



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮРГИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
№ 40 «СОЛНЫШКО»

«Минутки здоровья»

Занятия
по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Методическое пособие



Авторы – составители:
ст. воспитатели
А.А. Евменова.
Т.В. Литош

Юргинский ГО,
2021г.

Аннотация
к методическому пособию «Занятия по формированию основ
здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Одной из эффективных форм работы в ДОУ является месячник педагогического мастерства, целью которой является повышение профессионального мастерства педагогов и накопления опыта работы ДО. В рамках месячника проходят открытые просмотры непосредственной образовательной деятельности. Мероприятия проходят в нетрадиционных формах с использованием игровых приёмов, информационно-коммуникативных технологий, яркой наглядности. В нашем ДОУ в феврале месяце прошел месячник педагогического мастерства: «Минутки здоровья», в рамках данного мероприятия педагоги делились своим опытом работы в области формирования навыков ЗОЖ у воспитанников.

Данное методическое пособие включает в себя подборку занятий для педагогов ДОУ, а также может быть использовано и для педагогов начальных классов, с целью повышения их педагогической компетенции по проблеме формирования навыков у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья, именно на этом этапе важно воспитывать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Занятия собранные в методическое пособие содержат практический материал, который может быть использован, как конкретный инструментальный при реализации здоровьесберегающей деятельности.

Материалы методического пособия будут полезны педагогическим работникам детских садов и учителям начальной школы, и помогут им в процессе практической и внеурочной деятельности с детьми.

Содержание

Пояснительная записка	4
Конспекты занятий:	
Занятие № 1 «Путешествие в страну «Здоровья и улыбок.».....	6
Занятие № 2 «Мы будем здоровы!»	12
Занятие № 3 «Овощи и фрукты - полезные продукты».....	16
Занятие № 4 «Путешествие в страну «Здоровячков».....	24
Занятие № 5 «В страну Здоровья»	29
Занятие № 6 «Здорово-жить!»	37
Занятие № 7 «Путешествие в страну здоровья»	43
Занятие № 8 «В поисках ключа здоровья»	49
Занятие № 9 «Секреты здоровья»	54

Пояснительная записка

Забота о здоровье- это
важнейший труд воспитателя
От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы.
В.А. Сухомлинский.

На сегодняшний день проблема сохранения и укрепления здоровья человека становится все более острой, требующая серьезного педагогического осмысления и решения. Здоровый образ жизни-это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологических потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности во сне), которые способствуют эмоциональному благополучию, профилактике болезней и несчастных случаев. Готов ли ребенок к самостоятельным шагам? Сможет ли защитить себя, избежать опасностей? Об этом надо думать и заботиться уже сейчас, пока ребенок рядом с нами, взрослыми. Задача педагогов и родителей состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью. Воспитать у дошкольников осознанное отношение к здоровью-задача не из легких. Как, каким образом способствовать формированию культуры здорового образа жизни ребенка и когда начинать эту деятельность?

Эти задачи отражены в государственном стандарте дошкольного воспитания и обучения. В нем говорится: «Здоровьесберегающая компетентность позволит заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности; владеть двигательными навыками, социального отношения к собственному здоровью, понимание того, что здоровье- главная ценность дарованная человеку природой, развитие двигательной активности и формированию физических качеств». Для этого необходима ежедневная работа, проводимая в различных формах обучения и воспитания. Сохранению здоровья надо учить ребенка так же, как обучать счету, письму и чтению. Именно в возрасте с шести до девяти лет ребенок проходит огромный путь развития. Этот возраст-самый благоприятный для выработки правильных привычек.

Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой является ежедневные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, партнерская деятельность педагогов и ребенка в течении дня.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы, и именно на ранней стадии развития, ребенку необходимо помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Исходя из актуальности этой темы и изучения литературы по данной теме, я разработала цикл оздоровительно-познавательных занятий для

дошкольного возраста, направленный на формирование первоначальных основ здорового образа жизни.

Актуальность данных занятий состоит в том, что она способствует формированию у детей знаний, умений и навыков, составляющих основу здорового образа жизни в дошкольном возрасте, а также формированию и укреплению здоровья дошкольников.

Предлагаемое методическое пособие ориентировано на разный возраст воспитанников детского сада, но также может быть использован частично и для учеников начальных классов. Эти занятия направлены на формирование у воспитанников дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни через использование специально организованных форм обучения и реализацию инновационной здоровьесберегающей технологии.

Цель занятий - формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни.

Данная цель реализуется посредством следующих задач:

- Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.
- Расширить знания дошкольников о правильном питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Формировать положительные качества нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Используемые формы и методы: беседа, игровые моменты, рассматривание иллюстраций, фотографий, просмотр мультфильмов, ознакомление с художественной литературой, наблюдения, дидактические игры, физминутки.

Итоги проведенных занятий в рамках педагогического мастерства по формированию здорового образа у дошкольников (старший возраст):

1. У ребенка сформировано понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «закаливание», осознание им смысла и значения здоровья для жизнедеятельности. Знает, что здоровье – это хорошее самочувствие, это основа красоты и долголетия, развития личности и общества в целом. Называет основные показатели здоровья: настроение, бодрость, сила, внешний вид, работоспособность, внутреннее состояние органов и систем.
2. У детей сформировано представление о правильном режиме дня. Дети знают, что такое «режим дня», «распорядок дня». Умеют составить свой распорядок дня.
3. Сформировано понятие о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».
4. Сформированы знания детей о предметах личной гигиены: расчёска, мыло, полотенце, зубная щётка, мочалка, носовой платок и навыках их использования. Сформированы знания о правилах личной гигиены.

В процессе проведения данных занятий все поставленные задачи были решены, цель достигнута.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮРГИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 40 «Солнышко»
(МБДОУ «ДСКВ №40 «Солнышко»)

Конспект занятия
«Путешествие в страну "Здоровья и улыбок"»

Составитель:
Котвицкая Ю.В.

Юргинский ГО, 2021г.

Конспект занятия

«Путешествие в страну "Здоровья и улыбок"»

Цель:

Воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

- ✓ формировать у детей навыки здорового образа жизни;
- ✓ вызывать желание заботиться о своем здоровье;
- ✓ приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой;
- ✓ закреплять знания о необходимости быть чистыми, а также пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека;
- ✓ развивать познавательный - эмоциональный интерес, двигательную активность детей; воспитывать желание быть здоровым.

Оборудование: зубная щетка, мыло, полотенце, плакаты, картинка с продуктами, музыкальная запись гимнастики.

Ход занятия:

1. Организационный момент:

"Собрались все дети в круг.

Я - твой друг и ты - мой друг.

Крепко за руки возьмёмся,

И друг другу улыбнёмся".



Воспитатель: - Я предлагаю вам отправиться в путешествие в страну Здоровья и Улыбок.



Хотите? Дети: - Да!

Воспитатель: - Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель. А что нужно делать, чтобы всегда оставаться здоровым?

Дети: Правильно питаться, принимать витамины, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе .

Воспитатель. Все правильно, молодцы.

Воспитатель: Итак, поедem мы в страну здоровья на паровозе

Вставайте за мной, я повезу вас в страну здоровья.



Воспитатель объявляет остановка «Чистота».

Воспитатель: На нашей остановке **Чистоты** – полная чистота и порядок. Вот скажите - вы, сегодня все умывались, чистили зубы?

Дети: Да!

Воспитатель: - А вот мы сейчас и проверим. Скажите, пожалуйста для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

А зубы нужно чистить?

Когда нужно чистить зубы? (утром и вечером)

А что будет, если мы не будем чистить зубы? (будут болеть и выпадать)

Воспитатель: Ну, молодцы, все знаете! А вот я сейчас вам загадаю загадки про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными.

Загадки загадывает и показывает отгадки.

Гладко, душисто, моет чисто. (Мыло)

Костяная спинка, Жестяная щетинка,

С мятной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? (полотенце).

2.Воспитатель: Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется **Спортивная**.

Ребята, а на этой остановке мы с вами сделаем несколько упражнений под музыку.

Е. Железнова «Разминка» под музыку.



3. «Витаминная».

Воспитатель: Здесь мы видим различные витамины. Все эти витамины живут в домиках.

А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим.



Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:

Воспитатель: Посмотрите, ребята, что это у меня? (ответы детей) А вы знаете, сколько витаминов в них содержится!

Вот, пожалуйста, поднимите руки кто любит морковь. Молодцы!

Пожалуйста, хлопните в ладоши те ребята, которые любят лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсины. Вот молодцы!



Читает ребенок:

От простуды и ангины
Помогают апельсины!
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Ешь побольше апельсинов,
Пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь
Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов —
Вкусных овощей и фруктов.

Воспитатель: Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо.

Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)

Воспитатель: Вот видите, ребята, сколько пользы от витаминов! Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

Воспитатель: Итак, дети, вот и проехали мы по стране Здоровья, пора нам возвращаться в детский сад.

Что же вы запомнили сегодня. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.

Заключительная часть.

Воспитатель. А теперь, ребята, скажите мне, пожалуйста, вам понравилось в стране «Здоровья и улыбок»? А что вам понравилось больше всего? Что показалось трудным? Вы, ребята, растите и оставайтесь здоровыми! Я дарю вам витамины, а чтобы вы всегда улыбались - по смайлику. Давайте вернемся в детский сад.



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮРГИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 40 «Солнышко»
(МБДОУ «ДСКВ №40 «Солнышко»)

**Конспект
познавательно – исследовательской деятельности
на тему: «Мы будем здоровы!»
во второй младшей группе**

**Составила:
Воспитатель,
Никифорова Н.В.**

Юргинский ГО, 2021г.

Конспект
познавательно – исследовательской деятельности
на тему: «Мы будем здоровы!»
во второй младшей группе

Цель: расширение представлений детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные: Закрепить представления детей о важности дыхания для жизни и здоровья человека, а пользе дыхания через нос.

Развивающие: Развивать мыслительную деятельность детей, умение рассказывать правила простыми распространёнными предложениями. Развивать умение передавать эмоциональное состояние человека.

Воспитательные: Воспитывать у детей желание помогать, сочувствовать и сопереживать больным, прививать навыки бережного отношения к своему здоровью.

Интеграция образовательных областей: коммуникация, познание, физическое развитие.

Атрибуты:

1. Зайчик.
2. Макет чуда-дерева.
3. Картинки – ребёнок ест снег, не правильно одет, на улице дышит носом, валяется в снегу.
4. Картинки для беседы о дыхании – рот, нос, чистый воздух, грязный воздух.
5. Картинки с правилами, как ухаживать за носом.
6. Картинки к игре «Эмоции».

Ход деятельности.

I. Организационный момент.

Воспитатель: Ребята, посмотрите сколько гостей к нам сегодня пришло. Давайте с ними поздороваемся!

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: (Дети встают в круг).

Здравствуйте, ручки! Хлоп-хлоп-хлоп!

Здравствуйте, ножки! Топ-топ-топ!

Здравствуйте, щечки! Плюх-плюх-плюх!

Здравствуйте, глазки! Миг-миг-миг!

Здравствуйте, губки! Чмок-чмок-чмок!

Здравствуй, мой носик! Бип-бип-бип!

Здравствуйте, детишки! Раз, два, три.

Девченки и мальчишки, здрааавствууууейее! (сидят на стульчики)

Воспитатель: Ребята, к нам пришёл ещё один гость, а кто это вы узнаете, когда отгадаете загадку.

Растут на макушки

Длинненькие ушки.

Он хоть и мальчишка,

А такой трусишка!

Ну-ка угадай-ка, Как зовется?...(Зайка)

Воспитатель: Зайка гулял на улице, простудился и заболел. Он простыл, кашляет и

чихает, потому что не знает правила здоровья. **Воспитатель:** Ребята, а вы знаете правила здоровья? А как мы сможем помочь вылечиться Зайчику и никогда больше не болеть??

Дети: (Ответы детей).

Воспитатель: Мы расскажем Зайчику правила здоровья, он послушает их и вылечится.

II. Основная часть.

Воспитатель: А для этого я предлагаю вам отправиться в страну Здоровья. Давайте закроем глаза и дружно скажем: «1, 2, 3, покружись, в стране Здоровья очутись». (Дети говорят слова, кружатся вокруг себя).

Воспитатель: Открывайте глаза и проходите на полянку, где растёт чудо-дерево.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, что же случилось с Зайчишкой, почему он заболел? (Ответы детей). Почему он заболел, мы узнаем, когда снимем карточки, которые растут на чудо-дереве. (Воспитатель снимает карточки, а дети объясняют).

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы всё правильно объяснили, мы продолжаем наше путешествие по стране Здоровья, проходите на стульчики. Здесь нас ждёт следующее задание.

Беседа о дыхании, сопровождается показом картинок.

Воспитатель: Ребята, скажите, чем мы дышим?

Дети: Мы дышим ртом и носом.

Воспитатель: А чем правильнее дышать – ртом или носом?

Дети: Правильно дышать носом.

Воспитатель: Почему правильно дышать носом?

Дети: В носу воздух согревается, очищается от пыли и микробов.

Воспитатель: А какой воздух нужен для дыхания, чистый или грязный?

Дети: Для дыхания нужен чистый воздух.

Воспитатель: Скажите, ребята, вы видите воздух вокруг нас?

Дети: Нет, не видим.

Воспитатель: Чтобы воздух увидеть, его надо поймать. Хотите, я покажу вам, как можно поймать воздух?

Дети: Да.

Воспитатель: Для этого нужно взять пакет. Смотрите, какой он тоненький, давайте теперь поймем воздух в пакет. Теперь мы закручиваем его. Пакет полон воздуха, он похож на подушку. Воздух занял всё место в пакете. А если мы развяжем его? Что произойдет? (ответы детей)

Воспитатель: А интересно внутри людей есть воздух? Как вы думаете, ребята? Давайте проверим и проведем эксперимент - воздух.

Опыт. Воспитатель: Что вы видите в стаканчиках?

Дети: Воду.

Воспитатель: Опустим соломинку в воду и тихонько в неё подуем. Что происходит?

Дети: Появились пузырьки

Воспитатель: Пузырьки - это воздух. А откуда взялся этот воздух

Дети: Из рта.

Воспитатель: Правильно ребята, сначала вдохнули воздух в себя, потом выдохнули в трубочку. Значит сейчас мы убедились. Что в человек есть воздух! Мы им дышим!

Воспитатель: А теперь, давайте расскажем Зайке правила, как ухаживать за носом, чтобы нос правильно дышал. (Работа с картинками, слайд с картинкой, дети объясняют).

Дети: Надо высмаркивать нос и всегда иметь носовой платок. Нельзя сильно высмаркиваться. Нельзя толкать в нос никакие предметы.

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы все правила назвали правильно, поэтому будем правильно дышать и постараемся не болеть. Мы отправляемся в наше путешествие дальше и чтобы выполнить следующее задание мы покажем зайке его любимую физкультминутку. (Дети встают в круг.)

Музыкальная физкультминутка «Топай-хлопай».

Воспитатель: Ребята, мы выполнили все задания, Зайчик услышал все правила здоровья. Посмотрите, как вы думаете, какое настроение у Зайчика?

Дети: Зайчик радостный, весёлый.

Воспитатель: А у нас с вами какое настроение? (Ответы детей). Правильно у всех

здоровых людей настроение радостное и весёлое. Давайте поиграем в игру «**Покажи эмоцию**». Посмотрите на картинки, какое у них настроение? Покажите такого же сами (дети мимикой изображают его).

III. Заключительная часть.

Воспитатель: Ребята, теперь вы и наш Зайка знаете, что для того, чтобы быть здоровым нужно правильно дышать и заниматься физкультурой. А сейчас возвращаемся обратно в группу, давайте закроем глаза и дружно скажем «1, 2, 3, покружись, снова в группе очутись».

Воспитатель: Ребята, Зайке у нас очень понравилось, но его очень ждет в лесу мама зайчиха. Но прежде чем уйти, Зайчик приготовил вам не большие подарочки (витамины). Давайте прощаться с Зайкой и гостями. До свидания!



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮРГИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 40 «Солнышко»
(МБДОУ «ДСКВ №40 «Солнышко»)

**Познавательное-речевое занятие в средней группе
«Овощи и фрукты - полезные продукты»**

Составила: Елисеева Т.А.

Юргинский ГО, 2021г.

Познавательно-речевое занятие «Овощи и фрукты - полезные продукты»

Цель: привитие детям желание употреблять в пищу овощи и фрукты.

Задачи:

познавательное развитие: закреплять представления детей об овощах и фруктах, место их роста; учить детей выделять характерные признаки овощей-фруктов (форма, цвет, размер) путем активного использования органов чувств (зрение, осязание, вкус);

речевое развитие: продолжать учить детей описывать овощ - фрукт по схеме, систематизируя способы их приготовления; формировать у детей умение согласовывать слова в предложении;

социально-коммуникативное развитие: учить детей коллективным играм;

физическое развитие: развивать двигательную активность, воспитывать потребность детей в употреблении в пищу овощей и фруктов.

Ход

Дети входят в группу, встают в круг.

Воспитатель: Ребята, скажите, пожалуйста, что нужно делать для того, чтобы быть здоровыми? (Ответы детей).



Воспитатель: Приглашаю в огород
Посмотреть, что там растёт!

Что за чудо витамин
Вырос и сидит один.

Репка. Я расту на огороде
Вот какая я большая
Сладкая да крепкая
Называюсь репка я!
Вам с такой красавицей
Низа что не справиться!

Выходит Дед (пытается дернуть репку)
Ох, и как же я устал!
Бабка, эй, сюда беги,
Дёргать репку помоги!

Выходит Бабка. Дед, мне некогда сегодня,
Подождёт твой огород.
В передаче про здоровье
Врач Агапкин речь ведёт. (Уходит)



Дед. Внученька, сюда беги,

Дёргать репку помоги.

Выходит Внучка. Нет, дедуля, скоро вечер.

У меня на сайте встреча.

Я к компьютеру бегу

Тебе завтра помогу. (Убегает)

Дед. Компьютер, интернет

Для здоровья только вред!

Жучка, эй, сюда беги,

Дёргать репку помоги!

Выбегает Жучка. Рада бы помочь, но только

Не могу сейчас никак

Опоздать боюсь сегодня

Я на выставку собак. (Убегает)

Дед. Выставки да интернет

Для здоровья пользы нет!

Кошечка, сюда беги,

Дёргать репку помоги!

Кошка. Мне, дедуля, не до репки.

Отдыхаю нынче редко.

Съёмка у меня в рекламе.

Вы теперь справляйтесь сами. (Кошка убегает).



Выходит Мышка, держит книжку о полезных продуктах.

Дед. Ну, а ты, малышка Мышка,
Всё грызёшь на завтрак книжку?
Ведь не вкусная, наверно.

Мышка. Книжка, обрати внимание,
Про здоровое питание.

Дед. Репа выросла большая.
Что с ней делать, я не знаю.

Витаминов в репе масса.
Видно, буду я один
Дёргать этот витамин.

Мышка. Подождём ещё немножко.

Воспитатель. Вот идут Собака с Кошкой.

Выходит Бабка. В телевизоре сказали:

Есть побольше овощей.
Ну, а вы чего здесь встали?
Репу дёргаем скорей!

Дед. Друг за другом становись! Бабка за меня держись!

Бабка. Репка просто загляденье! Будет всем нам угощенье!



Воспитатель. Ребята, о каком овоще говорилось в сказке? (Ответы детей).

Воспитатель. А сейчас мы проведем музыкальную разминку (ЭОР).



Воспитатель. А какие еще овощи вы знаете? (Ответы детей).

Воспитатель. Ребята, посмотрите на картинку (схема описания овоща) и скажите, что означают эти знаки (дети рассказывают).

Воспитатель. Сейчас по этой схеме мы будем описывать овощи, фрукты. (Сначала воспитатель описывает по схеме овощ или фрукт, а затем ребенок).



Воспитатель. А сейчас мы поиграем в игру «Что где растёт?» (дети размещают овощи-фрукты по месту их роста).

Воспитатель. А ребята хотят дать полезные советы.

1.Мы весёлые ребята,
Мы ребята-дошколята,
Нам болезни нипочём.

Все дети. Дружно, весело живём!



Чтобы быть здоровым с детства
И зимой, и жарким летом,
Я хочу вам дать сегодня
Очень важные советы.

2. Вам нельзя сидеть на месте,
Заниматься спортом нужно.
И с мячом, и на скакалке
Будем прыгать очень дружно.

3. Для чего растут бананы,
Сливы, яблоки и груши?
Я скажу вам по секрету:
Их полезно очень кушать!

4. Нужно их собрать в корзинку,
Бросить в соковыжималку.
И тогда мы все получим
Силу, бодрость и закалку!

5. Свежим воздухом подышим
В воскресенье на природе,
Грядки дружно мы прополем
И в саду, и в огороде.

6. Искупаемся на речке,
Соберём в лесу грибочки.
Укрепим своё здоровье: мама, папа, сын и дочка.

Воспитатель. Ребята, отгадайте загадку и узнаете, каким полезным фруктом я хочу вас угостить.

Загадка

С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин —
Это спелый ...
(ответ: апельсин)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮРГИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 40 «Солнышко»
(МБДОУ «ДСКВ №40 «Солнышко»)

**Конспект занятия в старшей группе
Путешествие в страну «Здоровячков».**

Составила:
Сударикова М.В.

Юргинский ГО, 2021г.

Конспект занятия в старшей группе Путешествие в страну «Здоровячков».

Цель: Формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни. Вызвать желание заботиться о своем здоровье.

Задачи:

Образовательные:

- Уточнить знания детей о понятиях «здоровье»
- Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;

Развивающие:

- Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие.
- Развивать интерес к здоровому образу жизни, к значению спорта для здоровья человека.

Воспитательные:

- Воспитывать доброе отношение к окружающим.
- Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;

Демонстрационный материал: иллюстрации спортсменов; смайлики, дерево, эмблемы.

Раздаточный материал: картинки «Виды спорта», «Спортивные предметы», мелкие игрушки из киндер – сюрпризов, грецкие орехи.

Предварительная работа: рассматривание детских энциклопедий, иллюстраций; чтение художественной и познавательной литературы по теме; беседы с детьми о здоровье: «Откуда берутся болезни»; «Зачем делать зарядку»; «Как стать сильным»; создание альбома «Спортсмены России»

ХОД ЗАНЯТИЯ

Дети входят в группу

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь с гостями.

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку своего тепла, потому что вы сказали: “Здравствуйте!” А это значит, здоровья желаю. Запомните пословицу: «Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми». Давайте и мы пожелаем, друг другу здоровья, в этом нам поможет наш друг – мяч.

Коммуникативная игра «Здравствуй!»

(Дети передают мяч: «Здравствуй, Арина!» и т. д)

Воспитатель: Дети, что значит «быть здоровым»? (ответы детей)

Воспитатель: Какое бывает настроение у здоровых людей? (ответы)

Дидактическая игра на эмоции «Смайлики»

Воспитатель: Какие смайлики показывают радостное, весёлое настроение?

Кто грустит, злится?

Воспитатель: Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – страну «Здоровячков».

Как и во всех странах, в этой стране есть станции и остановки. Мы с вами погостим на всех.

Я предлагаю отправиться на ковре - самолёте

Воспитатель: Занимаем места. Чтобы ковёр - самолёт полетел, нужно сказать волшебные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

(звучит музыка, дети встают на массажные коврики)

Станция «Зарядкино».

Воспитатель: Жители этого городка очень любят делать зарядку. Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку?

Ответы детей (быть здоровым, гибким, стройными)

Воспитатель: Жители города любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку. Встаньте друг от друга на расстоянии шага. Готовы?

Ребенок:

У меня есть голова

Направо - налево, раз – два.

Она сидит на крепкой шее,

Покрутили – повертели.

Затем туловище идет,

Наклон назад, наклон вперед,

Поворот – поворот.

Сильные руки есть у всех,

Вниз - вверх, вниз – вверх.

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

Вот какое мое тело!

С ним все сделаешь на «пять»! Выпрямляются, поднимаются на носочки, вскидывают руки вверх.

Воспитатель: Жители «Зарядкино» вам благодарны за новые упражнения и на прощанье дарят вам эмблему с пожеланием:

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься (зарядкой)!"

Воспитатель: Мы с вами прикрепим наш подарок к самому крепкому дереву под названием «Дуб»

(Дети прикрепляют эмблему к дереву)

Воспитатель: Нам пора отправляться дальше. До следующей станции очень узкая тропинка. (Ходьба по канату)

Станция «спортивная».

Воспитатель:

-Кто такие спортсмены? (ответы)

-Какие виды спорта вы знаете?

-Зачем нужно заниматься спортом?

Запомните пословицу: «Кто спортом занимается, с болезнями не знается»

Д/игра «Виды спорта»

Воспитатель: Перед вами спортивные предметы.

Нужно назвать предметы и объяснить к какому виду спорта они относятся.

Воспитатель: Вы назвали виды спорта, а сейчас скажите, как называют спортсменов.

Футболом занимается кто? ... футболист.

Гимнастикой занимается кто? ...

Баскетболом занимается

Теннисом занимается ...

Волейболом занимается ...

Плаванием занимается ...

Боксом занимается ...

Хоккеем занимается ...

Борьбой занимается ...

Велоспортом занимается ...

Сноутбордингом....

Штангой...

Фигурным катанием...

Лыжным спортом...

Ребёнок рассказывает о спортсмене по фигурному катанию.

Физ. Минутка «Пловцы»

Воспитатель: Здравячок «Чемпион» оставил нам в подарок замечательную эмблему с пожеланием:

«Ты любишь прыгать, бегать, и играть тугим мячом!

Ты вырастишь здоровым! Ты будешь силачом!»

(Дети прикрепляют эмблему на дерево)

Воспитатель: Чтобы попасть на следующую станцию, нужно перейти по мостику.

Станция «Личная гигиена»

Д/игра «Найди свой круг»

Дети берут жетоны и по цвету делятся на команды.

Дети с красными жетонами занимают место рядом с кругом, если этими предметами могут пользоваться все дети.

Дети с зелёными жетонами занимают место рядом с кругом, если предметами может пользоваться только один человек.

(Дети объясняют выбор предмета)

Воспитатель: Послушайте совет от жителей страны:

Утром чистим зубки помним про себя,

Что зубная щётка только для тебя.

(Эмблему прикрепляют на дуб)

Следующая станция «Массажная»

Воспитатель: Эта станция непростая. Сейчас мы будем делать массаж рук и ног (на столе грецкие орешки). Они хорошо массируют ладошки и пальчики. 1. В ладошках шарики катаем,

Их из рук не выпускаем.

Взад-вперед его качу;

Вправо-влево — как хочу.

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок его катаем

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

В руку левую возьмём,

Ещё сильнее его сожмём.

2.Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу,

Поздороваюсь с ним сильно

И вытягивать начну.



1.Пальчики на ножках,
Как на ладошках,

Вместе я их соберу
И поглаживать начну.
2. Ножки наши разминаем,
С пальчиков мы начинаем.
Десять пальчиков у нас –
Сил массаж им придаст!
Пяточки сейчас помнем,
Бережно потрём

Воспитатель: Молодцы. Жители страны очень вами довольны и шлют вам пожелание.
*Чтоб не кашлять, не чихать
Надо носик растирать.*
(Эмблему на наш крепкий дуб.)

Следующая остановка «Закаливание»

Воспитатель: Не всегда есть возможность побегать по травке босиком, но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. Давайте вспомним его. Садимся на край стульчика.

Упражнение «Гусеница» - сгибание и разгибание пальцев ног с выдвижение стопы вперёд и выпрямлением коленей.

Упражнение «Барабанные палочки» – постукивание пальцами ног поочерёдно, двумя вместе.

Воспитатель: Наши пальчики размялись, пора им поиграть.

Игра «Собери игрушки пальчиками ног»

Захватывание, поднимание мелких игрушек пальцами ног.



Здоровячки очень рады за вас. Примите от них эмблему с пожеланием.

*Ребята, закалка – превыше всего,
И знают об этом все люди давно.*

Воспитатель: Наше путешествие по стране «Здоровячков» подходит к концу. Нам пора возвращаться в детский сад. (Возвращаемся на «Ковре – самолёте»)

Рефлексия.

По какой стране мы путешествовали?

На каких станциях побывали?

Где вам понравилось больше всего? Почему?

Какие пословицы вам запомнились?

Что бы вы хотели пожелать гостям и своим друзьям?

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮРГИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 40 «Солнышко»
(МБДОУ «ДСКВ №40 «Солнышко»)

Сценарий
Квест – игра «В страну Здоровья»
В старшей группе



Провела воспитатель:
Удодова Н.П.

Юргинский ГО, 2021г

Квест – игра в старшей группе

«В страну Здоровья»

Цель: Формировать у детей здоровый образ жизни через разнообразную деятельность.

Задачи:

- ✓ Развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться. Развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
- ✓ Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, умение самостоятельно следить за своим здоровьем;
- ✓ Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека;
- ✓ Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня;
- ✓ Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Ход игры

Дети заходят в группу:

Зашагали ножки прямо по дорожке. Гуляют врассыпную по залу
Весело гуляли и друга повстречали. Находят себе пару – друга
Здравствуй, здравствуй, милый друг! Пожимают руки друг другу
Ты посмотри вокруг. Разводят руки в стороны
Ты мне только улыбнись! Улыбаются друг другу
Крепко обнимись! Обнимаются

Ведущий. Ребята, давайте поздороваемся с нашими гостями! (Здравствуйте!). Мы надеемся, что сегодня в нашей группе у всех хорошее настроение. Мы хотим, чтобы вы были здоровы.

Чтобы были вы красивы.

Чтобы не были плаксивы.

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело!

Нужно сильным быть, здоровым.

Эти истины не новы.

Воспитатель: Ребята посмотрите, к нам пришло письмо. Интересно от кого оно. Давайте его прочтем.

Содержание письма: Злой Микроб, украл все наши улыбки. Мы давно уже не улыбались, и заболели. Очень просим вас помочь вернуть нам здоровые улыбки». Для этого Вам нужно пройти 6 станций и выполнить задания. И тогда наши улыбки, и здоровье вернется к нам.

«Мы жители страны Здоровья просим вас
о помощи!».



Злой Микроб, украл все наши улыбки. Мы давно уже не улыбались, и заболели. Очень просим вас помочь вернуть нам здоровые улыбки». Для этого Вам нужно пройти 6 станций и выполнить задания. И тогда наши улыбки, и здоровье вернется к нам.

Воспитатель: Ну что ребята поможем жителям **страны Здоровья?** (Ответы детей). Ну что ж тогда отправимся в страну Здоровья. Только путь туда не прост. А для, того, чтобы вы не сбились с пути, у нас есть карта с указанным маршрутом.



Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды. Поэтому не спешите быстрее пройти все станции, а старайтесь сделать все дружно и хорошо! Давайте посмотрим по карте, куда же нам направляться. Итак, на пути у нас первая **станция**. А отправимся на машине, но для начала нам надо накачать колеса наших автомобилей, и завести моторы.

Накачиваем колеса. С-С-С....

Затем заводим моторы. Р-Р-Р....

И поехали....

Станция №1 «Веселая зарядка».

Воспитатель: нам надо размяться, и я предлагаю вам сделать веселую зарядку.

Становитесь по порядку на веселую зарядку.

Будем делать мы зарядку.

Раз два три четыре пять,

Будем дружно начинать.

Вот и первая улыбка.

Станция №2 «Режим дня»

Воспитатель: ребята угадайте загадку:

Они ходят, но не спят.

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать,

Когда можно погулять (часы)

Вопросы детям:

- Ответы детей:** чтобы наш организм себя чувствовал лучше и бодрее, режим нужен для нашего здоровья. Режим – это когда все наши дела распределены четко по времени в течение дня: мы знаем, когда принимать пищу, занятия, прогулки, сон и уход домой, ну а часы показывают время, когда выполнять.

A cartoon illustration of a young girl with dark hair, wearing a blue long-sleeved shirt with white polka dots and blue pants, sitting up in bed. She is smiling and waving her right hand. The bed has a yellow and green checkered blanket. A red alarm clock is on a nightstand next to the bed. A window with yellow curtains and a sun is in the background. A red and blue toy is on the floor.



Станция №3 «Полезные и вредные продукты»

-Молодцы, вы справились! Действительно, полезными являются овощи, фрукты, продукты, содержащие белок — мясо, творог, молоко, рыба. А вот мучные продукты и сладости можно употреблять только в умеренном количестве, иначе они могут принести вред. *У нас еще задание составить меню на обед.*

— Итак, составляем меню на обед. Из скольких блюд состоит обед? (из трех) Назовите, какие вы знаете первые блюда (ответы детей, совместно с ними определить, какое блюдо они запишут в меню).

-А что бы вы хотели съесть на второе, но не забывайте, что блюдо должно быть полезным (выслушивает ответы детей, совместно с ними определяет, какое блюдо они запишут в меню).

Так же определяется третье блюдо.

— Прекрасное меню у вас получилось.



Воспитатель: Молодцы ребята! Вот у нас уже и третья улыбка.

Станция № 4«Гигиена»

Воспитатель: Посмотрите, ребята, на столе лежит волшебный мешочек, а в нем предметы, вы будете по очереди опускать руку в мешочек, достаем и называем, что это за предмет и для чего он нам нужен.

(Мыло, зубная щетка и паста, зеркало, шампунь, носовой платок, расческа, влажные салфетки, ватные палочки).

Воспитатель: Ребята, что объединяет все эти предметы?



Дети: Это предметы личной гигиены и нужны человеку, чтобы следить за собой, быть чистыми, аккуратными.

Воспитатель: Вот мы раскрыли еще один секрет здоровья. Конечно же, соблюдая чистоту (гигиену), мы тоже следим за своим здоровьем. Вот у нас четвертая улыбка.

Станция №5 «Спортивная»

Воспитатель: Вот мы и на станции «Спортивная». Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья. И поэтому мы сейчас будем проявлять спортивную смекалку и быстроту.

Поиграем мы с мячами,

Как играть, узнайте сами.

Для начала мы все вместе выстроимся в 2 ряда на месте.

После мяч нам надо взять, чтоб задание с ним выполнять.

Раз-два, где внимание?

Выполняем все задания.

1 эстафета «Передай мяч».

Каждый игрок в команде передает мяч впереди стоящему товарищу, когда мяч окажется у последнего игрока команды, он бежит и отдает мяч первому.

2 эстафета «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.



Воспитатель: Молодцы!!! вот и пятая улыбка.

Станция № 6 «Закаливание»

Воспитатель: Смотрим дальше на карту. Что изображено на картинке? «Солнце, воздух и вода – продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Ребята, подумайте и найдите объяснение. Почему солнце, воздух и вода – наши верные друзья?

(Ответы детей). Что дает нам солнце? (Ответы детей) солнце даёт свет и тепло. Солнце полезно для нашего здоровья. Для детей полезно загорать, потому, что солнышко посылает в своих лучах нам витамин «Д», который делает наши руки и ноги крепкими и сильными. В сильную жару обязательно необходимо носить головной убор и долго не загорать на солнце.

Воспитатель: Когда мы дышим свежим воздухом, Вдыхая кислород полной грудью, учащается наше дыхание, наше сердце начинает биться чаще, и кровеносная система начинает функционировать так, как ей это положено. Отчего мы чувствуем бодрость и лёгкость в теле.

Но, конечно же, воздух, которым мы дышим, должен быть чистым.

Как вы думаете, что может быть, если мы будем дышать грязным воздухом?

(Ответы детей).

Всё верно, грязный воздух может засорить наш организм, вызвать аллергию и даже отравить.

Воспитатель: Скажите, для чего нам нужна вода? (Ответы детей), правильно, воду мы пьем и используем в приготовлении пищи, и она, так же, как и воздух, должна быть чистой. Ведь в нашем организме большое количество жидкости, и, если она будет грязной, организм будет болеть или просто не сможет жить.

Ещё вода помогает поддерживать нам чистоту: мы моем руки, умываемся, принимаем душ (смываем с себя грязь, вредных микробов). Есть много видов закаливания, помогите мне вспомнить их.

Ответ Детей: Обливание холодной водой, обтирание влажным полотенцем, умывание прохладной водой, полоскание горла, прогулки на свежем воздухе, хождение босиком, обмывание ног водой, солнечные ванны, воздушные ванны, плавать в воде, проветривание помещения, дыхательная гимнастика.

Воспитатель: А, сейчас я хочу вас пригласить на солнечную лужайку (дети садятся в круг).

Релаксация «Ласковое солнышко»

Закроем глазки и представим, что мы на лужайке. Ласковое солнышко нежно обнимает тебя. Солнечные лучи ласкают лицо. Нежно коснулись лба. Погладьте его нежно ладонями. Затем коснулись носика, ротика, подбородка, и упали на щечки и стали их щекотать. Солнышко спряталось, стало прохладно, сожмитесь в комочек, обнимите себя за плечи, погрейте. Опять засветило солнышко, нам тепло, приятно. Лучики упали на руки, ноги, затем на животик. 1,2,3,4,5 – будем глазки открывать.



Воспитатель: Мы раскрыли еще один секрет сохранения здоровья. Чтоб с болезнями справляться надо смело закаляться.

Воспитатель: Молодцы ребята. И вот у нас с вами последняя улыбка. Давайте соберем улыбку и подарим ее жителям **страны Здоровья**. Хорошее настроение – это важно для здоровья. Конечно же, без хорошего настроения мы будем тоже болеть.



Воспитатель: Я надеюсь, что пройдя все станции, вы будете выполнять все правила, и для вас всегда будут открыты двери в счастливую и радостную страну под названием «Здоровье»!

1 ребенок: Все здоровый образ жизни,
Мы с ребятами ведем,
Хоть еще мы дошколята,
От взрослых мы не отстаем.

2 ребенок: Будем мы всегда здоровы,
Будем крепкими расти,
Если спортом заниматься,
Станешь самым сильным ты

Заключительная часть.

Воспитатель. Ребята, мы узнали все секреты здоровья и мы на верном пути. Посмотрите стрелка на карте ведет к потайной двери. Давайте откроем эту дверь. Посмотрите, вот где наш ответ. Он спрятан в сундуке за дверью. Нам надо найти эту дверь и открыть сундук. Вот и оторванная страница с нашей книги. Вот и ответ: «И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо хорошего настроения, без доброго отношения с окружающими, без друзей спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти вам понравилось наше путешествие? А какое знать:

Здоровье надо сохранять. Нужно правильно питаться, своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже важно для здоровья. Конечно же, без настроения мы будем тоже болеть.

Каждый твёрдо должен бесценный дар богов! Значит, Здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. А мы же знаем, как его сберечь.

Ребята

Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом неразлучен.
Проживешь ты до ста

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮРГИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 40 «Солнышко»
(МБДОУ «ДСКВ №40 «Солнышко»)

Конспект открытого занятия

«Здорово жить»



Воспитатель: Крамер И.В.

Юргинский ГО, 2021 год

«Здорово жить!»

Цель: познакомить детей с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются.

Задачи:

- ✓ продолжать формировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей жизни;
- ✓ развивать мышление, память, речь, словарный запас;
- ✓ воспитывать у детей культуру питания, рассказать о значении витаминов для здорового развития организма, воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа: беседа с детьми о своём здоровье, выучить с детьми стихи о витаминах, приготовить шапочки витаминов А, В, С, Д, разучивание танцевальной гимнастики.

Ведущий: Здравствуйте уважаемые гости! Сегодня мы хотим представить вашему вниманию мини проект телевизионной передачи первого канала. И приглашаем Вас на программу «Здорово жить». Встречайте участников программы.

Звучит музыка из теле. передачи "Здорово жить"

Дети заходят в группу.

Ведущий: Ребята, посмотрите сколько у нас сегодня в студии гостей. Поздоровайтесь с улыбкой и поделитесь хорошим настроением. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю. В старину говорили: «Здороваться не будешь здоровья не получишь»

-И не строго, а с улыбкой, очень теплой и простой,

Гости нас встречают с вами,

Чем ответим?

Дети: Добротой! (Дети прикладывают руки к сердцу и посылают гостям хорошее настроение)

Ведущий: Уважаемые наши гости, я, Ирина Владимировна, и мои ребята из подготовительной группы “Лучики” рады видеть вас у нас в студии, и наш девиз «Новое поколение выбирает здоровье» (дети говорят хором)

В нашей программе мы расскажем, как мы учились заботиться о своём здоровье. Вести программу буду я, Ирина Владимировна, и мои помощники, ведущий рубрики «Мозговой штурм» Матвей, ведущая рубрики «Танцевальная гимнастика» Алина, и ведущая рубрики "Полезно знать" Даниил. А говорить мы будем сегодня о самом главном, что есть у человека – о здоровье.

И так, рубрики нашей сегодняшней передачи:

- 1) Наше здоровье.
- 2) Мозговой штурм.
- 3) Полезно знать. Микробы.
- 4) Танцевальная гимнастика.
- 4) Витамины в продуктах.

1 часть

Ведущий: Ребята, а что такое здоровье?

Дети: Это когда ты не болеешь, здоровый, сильный, когда у тебя хорошее настроение, тебе хочется бегать, прыгать и веселиться.

- Здоровье - это сила, ум.
- Здоровье - это красота.
- Здоровье - это то, что человек должен беречь.
- Здоровье - это самое большое богатство и т. д.

Ведущий: Правильно ребята, здоровье – это бесценный дар, поэтому нужно его беречь, стараться не болеть.

А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

Дети: Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Ведущий: На протяжении всей недели, мы с вами говорили о ЗОЖ, о том из чего состоит наше тело, про внутренние органы, про вредные и полезные продукты и т. д. Давайте вспомним, что вы узнали нового? Приглашаю моего помощника Михаила провести рубрику "**Мозговой штурм**" (звучит заставка к телепередаче)

Матвей: Итак, друзья, готовы к штурму? Тогда вперед!

(показывает на ряд иллюстраций, из которых нужно выбрать правильный ответ.
Например, Рука, нога, **глаза**)

- 1). Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный (Органы зрения-глаза).
- 2) с помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать? (с помощью органов слуха-ушей)
- 3) Орган кровообращения? (сердце)
- 4). Как правильно ухаживать за зубами? (Чистить зубы не забываем)
- 5.) Где находятся легкие? (в грудной клетке)
- 6) Полезные вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах? (Витамины)
- 7). Что нужно сделать, если ты вспотел?
(надо переодеться в сухую одежду)
- 8) Можно ли целый день смотреть телевизор?
(нет, это вредно для зрения. Надо двигаться, ходить на прогулки)
- 9) Что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом? (закаляться пить витамины, есть по больше овощам и фруктов, чаще мыть руки)

Ведущий: А, для чего нам нужно мыть руки?

Дети: Для того чтобы не заболеть. На грязных руках содержится большое количество микробов.

Ведущий: Вот сегодня с вами мы еще и поговорим о микробах и вирусах. И я приглашаю мою помощника, ведущего рубрики "**Полезно знать**" Даниила. (муз. заставка)

Даниил: Опасны микробы для человека?

Дети: Да, опасны. Когда микробы попадают внутрь организма, они начинают размножаться и человек заболевает.

Даниил: Приглашаю гостей Михаила и Егора, которые владеют интересной информацией о микробах.

Михаил: Там, где грязь, живут микробы (Показывает иллюстрации)

Мелкие – не увидеть.

Их микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Неприменно от микробов

Сильно заболит живот.

Егор:

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу,

От микробов и болезней

Сам себя уберегу.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Чтобы чистота была,

Нужно мыло и вода.

Даниил: Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

Ведущий: Иногда случается так, что кто-то из нас заболевает. Заболевший человек чихает и кашляет, микробы из его организма могут попасть к окружающим здоровым людям и заразить их.

Опыт (Воспитатель предлагает детям вытянуть вперед ладошки и брызгает на них из пульверизатора)

- Вот, ребята, представьте, что на вас чихнули, посмотрите на свои руки, что попало на них?

- Микробы таким путем могут попасть в наш организм и заразить нас.

Теперь предложить детям достать носовой платок и закрыть им руку. Воспитатель снова распыляет воду, но теперь на платок.

- Посмотрите, как носовой платок защитил нас от микробов. Ничего не попало на наши руки.

Вывод: когда мы прикрываем рот платком во время чихания, наши микробы никого не заражат и не попадут в чужой организм.

Ведущий: Мы переходим к следующей рубрике "Танцевальная гимнастика" и приглашаю мою помощницу Алину.

Полина: Здоровье укреплять мы будем с помощью несложных танцевальных упражнений. Повторяйте за мной и все у вас получится. (звучит музыка).

2 часть.

Ведущий: В этой части нашей программы мы поговорим о полезных и вредных продуктах.

Как вы думаете, в чем разница между вкусными и полезными продуктами? (Ответы детей)

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витамины.

- А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (Ответы детей. Летом и осенью, т.к. в эти времена года много созревает ягод, овощей, фруктов)

- А весной и зимой, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, можно пить витамины из аптеки. (Показать образцы)

- Витаминов много, но самые главные из них витамины **А, В, С, Д**. И я приглашаю в нашу студию гостей-витаминок, которые с радостью согласились поделиться информацией о себе. (дети в масках витаминок выходят, рассказывают и показывают иллюстрации). Звучит музыка.

Витамин А

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Это витамин важен для зрения, кожи и роста. Содержится больше всего в сливочном масле, яйцах, молоке.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Этот витамин способствует хорошей работе сердца и больше всего содержится в горохе, овсянке, хлебе.

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и кислый очень он.

Этот витамин укрепляет весь организм, защищает от простудных заболеваний, больше всего содержится в шиповнике, облепихе, смородине.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный- надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней - лучше жить!

Этот витамин отвечает за крепость костей и содержится больше в твороге, сыре, рыбе.

Ведущий: Наши гости-витаминки приготовили для вас задание. Вам, ребята необходимо распределить продукты по витаминным тарелочкам. (дети под музыку про витамины по очереди выходят и выполняют задание)

Вывод: употреблять в пищу надо только полезные для здоровья продукты

Ребенок рассказывает:

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни - ведь здоровье

В магазине не купить!

Ведущий: Молодцы! Мы много сегодня говорили о здоровье человека! Что бы вы хотели рассказать дома, из того что слышали? А что бы вы хотели пожелать нашим гостям?

Ведущий: В свою очередь, я благодарю своих помощников и вас, ребята, за отличный выпуск передачи. В знак благодарности дарю вам корзину с полезными продуктами. И заканчиваем передачу словами "Жить так здорово - здорово!" (звучим муз. Заставка). До новых встреч!

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮРГИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 40 «Солнышко»
(МБДОУ «ДСКВ №40 «Солнышко»)

Открытое занятие

«Путешествие в страну «Здоровья»

(для детей подготовительной к школе логопедической группы)

Воспитатель: Бондарева И.А.

Юргинский ГО, 2021 г.

Путешествие в страну «Здоровья»

Виды деятельности: познавательная, игровая, коммуникативная.

Цель: продолжить формировать знания детей о своем здоровье.

Задачи:

Образовательные:

Способствовать формированию и закреплению знаний о необходимости заботы о своем здоровье с помощью питания, личной гигиены, двигательной активности и соблюдения режима дня.

Развивающие:

- Развивать познавательную, речевую и физическую активность детей;
- Развивать внимание, память, мышление; - Развивать умение устанавливать причинно-следственные связи, самостоятельно делать выводы.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;
- Обогащать и активизировать словарь.

Предварительная работа: загадывание загадок на данную тему; беседы по данной теме, разучивание логоритмического упражнения «Пила», выполнение физкультурных разминок, знакомство с витаминами А, В, С, Д (в каких продуктах содержатся эти витамины), знакомство с полезными и вредными для здоровья продуктами.

Материалы и оборудование: волшебная палочка, шарики со страшными мордочками – это «микробы», макет дерева из мягкого модуля, картинки с изображением продуктов питания, картинки с изображением гигиенических принадлежностей (расческа, зубная паста, зубная щетка, губка для тела, мыло, полотенце, ножницы, карточки с буквами «ЗДОРОВЬЕ», карточки с буквами З, Ш, Р, картинка – артикуляционная гимнастика «Чистим зубы», гантели, султанчики, мыло с кнопкой, названия станций).

Организационная часть:

(Дети в спортивной форме проходят на ковер, встают в круг)

Воспитатель:

-Здравствуйте! – Ты скажешь человеку

Здравствуй! – Улыбнется он в ответ

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Что мы желаем человеку, когда говорим - “Здравствуйте!”? (Желаем здоровья)

-Давайте пожелаем здоровья нашим гостям, поздороваемся.

Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

Ребята, вы любите путешествовать? Я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие! Путешествие в одну очень интересную страну.

А как называется эта страна – вы узнаете, если справитесь со всеми заданиями.

Вы готовы?

“Вправо, влево повернись и соседу улыбнись.

Волшебной палочкой взмахнём, звуки [З], [Ш], [Р] произнесём

И в волшебную страну мы попадем”.

-Ой, что же это за страна? А в ней разные города! В каждом городе за выполненное задание вы заработаете две буквы. Когда все задания выполните – из букв сложите слово – это и будет название этой страны.

А в каждом городе есть микробы.

Кто такие микробы?

-Это маленькие вредители, живые существа, которые причиняют вред. Они попадают в организм человека и вызывают болезни.

По воздуху летают микробы, на кожу попадают.

Когда ты вдруг чихаешь и рот не прикрываешь,

Микробы вылетают, вокруг всех заражают.

Они очень малы, но вред от них огромный.

- Где живут микробы? (Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах, на невымытых овощах и фруктах, на шерсти животных. Если человек не чистит зубы, то микробы селятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека).

-Я вам предлагаю уничтожить все микробы, которые попадутся у нас на пути в этой стране. Самое опасное для микробов – мыло. Оно не только смывает микробы, но и убивает их.

Но есть правило: чтобы уничтожить микроб – сначала нужно выполнить задание.

1 город на нашем пути. (*На столе картинки с полезными и вредными продуктами*)

Ребята, что изображено на картинках? Как сказать одним словом? (*продукты*)

Что содержится в продуктах? (витамины). Все продукты полезные для здоровья?

1 задание

Распределите карточки: в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д.

А вредные для здоровья продукты – выбрасываем в корзину.

Проверим. Справились. Как вы думаете – как называется этот город? (Витаминка или Витаминный). Получаете две буквы – подсказки. Уничтожаем микроб (лопаем шарик)

2 город у нас на пути – нам нужно к нему подойти! (макет дерева)

-Ребята, посмотрите, какое необычное дерево. А что на нем растет? (Зубные щетка и паста, расческа, мыло и губка для тела, полотенце, ножницы)

Вы встречали такие деревья? (Нет)

Значит, это какое дерево? Это необычное дерево.

Зачем эти предметы нужны человеку? (Это предметы, которые помогают соблюдать нам чистоту тела, соблюдать гигиену)

Город «Личная гигиена»

- Послушайте пословицы: «Чисто жить – здоровым быть», «Чистота – залог здоровья».

Для чего нужно мыло, губка? (Чтобы мыть руки и тело)

Когда мы моем руки? (Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов)

Для чего нужно полотенце? (Чтобы вытираться)

Для чего нужна расческа? (Чтобы причесываться)

Для чего нужна зубная щётка? (Чтобы чистить зубы)

Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

Артикуляционная гимнастика “Почистим зубы” (Картинка)

Рот откройте, улыбнитесь,

Чистить зубы не ленитесь.

Чистим верхние и нижние,

Ведь они у нас не лишние.

Молодцы! Получайте буквы - подсказки. Уничтожаем микроб. Двигаемся дальше.

3 Город «Физкультурный» или «Спорт» (гантели, скакалка, обруч, мяч, султанчики)

Ребята, что это за предметы и зачем они нужны человеку? (Это спортивное оборудование, чтобы заниматься физкультурой, спортом)

А зачем заниматься спортом? (чтобы быть здоровым, занятия спортом укрепляют организм, физические упражнения полезны для здоровья)

А вы занимаетесь спортом и физкультурой в детском саду? Как?

Упражнения с султанчиками под музыку вправо начинай.

А в парах еще веселей! Игра «Пила» со словами.

Мальчики, покажите свою силу богатырскую! (гантели своими руками).

Девочки, покажите какие вы гибкие и грациозные (шпагат, ласточка).

За такие достижения в спорте вы получаете две буквы подсказки.

Уничтожаем микроб.

4 Город «Режим»

(будильник спрятан в коробке и табличка «Режим дня», а рядом загадка)

-Как называется город? (дети читают) Режим.

- А вы знаете, что такое режим?

- РЕЖИМ – это одно из важнейших условий успешной учебы и хорошего здоровья.

-Посмотрю, что в коробке. Табличка «Режим дня»

-Что – то я совсем забыла, что такое режим дня? И зачем он нужен? Подскажите!

-Точно, ребята, вспомнила! - РЕЖИМ ДНЯ – это распределение времени на определенные действия в течение дня.

Все и всегда делай вовремя.

- А кто-нибудь из вас пользуется режимом дня? Какой у вас режим?

Посмотрите, загадка:

Ежедневно в шесть утра

Я трещу: «Вставать пора!» (Будильник)

-Зачем людям будильник?

-Чтобы быть здоровыми - надо соблюдать режим дня и будильник нам в этом помогает. Как он нам помогает?

Зарабатываете две буквы. Уничтожаем микроб. Отправляемся дальше.

-Ребята! Посмотрите налево, а теперь направо, еще раз налево, а потом направо, только глазами, голову не поворачивайте. Ой, а что же там стоит?

-Как называется этот предмет? (Сундук или шкатулка)

-Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство?

Давайте откроем и посмотрим, что в нем.

Открываем сундук (шкатулку), наверху лежит надпись - "Здоровье".

-Ребята! А ведь здоровье наше самое главное богатство, мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять, беречь.

-Здоровье каждого – это богатство! Не забывайте об этом!

-Вы выполнили все задания и собрали все буквы. Переверните их и выложите карточки по порядку от 1 до 8. А теперь каждую цифру переверните по порядку и прочитайте, как называется страна, по которой мы путешествовали. (Здоровье)

-Мы не просто путешествовали, но и уничтожили всех микробов.

Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой. Приготовились!

“Вправо, влево повернись

И соседу улыбнись.

Волшебной палочкой взмахнём, звуки [З], [Ш], [Р] произнесём

И в детский сад мы попадем”.

А на прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

- Ребята, вам понравилось наше путешествие? Как называется страна, по которой мы путешествовали? Страна здоровья! В каких городах мы побывали? Назовите их. А в

каком городе вам понравилось больше всего? Почему? Мы узнали много интересного и полезного о том, что витамины, спорт, чистота и режим дня укрепляют наше здоровье.

Но мы были с вами не во всех городах, потому что страна здоровья очень большая, поэтому мы с вами ещё будем путешествовать.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮРГИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 40 «Солнышко»
(МБДОУ «ДСКВ №40 «Солнышко»)

Конспект игры по «Геокешингу» с детьми старшего дошкольного возраста
Тема: «В поисках ключа здоровья»

Составитель:
Агеева Е.В.

Юргинский ГО, 2021г.

Цель: Закрепить знания детей о ЗОЖ посредством поисковой игры – геокешинг.

Задачи:

- Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни;
- Создать условия для развития игровой – поисковой деятельности в помещениях детского сада;
- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение;
- Способствовать развитию внимания, координационных способностей, умению ориентироваться в пространстве;
- Способствовать сближению и организованности детей группы. Поднять эмоциональный настрой воспитанников.

ХОД:

Дети вместе с воспитателем заходят.

Воспитатель:

Ребята, сегодня к нам пришли гости.

Гости дорогие, важные такие.

В группе здесь у нас сидят

Строго так на всех глядят!

Воспитатель: Взгляните на лица наших гостей. Они действительно строгие и серьезные?

Дети: Нет.

Воспитатель: А, какие?

Дети: (ответы детей)

Воспитатель: И не строго, а с улыбкой,

Очень теплой и простой,

Гости нас встречают с вами.

Чем ответим – добротой!

Ребята, давайте скажем дружно «Здравствуйте, гости дорогие!»

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, почему надо здороваться?

Дети: (ответы детей)

Воспитатель: Как вы думаете, что такое здоровье?

Дети: (ответы детей)

Воспитатель: (обобщает ответы детей)

- Правильно, здоровье для человека – самая главная ценность.

Воспитатель: Ребята, мне на телефон прислали необычное голосовое, давайте послушаем его:

«Здравствуйте ребята!!!! Я – домовенок Кузя и живу в вашем детском саду, мне скучно, и я хочу с вами поиграть в игру «Геокешинг», что означает «Найди клад по карте». Я спрятал клад, который поможет вам быть здоровыми, и предлагаю вам его найти. Но прежде чем найти клад, вы должны выполнить некоторые задания. Готовы ребята? Тогда вперед!».

Воспитатель: Дорога предстоит нам непростая, вам придется выполнить много заданий и преодолеть немало препятствий. Если вы выполните все задания, тогда вы узнаете все секреты, необходимые для сохранения здоровья. За каждое правильно выполненное задание, вы получите пазл, собрав все пазлы, мы найдем ключ, которым мы и откроем клад.

- Готовы отправиться на поиск клада Домовенка?

- А куда же нам идти? У нас же нет карты, нам нужно ее найти! Давайте посмотрим по сторонам, может она найдется?

Воспитатель предлагает детям найти карту в группе. Дети находят карту и рассматривают ее. На карте расположены 5 предметов обозначающие тот или иной кабинет ДОУ «Игрушки - группа, иприц - медицинский кабинет, овощи - кухня, футбольный мяч – спортивный зал, пианино – музыкальный зал».

Воспитатель изображает полное непонимание, что нужно делать и для чего эти картинки, подталкивает наводящими вопросами, если сами не догадались к отгадке. Дети узнают маршрут, чтобы найти ключи и выполнить задание.

Воспитатель: А, теперь пора в путь, напомним, куда нам нужно отправиться сначала. Дети самостоятельно определяют место, куда нужно отправиться и находят в ДОУ данное помещение.

«Медицинский кабинет»

Дети вместе с воспитателем заходят медицинский кабинет.

Воспитатель: Есть замечательная русская пословица: «Чистым жить - здоровым быть!» Итак, первое условие того, чтобы быть здоровым – это чистота.

Чистым нужно быть самим, чистой должна быть одежда, чистыми должны быть продукты питания, чистым должен быть наш дом. А называется всё это – соблюдение личной гигиены.

Давайте проверим, знаете ли вы предметы личной гигиены.

1. Костяная спинка, жесткая щетинка
С мягкой пастой дружит. Нам усердно служит.

ЗУБНАЯ ЩЕТКА

2. Хлюпает ли мокрый нос,
Иль из глаз потоки слез, —
Выручит нас лоскуток —
Это **НОСОВОЙ ПЛАТОК**

3. У каждого в ванной
Есть хитрая штука:
Отмоет от грязи
И тело, и руки.
Смотри, чтобы в глаз
Оно не попало.
Защиплет, тогда
Не покажется мало!
МЫЛО

4. Если в ванной ты собрался
Брызгаться, плескаться,
Мыться в душе, руки мыть,
Шумно умываться,
В мыльной пене полежать
И в воде погреться
Не забудь с собою взять
Большое **ПОЛОТЕНЦЕ**

5. Надо приучать малышей
Следить за гигиеной ушей.
Чтоб не играть с грязью в салочки,
Чисти уши ... ВАТНОЙ ПАЛОЧКОЙ

- Молодцы ребята. Посмотрите какой «Чудесный мешочек» в нем различные предметы личной гигиены, вы достаете по очереди по одному предмету, называете его и объясняете, для чего этот предмет нужен.

Воспитатель: Здорово, выполнили задание правильно и поэтому получаете схему поиска первого пазла.

Дети получают схему, на которой указано место, где спрятан пазл 1 и находят его.

Воспитатель обращает внимание детей на карту и все вместе определяют следующее место остановки.

«Кухня»

Воспитатель: Ребята, вот мы и дошли до кухни. Кто работает здесь? Что делают повара?

Воспитатель: А какое ваше любимое блюдо?

(Ответы детей)

Для того, чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. В полезных продуктах есть много

- А какие полезные продукты вы знаете?

- А какая еда вредная?

Воспитатель: А вы знаете, какие продукты, нужны, чтобы приготовить полезный борщ?

(Ответы детей)

На столе разложены муляжи продуктов (бутылка воды, курица, картофель, капуста, свекла, лук, соль, морковь, помидор, масло растительное, сметана, молоко, яблоко, яйцо, булка, конфета), дети выбирают нужные продукты и складывают их в кастрюлю.

Воспитатель: Правильно в полезную еду кладут только полезные продукты, в которых много витаминов.

- Что будет с человеком, если он все время будет есть вредные продукты? (будет болеть живот, заболят зубы, появится лишний вес) Правильно.

- Так что мы ребята раскрыли еще один секрет здоровья.

- Мы запомним навсегда (все вместе) «Для здоровья нам нужна - витаминная еда»

- Ребята, мне только, что пришло еще одно сообщение от Кузи. Здесь написано прослушать Капитану команды!

Капитан команды слушает сообщение по телефону: «Следующая часть пазла находится у повара, расскажи об этом друзьям и возьмите пазл». Рассказывает детям о сообщении. Дети подходят к повару, просят повара передать им пазл.

Получают пазл 2

«Спортивный зал»

На двери сообщение: «Чтобы получить третий пазл, нужно быть сильным и крепкими пройти сложное испытание».

- Вы готовы пройти болото, пролезть через узкие пещеры, разобрать гору?

Детям предлагается по очереди пройти испытание.

1. Болото. «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч»

2. Пещера. «Пролезание через дуги»

3. Гора. «Переноска крупных модулей»

Под последним модулем дети находят мешочек с третьим элементом.
Дети получают пазл 3

«Кто спортом занимается, с болезнями не знается»

- Вот и третий секрет раскрыт. Ну что же, размялись немного, а теперь в путь.

«Музыкальный зал»

Воспитатель: *(обращает внимание детей на красивую коробку)*

Ребята, как вы думаете, что же в этой коробочке? А чтобы получить ответ надо угадать загадку:

Они ходят, но не спят.

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать,

Когда можно погулять *(часы)*

Вопросы к детям:

Зачем человек придумал часы? *(ответы детей).*

- Что такое режим дня?

Дети: *(Ответы детей)*

Воспитатель: Режим – это когда все наши дела распределены четко по времени в течение дня: мы знаем, когда принимать пищу, занятия, прогулки, сон и уход домой, ну, а часы показывают время, когда выполнять. А сейчас, ребята, давайте составим наш режим дня.

- Вот и четвертый секрет здоровья мы раскрыли. Конечно, чтобы быть здоровым важно высыпаться, соблюдать правильный режим дня.

Дети получают 4 й пазл

- Ребята, мы узнали все секреты здоровья и мы на верном пути. Посмотрите, стрелка на карте ведет в группу. В путь!

На карте дети определяют следующую станцию «Группа»

«Группа»

Воспитатель: Ребята, посмотрите, на столе лежит схема. Интересно, что на ней изображено? Давайте рассмотрим схему.

Дети определяют, что на схеме отмечено место, где спрятан ключ от сундука, находят ключ.

Воспитатель: Молодцы ребята! Вот и пришла пора нам, достать из мешочков наши пазлы и найти место, где стоит сундук Домовенка Кузи.

Дети собирают пазлы и определяют место и находят сундук. Приносят его в группу и открывают. В сундучке медали и угощение.

Воспитатель:

Ребята, вам понравилось наше путешествие? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже важно для здоровья. Конечно же, без хорошего настроения, без доброго отношения с окружающими, без друзей мы будем тоже болеть.

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

Дети награждаются медалями «За поиски клада Домовенка Кузи»

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮРГИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 40 «Солнышко»
(МБДОУ «ДСКВ №40 «Солнышко»)

«Секреты здоровья»

*(интегрированное музыкально - физкультурное занятие
для детей старшего дошкольного возраста)*

Авторы – составители:
Черепнина И.Б., муз. руководитель
высшей квалификационной категории,
Садыкова О.Н., инструктор по ФИЗО.

Пояснительная записка

На сегодняшний момент, забота о здоровье детей - важнейшая задача не только школ, но и дошкольных учреждений. В дошкольном образовании специалисты, комплексно подходят к решению этого вопроса, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. О необходимости повышения уровня физического здоровья детей дошкольного возраста, подчеркнуто в таких документах, как:

- ✓ Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- ✓ Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. – СанПин 2.4.1.3049-13;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся воспитанников»;
- ✓ «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (далее ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155.

Развитие физического здоровья посредством системы образования, различных форм музыкального и физического воспитания является источником роста, как физического здоровья, так и музыкального развития детей дошкольного возраста.

Исходя из актуальности и обоснованной необходимости внедрения различных музыкальных и спортивных форм работы по развитию физического здоровья детей дошкольного возраста в МБДОУ «ДСКВ № 40 «Солнышко», разработано и реализовано интегрированное музыкально – физкультурное занятие «Секреты здоровья» для детей старшего дошкольного возраста.

Новизна занятия состоит в том, что используются современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме по физическому (разминка, общеразвивающие упражнения с гимнастическими палочками, игра - эстафета) и музыкальному воспитанию (фонопедические упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж) с использованием театрализованной деятельности, что способствует формированию привычки к здоровому образу жизни.

Цель – формирование навыков здорового образа жизни через художественно – эстетическое и физическое развитие.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ развивать творческие способности дошкольников в различных видах деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных особенностей детей;
- ✓ совершенствовать практическое общение со сверстниками и взрослыми.

Воспитательные:

- ✓ формировать положительное отношение детей дошкольного возраста к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе.

Оздоровительные:

- ✓ сохранить и укрепить физическое и психологическое здоровье;
- ✓ создать условия, обеспечивающее благополучие каждого ребенка;
- ✓ с помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям);
- ✓ формировать осанку, гигиенические навыки.

Ожидаемые результаты:

- ✓ повышение уровня творческих способностей и речевого развития детей старшего дошкольного возраста;
- ✓ применение дошкольниками полученных знаний, умений и навыков в реальных жизненных ситуациях;
- ✓ снижения уровня заболеваемости (в большей степени простудными заболеваниями).

Целевая группа: воспитанники старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Виды деятельности: игровая, двигательная, исполнительская, коммуникативная, театральная.

Методы и приемы: словесные, наглядные, практические.

Оборудование: гимнастические палки, цветок из потолочной плитки с названиями лепестков, пластиковые шарики - «Витаминки» разных цветов (красный и желтый) по количеству детей, сценические костюмы, трон, 4 картинки ЗОЖ, 4 «витаминки» из потолочной плитки, музыкальное сопровождение.

Предварительная работа: разучивание песен, музыкально-ритмических упражнений и текста сценария.

«Секреты здоровья»

*(интегрированное музыкально – физкультурное занятие
для детей старшей группы)*

Ход занятия

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал, построение в шеренгу.

Муз. Рук: Ребята, сегодняшнее занятие посвящено здоровому образу жизни, мы его проводим совместно Ольгой Николаевной. Давайте все вместе поздороваемся.

Муз. приветствие «Здравствуйте»

Муз. Рук: Ребята, как думаете, что же означает слово «здравствуйте»? (ответы детей)

Что такое «Здравствуй»?

Лучшее из слов,

Потому что «Здравствуй» -

Значит «будь здоров».

Вечером расстались,

встретились с утра,

значит, слово «здравствуй»

говорить пора.

Правило запомни.

Знаешь – повтори.

Старшим это слово –

Первым говори!

Теперь, давайте пожелаем друг, другу и нашим гостям Доброго утра!

Песенка - распевка «Доброе утро» (Приложение 1)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ин: Ребята, посмотрите, что необычного вы видите в нашем зале? (варианты ответов)

Правильно, в зале расцвёл необычный волшебный цветок, в нем спрятан секрет здоровья.

Сейчас мы его попытаемся раскрыть, а помогут в этом лепестки с подсказками!

И так, читаем первую подсказку. Здесь написано – **«движение»**. Для чего нам нужно движение? (ответы детей)

А сейчас отгадайте загадку:

Горячее, но не пламя,

Не часы, а тикает? (сердце)

- Верно, скажите пожалуйста, ребята, какого размера наше сердце (ответ: с кулачок)

- А кто мне скажет, где находится сердце (ответ: в верхней части туловища, левее от середины).

- Сейчас, положите ручки на грудь и послушайте, как стучат ваши сердца. Что Вы слышите? (тук-тук-тук-тук). Как оно бьется быстро или медленно. (ответ: медленно).

Наше сердце постоянно находится в движении. Давайте и мы двигаемся с вами.

Музыкально-ритмические упражнения

*марш, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колен,
подскоки, бег, ходьба*

Ин: Сейчас еще раз послушаем наше сердце, как оно бьется (ответ: быстрее). Что нужно сделать, чтобы успокоить сердце (варианты ответов). А давайте посмотрим, что нам подсказывает наш волшебный цветок.

Муз.рук.: 2 Подсказка «Дыхание».

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Дышим тихо, спокойно, плавно

Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.

Дыхательная гимнастика «Вдох - выдох» (Приложение 2)

Фонопедическое упражнения: «Погреемся», «Посчитаем» (Приложение 3)

Ин: Давайте, прочитаем следующую подсказку волшебного цветка - «Осанка». Без фундамента нельзя построить прочный дом, так и без здоровых крепких мышц спины невозможно иметь хорошую осанку, здоровый позвоночник. И поэтому, мы займемся укреплением мышцы спины.

ОРУ с палками с использованием музыкального сопровождения (Приложение 4)

Игровой массаж «Кошкин дом» (Приложение 5)

Муз.рук: Ребята, предлагаю посмотреть ещё одну подсказку. Здесь написано «питание». А как надо питаться, чтобы быть здоровыми? (ответы детей)

«Эстафета «Витаминки»

Мячи разного цвета разбросаны по залу. Дети строятся в 4 колонны. Каждый ребенок по очереди должен взять мяч определенного цвета и положить в обруч своей команды. Встать в конец колонны, бежит следующий ребенок. Чья команда быстрее соберет «витаминки» своего цвета, та и победила.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Муз.рук.: Посмотрите, у нас остался последний лепесток «**добрые советы**». Так как у нас занятие необычное, волшебное, сейчас мы с вами посмотрим, какой секрет здоровья нам откроют сказочные герои сказки «Как друзья принцессу лечили». Внимание на экран!

Просмотр театральной постановки.

Миниатюра «Как принцессу друзья лечили»

Ход постановки:

Голос за кулисами:

В замке волшебном

Случилась беда:

Грусть поселяется

Там навсегда.

Радости нет,

Принцесса больна.

И вышел на то Королевский Указ:

Ко двору целителей явиться тот час

Целебные средства с собою возьмите,

И Принцессу исцелите!

Звучит музыка. В зал входит грустная Принцесса, за ней несет шлейф Злючка-Болючка. Принцесса садится на трон. Злючка занимает место рядом с ней.

Принцесса:

Ох, как голова болит!

Может быть, аппендицит?

Я еще подозреваю у себя радикулит,
Свинку, коклюш, грипп, бронхит...

Злючка- Болючка:

И, конечно, малокровье.

Так написано в «Здоровье». *(Показывает Принцессе журнал. Принцесса падает в обморок).*

Ты болей, душа моя. *(Обращается к зрителям)*

Править замком буду я!

Не будь я Злючка-Болючка! *(Потирает руки)*

Звучит музыка. Выходит Айболит.

Айболит: Всех излечит, исцелит

Добрый доктор Айболит! *(Доктор Айболит подходит к Принцессе)*

Откройте рот, скажите «А-а-а-а». *(Принцесса выполняет)*

Что ж, горло красное слегка.

Но организму нужны силы —

Я назначаю витамины!

Звучит музыка, выходит агитбригада и поют частушки:

1.Витаминкой «А» зовусь!

Меня запомнить просто.

Ты найдешь меня в морковке.

Я — витаминка роста!

2.Витаминкой «В» назвали,

Строго-настрого сказали:

Жить в орешках, огурцах,

В овсянке, хлебе и грибах.

3.Я и нужный, и отважный

Витомин «С» зовусь,

Для здоровья очень важный,

С любой болезнью я борюсь.

4.Вы на солнышке лежали,

Спинки солнцу подставляли,

Загорали и играли

Витамин «D» принимали.

Вместе: Никогда не унываем

И улыбка на лице,

Потому что принимаем

Витамины АВС и Д

Принцессе отдают заранее заготовленные буквы витамин и убегают.

Злючка-Болючка: Да разве витамины помогут?

Доктор Айболит: Без витаминов жить нельзя!

Они – надёжные друзья!

Они спасают от болезней:

Нет ничего вкусней, полезней! *(Айболит уходит)*

Звучит музыка. К Принцессе подходит Фея здоровья!

Фея здоровья:

Я-Фея здоровья, тут я знаю толк!

Объясню все наперед!

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает каждая семья-

Должен быть режим у дня.

Выходит агитбригада с картинками:

1. Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра

2. Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

3. На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда! (*Убегают*)

Злючка-Болючка:

Если соблюдать режим у дня,

Будет грустно ей всегда!

Фея Здоровья:

Ты, Болючка, не права!

Соблюдать режим у дня полезно—

Это всем давно известно! (*Уходит*)

Входит Марсианка.

Марсианка:

Теперь уж очередь моя —

Лечить зарядкой буду я!

Я — инопланетянка,

Девочка — Марсианка.

Раз, два, три, четыре,

Рассчитайтесь по порядку!

Дружно делайте со мной

Марсианскую зарядку!

Персонажи выполняют движения аэробики по показу Марсианки.

Принцесса:

Спасибо вам, мои друзья,

За то, что вы спасли меня!

Болеть я больше не согласна

И чувствую себя прекрасно!

Злючка-болючка:

Не сдаешься! (Принцессе) Вот я вас! (Грозит всем персонажам)

Ухожу от Вас тотчас! (Уходит гордо)

Все герои, кроме Злючки выходят на середину зала.

Персонажи все вместе:

Вот Вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Поклон.

Ин: Ребята, как вы думаете, мы раскрыли секрет здоровья (да). Кто из вас подведет итог занятия, что же такое здоровый образ жизни! (ответы детей) И в конце, мы хотели бы вам преподнести полезные подарки и пожелать вам:

*Начинайте день с улыбки
С добрым сердцем, и тогда
Будут радость и удача
Вам сопутствовать всегда.*