

Конспект занятия в старшей группе

"Путешествие в страну Здоровья"

Воспитатель: Бобоева Е.А.

Тема: "Путешествие в страну Здоровья"

Возрастная группа: старшая группа (5лет)

Оборудование: карта Страны Здоровья; «Волшебная коробочка»; предметы гигиены (мыло, мочалка, полотенце, зубная паста, зубная щетка, расческа, ватные палочки); воздушные шары; USB-носитель; яблоки; конверты с напутствиями; крупа; молоко; масло; овощи; сахар;

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Цели: формирование валеологической культуры старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- образовательная: формировать осознанное, бережное отношение к своему здоровью.
- развивающие: развивать интерес к здоровому образу жизни.
- воспитательные: воспитывать понимание ценности здоровья.

Дети входят в группу, здороваются с гостями.

Воспитатель: - Ребята, сейчас вы, как воспитанные люди, поздоровались с нашими гостями.

Воспитатель: - А что вы сделали, когда сказали «здравствуйте»?

Ответы детей: (пожелали кому-то быть здоровым).

Воспитатель: - Что значит, «быть здоровым»?

Ответы детей: (когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые).

Воспитатель: Какое настроение у здоровых людей?

Ответы детей: (веселое, радостное).

Воспитатель: - Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми. Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – Страну Здоровья.

- Хотите узнать, что там необычного? Тогда давайте подойдем к карте.

Дети подходят к карте "Страны Здоровья".

Воспитатель: Как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города. Мы с вами погостим во всех. Посмотрите, какая дорога соединяет города "Страны Здоровья"?

Ответы детей: (железная дорога).

Воспитатель: Значит, на чем с вами поедем?

Ответы детей: (на поезде).

Воспитатель: Занимаем места в поезде. Чтобы поезд тронулся, нужно сказать волшебные слова: "**Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!**"

Под музыку дети «паровозиком» двигаются по группе.

Город «Зарядкино».

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

Ответы детей: (чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими).

Воспитатель: Жители города "Зарядкино" любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку.

У меня есть голова

Направо - налево, раз – два. Повороты головы направо – налево, наклоны головы.

Она сидит на крепкой шее,

Покрутили – повертели. Круговые повороты шеей.

Затем туловище идет,

Наклон назад, наклон вперед,

Поворот – поворот. Руки на поясе, наклоны, повороты.

Сильные руки есть у всех,

Вниз - вверх, вниз – вверх. Рывки руками вверх – вниз.

Ноги нам нужны, чтоб бегать... Прыгать... приседать... стоять! Бег на месте, подскоки, приседания.

Вот какое мое тело!

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

Воспитатель: Жители "Зарядкино" вам благодарны за новые упражнения и на прощанье дарят вам такое пожелание:

"Чтобы вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься (зарядкой)!"

Воспитатель: - Но нам пора отправляться дальше. Занимайте места в поезде. Вспоминаем наш девиз: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Город «Чистюлькино».

Воспитатель: Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители "Чистюлькино"?

Ответы детей: (чистоту, порядок, мыться, чистить зубы).

Воспитатель: А зачем нужно соблюдать чистоту?

Ответы детей: (чтобы не было грязи).

Воспитатель: А чем опасна грязь?

Ответы детей: (в ней живут микробы).

Воспитатель: Кто такие «микробы»?

Ответы детей:

Воспитатель: Как можно победить грязь, а значит, и микробов?

Ответы детей: (нужно мыть руки с мылом).

Воспитатель:

От простой воды и мыла

У микробов тает сила!

Воспитатель: - Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – помощники чистоты. Поиграем в игру «Волшебный мешочек». Ребята будут доставать предмет из мешочка и жестами объяснять зачем он нужен, а мы должны угадать.

Проводится игра «Волшебный мешочек».

Воспитатель: Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?

Ответы детей: (у них должен быть один хозяин).

Воспитатель: - Молодцы, ребята! Жители города Чистюлькино дарят вам на прощание такое напутствие:

Наш совет совсем несложный:

Будьте с грязью осторожней!

Воспитатель: - Ну, а нам пора отправляться дальше. Садимся в поезд. Вспоминаем наш девиз.

"Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!"

Город «Вкусняшкино».

Воспитатель: - М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы какие запахи чувствуете?

Ответы детей: (дети фантазируют).

Воспитатель: Жители города "Вкусняшкино" любят угощать гостей, а чем они будут угощать, сейчас мы угадаем (воспитатель загадывает загадки).

Вам обязательно мама нальет

Из ягод и фруктов полезный ... (компот).

Не крошка и не супчик.

Свекла в нем, морковь, огурчик.

Подают нам на обед

С постным маслом... (Винегрет)

Наступает час обеда:

Мой-ка руки, непоседа!

Из мяса, овощей и круп

Сварила мама вкусный...(Суп)

Из крупы ее сварили,

Посолили, подсластили.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак... (Каша)

Воспитатель:

Торты, пряники, конфеты

Детским так вредят зубам!

Ешьте овощи и фрукты,

Чтоб не бегать к докторам!

Воспитатель: - Представьте себе, что вы – поварята. Я вам буду показывать продукты, а вы скажете, какое блюдо можно приготовить из этих продуктов.

Воспитатель: Гречневая крупа, молоко, немного сахара и масла.

Ответы детей: (гречневая каша)

Воспитатель: А что можно приготовить из капусты, свеклы, морковки, лука?

Ответы детей: (салат, борщ).

Воспитатель: яблоко, вода, сахар.

Ответы детей: (яблочный компот)

Воспитатель: Вот сейчас мы с вами сварим огромную кастрюлю настоящего компота. Встаньте в круг. «Повяжите» фартуки. Вымойте руки. Готовы?

Физминутка

Будем мы варить компот. (*маршировать на месте*)

Фруктов нужно много. Вот. (*показать руками - "много"*)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. (*имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок*)

Варим, варим мы компот, (*повернуться вокруг себя*)

Угостим честной народ. (*хлопать в ладоши*)

Воспитатель: - Замечательный компот получился! Жителям "Вкусняшкино" он очень понравился, и они на память нам дарят такое напутствие:

Прежде, чем за стол вам сесть,

Вы подумайте, что съесть!

- А мы садимся в поезд, вспоминаем наш девиз:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

Город "Дыхание".

Воспитатель: - Что значит: дышать?

Ответы детей: (это когда вдыхают и выдыхают воздух).

Воспитатель: Кто умеет дышать?

Ответы детей: (звери, птицы, растения, люди).

Воспитатель: смотрите ребята, что я вам хочу показать (показывает воздушные шарики), когда надуваешь воздушный шарик, наши лёгкие развиваются и работают правильно. Давайте поиграем, кто быстрее надует шарик.

Дети и воспитатель надувают шарики.

Воспитатель: А жители города "Дыхание" могут научить нас дышать с пользой, чтобы человек был здоровым. Я покажу вам несколько упражнений и расскажу, для чего они. Мы будем дышать со звуками.

• «Самолеты» - со звуком «В» - от насморка. Дети произносят на длительном выдохе звук «В», руки в стороны, покачиваются, будто в полете.

• «Комарики» - со звуком «З» - когда болит горло. Ладонь на шее, произносить звук «З» на длительном выдохе.

• «Жуки» - со звуком «Ж» - при кашле. Ладонь на груди, произносить звук «Ж» на выдохе.

- «Львята» - со звуком «Р» - когда плохое настроение и хочется с кем-нибудь поссориться.
 - «Водичка» - со звуком «С» - когда устали и хочется отдохнуть.
- Очень хорошие упражнения. Мы их запомним и обязательно будем их использовать. А теперь пора нам в путь. Нас ждет последний город. Наш девиз: Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!

Город "Отдыхай-ка".

Воспитатель: - Почему этот город так называется?

Ответы детей: (жители любят отдыхать).

Воспитатель: Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере?

Ответы детей:

Воспитатель: Долго смотреть мультики по телевизору?

Ответы детей: Валяться с раскрасками на диване?

Ответы детей: А как можно отдыхать?

Ответы детей: (можно ходить в кино, в цирк, в парк, гулять на детской площадке).

Воспитатель: Ребята, а какое сейчас время года? А какое было время года? А давайте представим, что мы с вами отдыхаем на полянке. Сядьте в круг, возьмитесь за руки (включить тихую, спокойную музыку). Закройте глаза и слушайте мой голос. Вокруг тихо, спокойно. Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы. Вам тепло, спокойно. Вокруг только птички тихонько щебечут. Они вам совсем не мешают. Почувствуйте, как по вашим рукам течет ручеек, и стекает прямо на землю. Вместе с водой утекает ваша усталость. Вам хорошо, спокойно. Посидите так немного, послушайте, как журчит ручеек. Вот вы отдохнули. Откройте глаза, потянитесь как следует, улыбнитесь друг другу.

V. Рефлексия

Воспитатель: Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы снова очутились в садике, наше путешествие в Страну Здоровья закончилось, но посмотрите жители Страны Здоровья передали вам подарки. (Воспитатель раздаёт яблоки).

Воспитатель: - Вам понравилось путешествие? Давайте подойдем еще раз к карте, вспомним, какие же правила надо выполнять, чтобы быть здоровым. Попросим нас сфотографировать возле карты, а вечером расскажем мамам и папам, какую интересную страну мы сегодня посетили.

"Каждый должен твердо знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься,

Нужно правильно (питаться),

Руки мыть перед едой,

И вообще дружить с (водой!

Глубже дышать, кислород поглощать!

Больше гулять, с друзьями (играть!

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить!

И запомните: здоровье

В магазине не купить!"

Самоанализ НОД

Здоровье всегда актуальная тема, и хочется сделать акцент на эту тему.

Тема: Путешествие в страну Здоровья.

Образовательная область- интеграция.

Возраст детей- старшая группа.

Цель занятия: формирование валеологической культуры старшего дошкольного возраста.

В ходе занятия предполагалось решить следующие задачи:

- образовательная: формировать осознанное, бережное отношение к своему здоровью.
- развивающие: развивать интерес к здоровому образу жизни.
- воспитательные: воспитывать понимание ценности здоровья.

На занятие использовались следующие методы:

1. Словесный:

Приемы – беседа, художественное слово.

2. Практический метод:

Приемы- планирование выполнений заданий, постановка задания, анализ результатов, рассматривание, мотивация детей на выполнение заданий.

3. Наглядный метод:

Приемы- наблюдение, показ предметов, использование ТСО, показа образца.

4. Метод имитации (приемы игры).

5. Метод упражнений.