

«Где прячется здоровье?»

«Где прячется здоровье?»

конспект интегрированной организованной образовательной деятельности в старшей группе по приобщению детей к здоровому образу жизни.

Программное содержание: формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни. Создание условий для самопознания и самосохранения каждого воспитанника.

Образовательные задачи:

закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. упражнять в регулировании мышечного тонуса с использованием контрастотерапии.

Развивающие задачи:

Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.

Развитие стремления к самостоятельному поиску знаний.

Воспитательные задачи:

воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Предварительная работа:

Познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, исследовательские действия, рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок.

Активизация словаря:

Физические упражнения, физкультура, воздух, дыхание, закаливание, легенда.

Методы и приемы:

рассказ воспитателя, беседа о здоровье; заучивание пословиц; эксперимент, закаливающие процедуры, дидактическая игра.

Оборудование: модель солнца, миски с холодной и теплой водой, карточки

«здоровая пища»

Ход организованной образовательной деятельности:

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с душой и сердцем. (Дети здороваются). Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!» Это значит – здоровья желаю.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, что значит быть здоровым?

Воспитатель: Хотите, я вам расскажу старую легенду? Рассаживайтесь удобнее и слушайте.

(показ слайдов)

«Давным-давно на горе Олимп жили- были боги. Стало им скучно и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали они решать: «Каким должен быть человек?» Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть умным», третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один из богов сказал так: «Если и сила, и ум, и здоровье – все это будет у человека, он будет подобен нам». И

решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать-решать, куда бы его спрятать? Один предлагал спрятать здоровье глубоко в синем море, другой – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека!» Так и живет с давних пор человек, пытаюсь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

Воспитатель: Ребята, а мы с вами сможем укрепить своё здоровье? (Ответы детей).
Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!» (дети повторяют за воспитателем поговорку).

Я открою вам маленький секрет – наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики – шаги к укреплению здоровья.

Давайте подойдём к солнышку.

(Дети подходят к макету «Солнышко здоровья»)

Воспитатель: Что изображено на первом лучике? (человек, делающий зарядку)

Воспитатель: Много-много лет тому назад человек должен был охотиться, плавать, бегать, прыгать, чтобы добыть себе еду. В этом ему помогли его здоровые сильные мышцы. С тех пор так и повелось – мышцы обожают работать. Без движения мышцам становится очень плохо, они думают, что больше вам не нужны и засыпают. Движение развивает все мышцы, укрепляет сердце. Поэтому первый лучик нашего солнышка – это физические упражнения, или физкультура

— Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

— Укрепляют мышцы, закаляют организм;

— Дарят нам бодрое, хорошее настроение;

— Прогоняют сон.

Воспитатель: — А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? (ответы детей)

— Ребята, давайте сделаем нашу веселую музыкальную зарядку.

Музыкальная зарядка «Солнышко лучистое»

Воспитатель: Молодцы! «Кто зарядкой занимается – тот здоровья набирается!» Ну-ка, посмотрите, какие мышцы стали у вас?

Дети: — Крепкие, сильные.

Воспитатель: *Итак, первый шаг к здоровью – это физические упражнения и движение.*

Давайте подойдём к солнышку и посмотрим, какой же второй шаг к укреплению здоровья.

Все мы знаем:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышим он, и я, и ты!

Воспитатель: — Давайте проверим, так ли это. Сейчас постарайтесь глубоко вздохнуть и закрыть рот и нос ладошками.

(Дети глубоко вдыхают и закрывают рот и нос ладошками)

Воспитатель: Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? (Ответы детей)

Воспитатель: — Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!» Давайте выполним с вами упражнения на дыхание, чтобы все клеточки нашего организма успокоились.
Упражнения на дыхание

1. «Чудо – нос»

Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо,
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.

2. Паровоз кричит:

«Ду – ду – у – у!»
Я иду, иду, иду!
А колеса говорят:
«Так — так, так – так,
Чуф – чуф, чуф – чуф.
Ш – ш – ш, у – у – у!»
Приехали.

Воспитатель: Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы наш организм обогатился кислородом.

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух богатый кислородом – это чистый, свежий воздух. Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: — Воздух

Воспитатель: Чтобы мы могли дышать свежим воздухом, надо каждый день гулять на улице и проветривать комнаты. Чем меньше в помещении чистого воздуха, тем больше там появляется микробов, которые вызывают болезни.

Итак, второй шаг к крепкому здоровью – чистый воздух.

Воспитатель: Ребята, отгадайте загадку:

Зимой в воде холодной, купаться не боюсь,

Я только здоровее, ребята, становлюсь.

О ком я говорю?

(Закаливание, закаленный человек)

Воспитатель: — Смолоду закалишься – на весь век сгодишься. Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.

(показ слайдов)

— Обливание под душем

- Обтирание рукавицей, умывание прохладной водой
- Полоскание горла
- Бег в прохладном помещении.

Воспитатель: — Как вы думаете, для чего люди закаляются?

Какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название третьего лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

Дети: — Закаливание.

Воспитатель: А сейчас я приглашаю вас поиграть в игру «Тепло-холодно». Проходите, садитесь за столы.

Дети садятся за столы, на которых находятся комплекты для каждого ребёнка: 1 блюдо с холодной водой, 1 блюдо с тёплой водой. Контрастные ванночки и пальчиковый массаж: Дети попеременно опускают руки в ёмкость сначала с холодной, затем с тёплой водой, заканчивают холодной водой. После вытирают руки салфеткой.

Воспитатель: опускаем руки в блюдо с холодной водой, а теперь в теплую воду. (2-3 раза).

Мы сейчас с вами занимались закаливанием.

Третий лучик здоровья — закаливание

Воспитатель: — Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо».

— Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? (Ответы детей)

Пища – не только источник энергии, необходимой для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

А вы знаете, какие продукты полезны для человека, а какие нет? Давайте проверим. Вам надо взять со стола картинки с изображением полезных продуктов и прикрепить их на стенд рядом с человеком.

Воспитатель: Молодцы! Скажите, а чем же полезны, например, морковь и лук?

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества – витамины, но больше всего витаминов в свежих овощах и фруктах. Запомните: **Для здоровья нам нужна витаминная еда!**

Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этом соке

Четвертый шаг к здоровью – полезная пища

Воспитатель: ребята, посмотрите у нас остался неоткрытым только один лучик. Хотите узнать какое имя у последнего лучика? Я его открою, а вы постарайтесь сами догадаться, как он называется.

(открывается пятый лучик)

Дети: нужно быть чистым.

Воспитатель: - Правильно вы сказали. Пятый лучик здоровья называется – «чистота».

— Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»?

(ответы детей)

Воспитатель: — Давайте вспомним правила чистоты.
(показ слайдов)

- Каждое утро умывайся;
- Вечером принимай ванну или душ перед сном;
- Зубы чисти утром и вечером;
- Следи за чистотой ногтей;
- Подстригай их каждые 10 дней;
- Не забывай следить за чистотой ушей – мой их каждый день;
- Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок;
- Нижнее белье меняй каждый день;
- Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета;
- Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

Воспитатель: Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что вы открыли все лучики. Напомните нашим гостям, как называются лучики здоровья?

Воспитатель: — На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы. А вы, пожалуйста, пожелайте это нашим гостям

Дети: (хором) Будьте всегда здоровы!