнение для носа.

«От крылечка до калитки три часа ползли улитки, три часа ползли подружки, на себе таща избушки». (Указательными пальцами к крыльям носа выполняем круговые движения, при этом нажимаем плавно)

-А теперь выполним массаж ушных раковин.

«Чтобы уши не болели, разотрем мы их скорее» (поглаживаем уши кончиками пальцев сверху вниз).

«Вот сгибаем, разгибаем и опять все повторяем».

- Молодцы. Вижу, что постарались сделать хороший массаж, даже ушки покраснели.

- Скажите, пожалуйста, зачем мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? (чтобы восстановить дыхание. Чтобы наш организм обогатился кислородом).

- Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом – это чистый, свежий воздух. Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующе действует на кровь, улучшая её состав.

-А давайте вспомним, какие дыхательные упражнения мы выполняем на зарядке.?

Дыхательные упражнения «Ладочки», «Погончики» и «Насос»

- Вы, наверное, устали. Давайте отдохнем, позагораем на солнышке.
Релаксация на спине с фиксацией внимания на дыхании «Позагораем на солнышке».

- Ложитесь на пол, на спинку, руки – вдоль туловища, раскройте свои ладошки, чтобы они смотрели на солнышко. Ласковые лучи легко касаются ладошек. Вдруг на ладошку села божья коровка, видимо тоже решила позагорать. Лапки у нее такие маленькие, она передвигает ими, будто топчется на месте. Нам стало щекотно, и мы закрыли ладошку, получился кулачок. Плотно, плотно сожмите кулачок. Темно ей в ладошке. Жалко божью коровку.. Давайте раскроем ладошку: лети, божья коровка к деткам. И расслабились наши пальчики. Какое яркое теплое солнышко.. Прикройте глаза, послушайте музыку, дышите спокойно вдох-выдох, вдох-выдох. Нам хорошо, спокойно.

- Ну вот мы и отдохнули. Идем на следующую остановку

3 Остановка «Чистота»(картинка Мойдодыр)

- Как думаете, что за остановка? (суждение детей)

- Истина известна всем; Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать правила гигиены. Вы соблюдаете их? Тогда быстро найдите картинки с изображением предметов гигиены (зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце).

Игра «Найди предметы гигиены»

- Почему мы должны соблюдать гигиену? (рассуждения детей)

4 остановка «Настроение»

- Ребята, вы много знаете о том, как беречь здоровье. Но говорят, чтобы быть здоровым, нужно находиться в хорошем настроении. Посмотрите на эту картинку. Какими словами вы могли бы описать его настроение? (злой, сердитый, обиженный, надутый, рассерженный, недовольный, хмурый, неприятный, недобрый, агрессивный, недружелюбный). Как думаете, почему у него такое настроение? (кто-то обидел, ударил, не дал конфет, заболел).

Посмотрите на 2 картинку. Какими словами вы могли бы описать настроение этого мальчика? (веселый, довольный, радостный, приятный, улыбающийся, доброжелательный)

- Как думаете, какой из мальчиков здоровый и редко болеет? Почему?

- Я соглашусь с вами, что те люди, у кого копится злость, обида, раздражение, то есть неприятные чувства, болеют часто. Это факт, что болезни нападают на тех, у кого плохое настроение.

- У меня в руках шарик. В нем находятся все те неприятные чувства, которые вы назвали: злость, обида, зависть, агрессивность, ненависть, недовольство. Давайте избавимся от них.

Воспитатель прокалывает шарик.

- Ну вот, теперь у нас на весь день будет хорошее, жизнерадостное настроение.

- Мы с вами побывали в стране Здоровья. Давайте выполним просьбу Незнайки. Напишем ему наш рецепт здоровья.

- Умеете писать? Ничего, мы научимся еще. Я предлагаю положить в посылку те знаки о здоровье, которые были на остановках и Незнайка догадается, что необходимо делать, чтобы быть здоровым. Несите знаки.

Рефлексия:

- О чем напоминает этот знак?

- А этот?

- Какая остановка тебе больше всего понравилась? Почему?