

Конспект ООД с использованием здоровьесберегающих технологий в средней группе «Как мы Здоровье спасали»

Направление: Речевое познавательное, физическая культура, социально-коммуникативное развитие.

Интеграция областей: познавательные развития, речевое развитие, физическое развитие.

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Задачи:

Образовательные:

1. Продолжать формировать у детей осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, формировать желание заботиться о своем здоровье, избегать привычек, приносящих вред здоровью.
2. Дать детям понятие «предметы личной гигиены», закрепить виды спорта,
3. Обучать элементам самомассажа.

Развивающие:

1. Развивать связную речь, активизировать и расширять словарный запас.
2. Развивать внимание, мышление, воображение, любознательность,.
3. Развивать двигательную активность.

Воспитательные:

1. Воспитывать желание быть здоровым.
2. Воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу.

Здоровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж, массаж ступней, физминутка, подвижная игра.

Предварительная работа: беседы: «Откуда берутся болезни», «Режим дня», «Как победить простуду», «О пользе витаминов», «Зачем делать зарядку», «Как стать сильным», «Для чего чистить зубы», «Почему щиплет мыло». Просмотр мультфильмов: Мультсериал «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье», чтение «Мойдодыр», заучивание пословиц.

Материалы и оборудование: карточки, зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, полотенце, «ручей», мостик – массажная дорожка, фрукты и овощи, сюжетные картинки, сундук, телеграмма, аудио запись, карта.

Ход занятия

Организационный момент:

Воспитатель: Дети, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые. А чтобы такое настроение у нас осталось на целый день я предлагаю пожелать доброго утра друг другу

Воспитатель:

Станем рядышком, по кругу,
Скажем «Здравствуйте! " друг другу.
Нам здороваться не лень:
Всем «Привет! " и «Добрый день! " ;
Если каждый улыбнётся –

Утро доброе начнётся.

(Включается фонограмма звука ветра, за окном лежит телеграмма)

Воспитатель: Ой, ребята, посмотрите ветерок постучал тихонько в раму получите телеграмму.

(включается аудио запись телеграммы: злая волшебница Вреднюка Микробная схватила фею Здоровья и хочет её погубить. Сидит фея Здоровья у неё в заточении в темнице, и её очень грустно и плохо. Требуется срочная помощь. Доктор Айболит.)

Воспитатель: Ребята, как вы думаете мы сможем спасти фею Здоровья от Вреднюки Микробной?

Дети: Конечно, мы должны спасти фею Здоровья.

Воспитатель: Доктор Айболит нам с телеграммой отправил карту, по которой мы найдём дорогу к темнице и ключ, который поможет открыть дверь. Но чтобы найти ключ, нам нужно преодолеть много препятствий и собрать волшебные карточки. Вы согласны?

Дети: Да

Воспитатель: Ну, что отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем веселом поезде. *(Дети встают друг за другом и идут «паровозиком».)*

II. Основная часть.

Воспитатель: Первая наша остановка. Но куда же нам идти? Карта подсказывает, что сначала мы должны найти большой камень.

(Дети подходят к макету камня, а под ним находят картинку)

Воспитатель: Ребята, что изображено на картинке?

Ответы детей: Дети делают утреннюю гимнастику, делают зарядку, занимаются физкультурой.

Воспитатель: Правильно, а это полезно для здоровья?

Ответы детей. Да

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам сделать зарядку.

Выполняется зарядка в соответствии с текстом.

Ручки потянули вверх,

Словно там висит орех. *(Потягивания — руки вверх.)*

Тянем в стороны потом,

Словно обнимаем дом. *(Потягивания — руки в стороны.)*

Ноги врозь, на пояс руки.

Влево плечи разверни.

А теперь направо. Ну-ка!

Упражнение повтори. *(Вращение туловищем в стороны.)*

А теперь пора попрыгать,

Как лягушка: прыг-прыг-прыг.

Кто устать боится мигом,

Кто к зарядке не привык? *(Прыжки на месте.)*

Дыхательная гимнастика

Воспитатель: Зарядку сделали, молодцы! А вот и волшебная карточка.

А вы знаете как полезно гулять на свежем воздухе. Давайте подышим чистым воздухом: глубоко вдохнем через нос, а на выдохе скажем «Хорошо». И еще раз вдохнем медленно, глубоко, а на выдохе скажем радостно «Как хорошо».

Воспитатель: И так продолжаем наш путь? Теперь посмотрим на карту. Мы с вами

должны найти ручеёк.

(Звучит фонограмма журчания ручейка. Дети подходят к ручейку, а у ручейка находят мешочек с предметами)

Воспитатель: Ребята, посмотрите какой мешочек, а что там находится нам неизвестно. Мы с вами должны на ощупь узнать, что лежит в мешочке и для чего используется этот предмет.

Проводится игра «Волшебный мешочек»

Воспитатель: Все эти предметы, называют предметами личной гигиены. Почему говорят личной гигиены? Скажите для чего нужны эти предметы?

Дети: Для того, чтобы быть чистыми, опрятными.

Воспитатель: Правильно, ребята «Где чистота – там здоровье» А кто из вас знает пословицы о чистоте?

Дети: Чаше мойся, воды не бойся.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

Руки мыть, здоровым быть.

Воспитатель: Правильно ребята, кто следит за чистотой, тот реже болеет. Вот еще мы нашли волшебную карточку. Отправляемся дальше.

Воспитатель: Посмотрим на карту. Для того, чтобы продолжить наш путь мы должны перейти через ручей по мостику. Но этот мостик не простой, а полезный. Он помассирует ваши ножки, чтобы они не уставали и не болели.

Ходьба по массажной дорожке (профилактика плоскостопия).

Воспитатель: Ребята, у мостика нас ждёт следующее испытание. Нужно отгадать загадки. Отгадаем правильно все загадки сможем дальше продолжить путь и найти волшебную карточку. *(Отгадав загадку дети находят картинку отгадку и слаживают в корзинку)*

Воспитатель:

От простуды и ангины

Помогают.....

Дети: Апельсины!

Воспитатель:

Круглое, румяное

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки.

Дети: Яблоко.

Воспитатель:

Я румяную матрешку

От подруг не оторву.

Подожду, пока матрешка

Упадет сама в траву.

Дети: Груша.

Воспитатель:

В шкуре желтой,

кислый он, называется...

Дети: Лимон.

Воспитатель:

Груша, яблоко, банан,

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты

Вместе все зовутся...

Дети: Фрукты.

Воспитатель:

Вверху - зелено,

Внизу - красно,

В землю вросло.

Дети: Свёкла.

Воспитатель:

Маленький, горький

Луку – брат.

Дети: Чеснок.

Воспитатель:

Уродилась я на славу;

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи -

Меня в них ищи.

Дети: Капуста.

Воспитатель:

Скинули с Егорушки

Золотые перышки

Заставил Егорушка

Плакать и без горюшка.

Дети: Лук.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Все загадки верно отгадали. А скажите пожалуйста, какую пользу приносят здоровью овощи и фрукты.

Дети: Фрукты и овощи богаты витаминами. Они помогают нам расти здоровыми, крепкими и умными...

Воспитатель: Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов, они помогут нам уберечься от злых чар Вреднюки Микробной. **Воспитатель:** И так, у нас еще одна волшебная карточка. Продолжаем наш путь? Ребята, мы подошли к краю леса. Нам нужно найти высокое дерево. Вот это дерево. Давайте узнаем, что же нас ждёт. (Воспитатель находит часы).

Воспитатель: Что это?

Дети: Часы!

Физкультминутка «А часы идут, идут»

Тик-так, тик-так, *(Ходьба на месте.)*

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*

А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! *(Бег на месте.)*

Если их не заведут,
То они совсем встают. *(Дети останавливаются.)*

Воспитатель: Ребята, а зачем нам нужны часы для здоровья?

Ответы детей: Чтобы знать, когда вовремя ложиться спать и вставать, выходить на прогулку, завтракать, обедать и ужинать, играть...

Воспитатель: Правильно, часы нам помогают соблюдать режим дня. А это очень полезно для здоровья. Берём карточку и идём дальше.

Воспитатель: Посмотрим на карту. Теперь нам нужно найти сундучок.

Да вот и он, только замок на нём висит, надо его открыть.

Пальчиковая игра «Замок»

На дверях висит замок. - *пальцы в «замочек».*

Кто его открыть не смог?

Мы замочком постучали, - *стучим «замочком по коленям»*

Мы замочек повертели, - *затем круговые движения «замочком»*

Мы замочек покрутили

И открыли! - и показали ладошки

Воспитатель: Дети, нам надо поторопиться. Это фея Здоровья плачет, зовёт на помощь.

Мы почти пришли к темнице, где фея Здоровья томиться, но дорогу нам преградило болото. Пройти его мы можем если правильно определим, что можно, что нельзя. Давайте будем внимательными, потому что здесь живут помощники Вреднюки Микробной

Проводится игра «Можно – нельзя»

Воспитатель показывает детям иллюстрации, на которых изображены: девочка с сосулькой во рту, мальчик без шапки в холодное время года, руки под водой с мылом, мокрая обувь, чипсы, овощи, сухарики, зубная щетка, лимонад, книга, мешок с конфетами, зарядка, компьютер, телевизор фрукты и т.д. Дети, посмотрев на картинку, определяют, что можно делать, а что нельзя (можно – хлопают в ладоши, нельзя – топаят ногами).

Воспитатель: а теперь, ребята, давайте соберём из карточек картинку и посмотрим, что у нас получится.

(Звучит музыка. Дети составляют картинку, на которой изображён ключ.)

Воспитатель: Вот этим ключом мы откроем темницу где фея Здоровья томиться и освободим её.

Воспитатель: Вот мы с вами и освободили здоровье.

(под музыку выходит фея).

Фея Здоровья: ребята спасибо что вы меня освободили, теперь вы знаете, как быть всегда здоровыми, бодрыми, и веселыми, а я подготовила вам угощения корзину яблок.

III. Итог занятия.

Воспитатель: Вот и закончилось наше путешествие.

Вам понравилось наше путешествие? Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями. Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровыми? *(Делать зарядку, соблюдать личную гигиену, массаж, правильно дышать, заниматься спортом, соблюдать режим дня, есть много фруктов и овощей).*

Теперь вы знаете, что надо делать, чтобы не болеть Я желаю вам крепкого здоровья, есть много фруктов и овощей, заниматься спортом, дышать свежим воздухом. Вот пришла пора нам подышать свежим воздухом. Идем собираться на прогулку.