

Конспект занятия в старшей группе с
использованием здоровьесберегающих технологий
«Волшебная страна здоровья»

*Хабирова Танзиля Хакимьяновна,
воспитатель МБДОУ
«ДС № 305 г. Челябинска»*

Цель: Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Задачи:

1. Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье.
2. Познакомить детей с дыхательными упражнениями, массажем ушной раковины.
3. Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены.
4. Развивать внимание, познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.
6. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Ход занятия.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

Воспитатель: А знаете, ребята, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуй-те, то есть пожелали всем здоровья. Ребята, а кто из вас знает русскую народную поговорку о здоровье? Дети говорят: «Здороваться не будешь – здоровья не получишь».

Воспитатель. Ребята, а вы все знаете о своем здоровье? Тогда я предлагаю нам отправиться в волшебную страну здоровья. (звучит музыка).

Воспитатель: А попасть в страну здоровья нам поможет дорожка.

Перед ребятами на полу разложена дорожка «здоровья», на которой нарисованы следы нужно идти строго по следам. Звучит музыка, ребята идут по дорожкам и выходят на поляну.

Воспитатель: Посмотрите ребята, перед нами дерево, это «Дерево здоровья»

Посмотрите, что на нем растет?! - Правильно предметы личной гигиены. А под деревом лежит коробочка, а в коробочке записка. «Отгадайте загадки, найдите на дереве отгадки».

Воспитатель: Интересно кто это решил с нами поиграть, ну давайте выполнять задание, ведь мы с вами хотим быть здоровыми.

Воспитатель достает карточки с загадками, и дети ищут отгадки среди предметов на дереве.

1. Чтоб «грязнулею» не быть, следует со мной дружить
пенное, душистое, ручки будут – чистыми.

Если в глазки попаду, то немножко пощиплю....

но как только пену смыло, перестало щипать... **(мыло)**

2. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков

и под каждым из зубков лягут волосы рядком... **(расчёска)**

3. Волосистой головкой в рот она влезает ловко,

и считает зубы нам по утрам и вечерам. (зубная щётка)

Воспитатель: Как одним словом можно назвать все эти предметы?

Для чего они нужны? Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой, после прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Воспитатель: Для чего нужна расчёска?

Дети: Чтобы расчёсывать волосы. Быть аккуратными и красивыми.

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щётки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтоб зубы были чистыми и здоровыми и не болели.

Правильно ребята.

Отправляемся дальше. Впереди речка, чтобы перейти речку нужно пройти по мостику. А чтобы случайно не намочить обувь давайте снимем обувь (мостики из массажных ковриков)

Воспитатель: Ребята, посмотрите мы вышли к полянке, здесь только пенечки, на которых лежат листочки. (предлагает одному из детей взять листик, перевернуть его и всем показать.

На обратной стороне листика нарисован нос.

Воспитатель: Как вы считаете, для чего человеку нужен нос?

Дети: чтобы дышать...

Воспитатель: Но иногда нос может заболеть

Воспитатель: Что нужно делать для того, чтобы нос был всегда здоров, дышать нам было легко и свободно? **Дети:** предположения детей

Воспитатель: А сейчас я вам предлагаю проверить, у всех ли нос хорошо и свободно дышит? Для этого выполним дыхательные упражнения.

Дети вместе с воспитателем выполняют дыхательную гимнастику. После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. **Воспитатель** читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,

Дышу свободно,

Глубоко и тихо –

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание.

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим:

Глубже, шире.

Воспитатель: Как хорошо у вас получается, молодцы.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, на втором пенёчке лежит еще один листик.

Давайте посмотрим, что там. Ребенок берет лепесток на обратной стороне которого изображено ухо.

Воспитатель: Ребята, для чего нужны человеку уши?

Дети: чтобы слышать, слушать музыку... и т.п.

Воспитатель: как вы думаете уши могут болеть.

Дети: ...

Воспитатель: Совершенно, верно, если не беречь свои уши, то они могут заболеть.

Что нужно делать для того, чтобы уши не болели, и мы очень хорошо слышали?

Воспитатель: А хотите, я открою вам секрет? Ведь наши уши помогают нам не только слышать и слушать, но и помогают всему нашему организму: на ухах расположено большое количество специальных точек (показывает карточку с изображением уха с отмеченными на нем точками, отвечающими за работу определенных органов). Если эти точки массажировать, то организм человека будет чувствовать себя хорошо, человек будет внимательным, умным. Чтобы все это исполнилось, я предлагаю вам вместе со мной выполнить ушную гимнастику.

Гимнастика для ушей

Садитесь поудобнее и давайте ее попробуем сделать : Теперь к ушам мы перейдем, Их мы немного разотрем, И лучше слышать мы начнем (ухо зажимаем между указательным и большим пальцами и вращательными движениями массируем) Сначала сверху, по середине, И мочку нежно разотрем. Конечно, лучше слышат звери, те, что с большими ушами. (мягко и медленно потянуть вверх, вниз. в стороны) давайте уши мы потянем, и убедимся, что же станет: сначала вверх, потом как обезьянки. И вниз, как у слона. (круговые движения) Еще немного покрутить и уши можно отпустить!

Ребята продолжаем наше путешествие. Впереди лес чтобы дойти нужно пройти по извилистой дорожке. Ребята посмотрите под деревом какое-то письмо

Здравствуйтесь ребята, Я гном Здоровячок. Это я вам подготовил такие задания. Вы такие молодцы! Справились с моими заданиями

Ребята, а что еще нужно делать, чтоб быть сильными и здоровыми:

Дети: заниматься спортом, закаляться, делать зарядку....

Ребята гномик предлагает вам сделать зарядку по картинкам

Воспитатель: Ну вот ребята, наше путешествие заканчивается. А гномик здоровячек подготовил для вас еще подарки (раскраски про гигиену). Нам пора из «волшебной страны здоровья» возвращаться в детский сад. Закроем глаза, три раза обернемся вокруг себя и очутимся в детском саду. Вот ребята мы вернулись в детский сад.

Итог: Воспитатель: Ребята, где побывали с вами сегодня?

Что необходимо делать, чтобы быть здоровыми?