КОНСПЕКТ

непосредственно – образовательной деятельности в старшей

«Верные друзья здоровья»

(ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ – ЗДОРОВЬЕ)

группе с использованием здоровьесберегающих технологи

Цель: сформировать у детей понимание значения и необходимости соблюдения гигиенических процедур, физических упражнений и режима дня.

Задачи:

Образовательные:
- Продолжать формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей;
- Обобщить и расширить знания детей о полезных продуктах, о взаимосвязи здоровья и питания;
- Обогатить и активизировать речь детей по теме;
- Продолжать учить анализировать, делать выводы.

Развивающие:
- Продолжать развивать связную речь, мышление, внимание, сообразительность;
- Формировать потребность в соблюдении культурно – гигиенических навыков, режима дня;
- развивать выразительность при чтении стихов, умение отгадывать загадки;
- развивать интерес к заботе о своем здоровье, проявление самостоятельности, умение проявлять знания в игровой и речевой форме.

Воспитательные:
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;

- воспитывать чувство коллективизма, умение быть командой;
- воспитывать привычку к чистоте и порядку.

Предварительная работа:

- проведение дней и недель здоровья;
- отгадывание загадок; чтение пословиц и поговорок о ценности здоровья;
- разучивание стихотворения «Микроб»;
- сюжетно – ролевые игры: «Больница», «Поликлиника», настольно – дидактическая игра «Аскорбинка и ее друзья»;
- чтение художественных произведений.

Интеграция образовательных областей:
- Чтение художественной литературы
- Коммуникация
- Социализация
- Познание

Материал:
- эмблемы для команд «Яблочки», «Морковки»;
- магнитная доска, мел;
- мяч среднего диаметра;
- книга с загадками;
- корзина с яблоками.

Ход организационно – образовательной деятельности

-Здравствуйте ребята! Рада видеть вас радостными и красивыми. Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым. Ведь, как говорили древние греки: “В здоровом теле - здоровый дух”.
- Задумывались ли вы, что у здоровья есть много верных и добрых друзей?
- Давайте подумаем, что помогает человеку быть здоровым?
(Зарядка, правильно питание, чистота, свежий воздух, режим дня)
- Правильно, ребята. Чтобы начать разговор о первой помощнице здоровья, давайте поиграем в игру «Мое утро». Передавая мяч по кругу, мы расскажем друг другу, что делаем по утрам.
- Молодцы! Первая помощница здоровья- вода. Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, чистим зубы, моем руки, закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее микробы.
- А что такое микробы? Что вы о них знаете? (Ответы детей).

Далее ребенок рассказывает заранее подготовленное стихотворение «Микроб».

Микроб – ужасно вредное животное:
Коварное и, главное, щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет – и спокойно там живет.
Залезет, шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.
Вы, куклы, мыли руки перед ужином?
Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.
Постой-ка, у тебя горячий лоб:
Наверное, в тебе сидит микроб!

- Иногда микробы попадают не только на руки или лицо, но и в нос, горло, и тогда мы начинаем чихать и кашлять. А как защитить себя от таких микробов?
(находиться в проветренном помещении, прикрывать нос и рот носовым платком,
соблюдать везде чистоту, порядок…).
- Правильно. А сейчас я предлагаю вам выполнить комплекс закаливающего носового дыхания.

- ✓ Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице, сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5 – 6 раз).
- ✓ Сделать 8 – 10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем – через левую,
по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
- ✓ Сделать вдох носом. На выходе протяжно тянуть звук *м-м-м,* одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделать резкий выдох через нос (з – 4 раза).
- ✓ Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть
язык, стараясь его кончиком достать до подбородка. Беззвучно произнесите:
а-а-а(5 – 6 раз).

- Второй наш друг, как вы правильно уже заметили, - это утренняя гимнастика.
- Подумайте, какую пользу она нампринесит? (Она прогоняет сон, дарит нам бодрое, хорошее настроение, укрепляет мышцы, укрепляет наше здоровье).
- Правильно. Не только люди, но и животные приводят себя в порядок после сна. Давайте вспомним нашу физкультминутку «Хомячок» и немного разомнемся.

Физкультминутка

Хома, хома, хомячок
Носит рыжий пиджачок,
Хома рано встает,
Моет лапки, чистит рот.
Все приводит он в порядок
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять –
Хома прыгает опять.

- Ребята, а как называется определенный распорядок дня, который помогает нам оставаться здоровыми?
(Режим дня).
- Верно. Если всегда в одно и то же время просыпаться, завтракать, ходить на прогулку, ложиться спать, то у нашего организма вырабатывается определенный ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость.
- Ребята, а какой должна быть пища, которую мы употребляем в течение дня?
(Полезной, сбалансированной, витаминной).
- Сегодня мы поиграем в необычную игру-викторину о пользе продуктов питания *«Даёт силы нам всегда витаминная еда!»*.
В соревновании участвуют две команды: «Яблочки» и «Морковки».
(Дети делятся на 2 команды).

- Итак, первый конкурс*«Разминка»*.
-Я буду задавать вопросы, а за каждый правильный ответ команда получает один балл. (Записываются на доске).
Вопросы:

- Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель).
- При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (Языка).
- Какие очень полезные ягоды созревают под снегом? (Клюква).
- Какую кашу можно сварить из пшена? (Пшённую).
- Прибор для резки хлеба? (Нож).
- Как называется сушёный виноград? (Изюм).
- Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом? (Зимой).
- Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук).
- А что ещё необходимо человеку кроме пищи? (Вода).
- Какую воду лучше пить? (Кипячёную, очищенную).
- Арбуз – это овощ или фрукт? (Ягода).
- На чём растут финики? (На пальме).
- Что называют лесным мясом? (Грибы).
- Как называется утренний приём пищи? (Завтрак).

- Подведем итоги первого конкурса.

(Считаются баллы).

Продолжаем нашу игру.

Второй конкурс *“Загадки”.*

В овощах и фруктах есть.
Сколько их не перечесть.
Есть еще в форме таблетки
Вкусом лучше чем конфетки.
Для Мишани и Полины
Что полезно? — ... (Витамины)

В этом модном магазине
Ты увидишь на витрине
Не игрушки, не продукты,
И не бабушкины туфли.
Здесь микстура и таблетки,
Мази, капли и пипетки.
Для того чтоб не болеть
Куда надо приходить? — ... (В Аптеку)

Если в доме на полу мусор вдруг разбросан,
Я на помощь позову друга с длинным носом.
Лишь на кнопку ты нажмешь –
Вмиг порядок наведешь. (Пылесос)

У меня помощник есть,
Пользы от него не счесть:
Всех микробов убивает
И болезни прогоняет.
В руки я его возьму,
Хорошенько их потру
Сполосну водой и вот-
Грязь опасная уйдет. (Мыло)

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
Любят меня детки. (Яблоко)

Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики —
Из далёкой Африки. (Апельсин)

Сам алый, сахарный,
Кафтан зелёный, бархатный. (Арбуз)

Взяли мы ее одежку,
Соль добавили немножко.
В кадочках теперь не пусто —
В них заквасится... (капуста)

Под землей живут семейки,
Поливаем их из лейки.
И Полину, и Антошку
Позовем копать... (картошку)

Ох, наплачемся мы с ним,
Коль почистить захотим.
Но зато от ста недуг
Нас излечит горький... (лук)

Голова, а сверху ус.
Нет, не сладок он на вкус.
Прибежали со всех ног
Мы к обеду рвать... (чеснок)

На арбуз похожая —
Тоже толстокожая.
К платью желтому привыкла,
Греется на солнце... (тыква)

Лезут по веревочке
Братья с грядки-горочки.
Эти братья — близнецы,
А зовут их... (огурцы)

Летом, не боясь жары,
Зрели красные шары.
Вызрели как на подбор.
Что за овощ? (Помидор)

Желтый мячик в землю врос,
Сверху лишь зеленый хвост.
Держится за грядку крепко
Круглый овощ. Это... (репка)
Раскололся старый дом:
Было мало места в нем.

Все жильцы встревожены.
Кто они? (Горошины)

Под землею подрастала,
Круглой и бордовой стала.
Под дождем на грядке мокла
И попала в борщ к нам... (свекла)

Подведем итоги двух конкурсов.

- Подведем итоги второго конкурса.
(Считаются баллы).
- Молодцы! А сейчас предлагаю вам немного отдохнуть перед последним, самым важным состязанием. (Проводится физкультминутка «Раз подняться, потянуться»).

Физкультминутка

Раз подняться, потянуться,
Два согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка,
А четыре – руки шире,
Пять – руками помахать,
Ну, а шесть – можно сесть!

- Последний конкурс *"Что нам нужно для здоровья".*

- Я буду называть вам слова и кидать мяч. Если это нужно вам для того, чтобы быть здоровыми - ловите мяч, если нет- отталкиваете.

- Наша игра закончилась. Давайте подведем итоги и поздравим победителей.
- Ребята, наше знакомство с друзьями здоровья подошло к концу. Что нового, интересного вы узнали? Что понравилось больше всего? Какие задания вызвали трудности?
(Ответы детей).
- Сегодня вы все были молодцы. Большое вам спасибо! А это вам от меня вкусный и полезный подарок. (Педагог дарит детям корзину с яблоками).