

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №10 «Аленушка»

**Конспект открытого занятия с использованием здоровьесберегающих технологий в старшей группе
«В поисках здоровья»**

Воспитатель МБДОУ д/с №10 «Аленушка»
Сабанова Марина Сергеевна



Заведующий МБДОУ д/с №10
«Аленушка»

Б.С. Гобеева

Цель: Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Задачи:

• *Обучающие:*

Формировать у детей потребность заботиться о своём здоровье.

Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены.

Закрепить элементы артикуляционной гимнастики и самомассажа с элементами дыхательной гимнастики.

Обобщить и расширить знания детей о полезных и вредных продуктах, о взаимосвязи здоровья и питания.

Формировать потребность в соблюдении режима дня.

Уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

• *Развивающие:*

Развивать умение отгадывать загадки.

Развивать желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться.

Развивать внимание, познавательный интерес, мыслительную активность, речь, воображение детей.

• *Воспитывающие:*

Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Воспитывать дружеские отношения и умение работать в коллективе.

Материалы и оборудование: Цветик - семицветик с отрывными листочками; ноутбук; музыкальное сопровождение; дерево, с подвешенными на нем предметами личной гигиены; пенёк; мешочек с загадками; магнитная доска; разноцветные магниты; цветок из цветного картона, состоящий из: сердцевины с надписью здоровье, пяти лепестков с надписями режим дня, полезные продукты питания, воздух, предметы личной гигиены и спорт, физкультура, закаливание; дорожка с разноцветными следами, спот-уголок, дорожка с канатом, картинки режима дня и белые стрелочки; раскладывающийся туннель; вредные и полезные продукты питания; таз с водой; прозрачная бутылка; стаканчики, наполненные немного водой, и коктейльные трубочки на каждого ребёнка; корзина с яблоками.

Методы и приёмы:

Познавательная деятельность с оздоровительной направленностью.

Двигательные упражнения.

Словесные методы.

Наглядные методы.

Игровые.

Экспериментирование.

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Ход НОД.

Дети заходят под музыку (*1 выход*) в группу.

1. Вводный этап

Организационный момент

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости, давайте мы поздороваемся!

Дети: Здравствуй.

Воспитатель: а знаете, ребята, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здрав-ствуй-те, то есть пожелали всем здоровья. Русская народная поговорка говорит: *«Здороваться не будешь – здоровья не получишь»*».

Давайте возьмём друг друга за руки, улыбнёмся друг другу и подарим хорошее настроение. Ну вот, у нас хорошее радостное настроение. Мы все бодрые и весёлые.

Воспитатель обращает внимание детей на необыкновенный цветок. Дети к нему подходят. Воспитатель спрашивает у них: "Из какой же сказки этот цветок?"

Дети: Цветик - семицветик!

Воспитатель: Да, правильно, из сказки *«Цветик – семицветик»*. А помните, как мы отправлялись с вами в путешествие по этой сказке, чтобы помочь девочке Жене найти все лепесточки этого цветочка?

Дети: Да!

Воспитатель: Так вот, сегодня цветик - семицветик поможет нам в поисках здоровья! Хотите узнать, где оно спряталось?

Дети: Хотим! Да!

Воспитатель: Тогда отправляемся в страну *«Здоровья»*. Волшебный цветок, ты нам помоги, в страну Здоровья нас перемести!

Воспитатель держа в руках цветок, спрашивает: "- Хмм, почему же ты нам не помогаешь?" Ребята, как вы думаете?

Дети: Вы неправильно говорите, это же цветок из сказки цветик - семицветик! Он сможет помочь, если мы скажем волшебные слова из сказки и оторвём лепесток!

Воспитатель: Точно! Ребята, вы молодцы! Спасибо большое. Давайте, оторвём первый лепесток, закроем глаза и все вместе произнесём волшебные слова:

Лети,лети, лепесток,

Через Запад на Восток.

Через Север, через Юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли,

Быть по-нашему вели, -

Вели, чтобы мы оказались в стране Здоровья!

звучит волшебная музыка (2 звук волшебства).

звучит фоном (3 сказочный лес).

2. Основной этап

Предметы личной гигиены.

Воспитатель: Ребята, мы очутились в волшебном лесу! Посмотрите, какое необычное дерево, что на нем растёт!

Дети: предметы личной гигиены.

Воспитатель: Верно!

Что же нам делать цветок подскажи?

голос цветика - семицветика: 4 Вы мой лепесток оторвите и его переверните.
звучит фоном (5 сказочный лес).

Воспитатель: Отрываем (*оранжевый*) второй лепесток и переворачиваем. На листочке написано: под деревом мешочек ты найди, и отгадки на дереве ты отыщи (*дети подходят и берут мешочек, отдают воспитателю*). Посмотрим, что там внутри! (*да*) Тут загадки! Присаживайтесь, ребята, будем их отгадывать.

5 сказочный лес выключаем.

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я,
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится, что это? (*мыло*).
2. По утрам и вечерам чистит зубы пастой нам. Что это? (*зубная щетка*)
3. Мягкое, пушистое, беленькое, чистое.
В душ его возьму с собой. Буду чистый и сухой. (*полотенце*).
4. Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней чем у волков и медведей (*расческа*).
5. Лёг в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос (*носовой платок*).

Воспитатель: Как одним словом можно назвать все эти предметы?

Дети: предметы личной гигиены!

Воспитатель: Правильно! Вот и частичку здоровья нашли - это предметы личной гигиены (подходит вместе с детьми к доске и переворачивает листочек с первой частичкой здоровья - предметы личной гигиены).

Воспитатель: Молодцы! Давайте с вами немного отвлечёмся и выполним артикуляционную гимнастику.

Артикуляционная гимнастика

Наши детки рано встали (улыбка,

Чистить зубки побежали («почистить» языком верхние и нижние зубы 4-5 раз,

Вправо – влево, вправо – влево.

Чистим зубки мы умело!

Пополощем с вами ротик. (*Имитация полоскания рта*)

Владик наш расческу взял (*Закусить язык зубами*)

И причесываться стал. (*Движения языком вперед-назад*)

Мы за ним не отстаем: Все покажем язычком.

А теперь играем в мяч,

Начинай футбольный матч! (*Рот закрыт. Язык с напряжением упирается то в одну, то в другую щеку*)

Вот и завтракать пора:

Повар нам испек блинок,

Оближи скорее роток. (*Облизывать нижнюю губу и верхнюю губу по очереди*).

Воспитатель: Отлично! Отправимся дальше?

Дети: Да!

Воспитатель: Отрываем третий листочек. Куда же нам идти?

голос цветика - семицветика: 6 Отправьтесь вы за спортом в след

И вам откроется секрет!

Туда дорожка приведёт,
Если наступите на след.

Смотрите-ка, и правда, тут есть дорожка, на ней нарисованы следы. Я думаю, нужно идти строго по следам. а вы как думаете?

Дети: Да!

Воспитатель: ну, тогда, вперёд!

Звучит музыка (7 идут по дорожкам, ребята идут по следам на дорожке и попадают на поляну спорта.

Спорт, физкультура, закаливание.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, мы попали на поляну спорта! А спорт это.

Дети: Жизнь.

Воспитатель: Правильно! Как называются люди, которые занимаются спортом?

Дети: Спортсмены.

Воспитатель: Молодцы! Что спорт дает человеку?

Дети: спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье.

Воспитатель: Верно! А какие виды спорта вы любите? *(ответы детей)*

Воспитатель: Ух, какие вы молодцы! Прямо, юные спортсмены! Давайте, мы с вами займёмся физкультурой!

Физкультминутка *«Мы спортсмены»*

Мы бежим с тобой на лыжах,

Снег холодный лыжи лижет.

(дети изображают ходьбу на лыжах)

А потом мы на коньках

(изображают бег на коньках)

А потом мы на санях,

(присесть на корточки)

А потом снежки лепили

(лепят снежки)

И по крепости бомбили.

(имитируют броски)

Наигрались, покатались

(прыгают)

И здоровья мы набрались.

(показать силу)

Воспитатель: Молодцы! Ребята, а что нужно делать, чтобы стать закалёнными?

Дети: Можно гулять на свежем воздухе, обливаться прохладной водой, ходить босиком.

Воспитатель: Правильно! Вот и ещё одну частичку здоровья мы отыскали - спорт,

физкультура и закаливание! (подходит вместе с детьми к доске и переворачивает

листочек со второй частичкой здоровья - спорт, физкультура и закаливание) Мы с вами молодцы!

Воспитатель: Отправляемся дальше?

Дети: Да!

Воспитатель: Отрываем четвёртый лепесток.

голос цветика - семицветика: 8 По извилистой дорожке,
Вы пройдите размяв ножки.

Карточки там отыщите,
Правильно их разложите.

Вот ещё одна дорожка! В путь!

Звучит музыка (9 идут по дорожкам, ребята идут по извилистой дорожке и подходят к столам с карточками).

Режим дня

Воспитатель: Ребята, куда это мы попали? Посмотрите, вот и карточки! Видимо про них говорил нам цветик - семицветик. Посмотрим, что же здесь изображено? *(берёт несколько карточек и рассматривает вместе с детьми)*

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Правильно! Ребята, а как называется определенный распорядок дня, который помогает нам оставаться здоровыми?

Дети: режим дня.

Воспитатель: Правильно! А вы знаете режим дня?

Дети: Конечно!

Воспитатель: Как вы думаете, что здесь нужно сделать?

Дети: карточки режима дня нужно разложить в правильном порядке!

Воспитатель: Верно! А сейчас проверим, как хорошо вы знаете режим дня! Девочки, подходите к этому столу. А вы, мальчики, к этому. Вот вам стрелочки, мои помощницы, чтобы было легче проверять. Начинаем!

звучит музыка фоном (10 дидактическая игра, дети раскладывают карточки по порядку
Дидактическая игра *«режим дня»*)

Воспитатель: Закончили? А теперь, меняемся столами и проверяем друг у друга!

Мальчики, девочки справились с заданием? *(да)* Девочки? *(да)*

Воспитатель: Молодцы, ребята! Мы не должны нарушать режим дня: спать, есть, гулять на улице, играть и заниматься мы должны в определенное время. Тогда организму легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

Какую же частичку здоровья мы здесь нашли, ребята?

Дети: Режим дня.

Воспитатель: Молодцы! Давайте подойдём к доске и откроем её.

Ой, ребята, посмотрите, под столом с заданиями что-то есть! Пойдёмте посмотрим *(подходят и берут складной туннель)*. Только вот, что с этим нам нужно делать? *(показывает детям туннель)* Цветик нам точно подскажет! Отрываем пятый лепесток.

голос цветика - семицветика: 11 Вот, подарок вы нашли,
Но в его вы не вошли.

Проползите все хоть раз,
Доберётесь в тот же час!

Растягиваем туннель и дети проползают.

Звучит музыка (12 туннель, ребята проползают по туннелю и попадают на улицу
Продуктовую).

Полезные продукты питания.

Воспитатель: Ребята, по моему, мы попали на улицу Продуктовую. Посмотрите, сколько здесь разных продуктов питания. А как вы думаете, зачем человеку они нужны?

Дети: чтобы кушать, есть, пить...

Воспитатель: Может ли человек прожить без еды, питья? Почему? (*предположения детей*). Как вы считаете, вся ли еда полезна для организма? (*Ответы детей*)

Воспитатель: Да, не вся еда полезна. В некоторых продуктах содержатся полезные вещества – витамины, а в некоторых – вредные, вещества, которые вредят нашему организму. Какой человек будет здоровым : тот, который ест продукты, содержащие витамины, или тот, который ест вредную еду?

Дети: тот, который ест продукты, содержащие витамины.

Воспитатель: Какие полезные продукты вы знаете? (*ответы детей*)

Воспитатель: А какие витамины в них содержатся? (*ответы детей*)

Воспитатель: Для того, чтобы лучше запомнить, какие продукты питания полезны для здоровья человека, а какие вредны, я предлагаю вам поиграть в игру. Я буду называть вам продукты питания и кидать мяч, а вы будете ловить и отвечать «*Вредно*» - «*полезно*». Начнём!

Игра с мячом «*Вредно - полезно*»

(во время игры, обратить внимание детей на то, что даже полезные продукты нужно есть в определённых количествах, на примере орехов, а вредные - стараться есть в ограниченном количестве)

Воспитатель: Здорово поиграли! Какую частичку здоровья мы здесь нашли?

Дети: полезные продукты питания!

Воспитатель: Верно, молодцы! Давайте подойдём к доске и откроем её.

Ребята, что же мы с вами ещё не нашли?

голос цветика - семицветика: 13 Осталось всего два лепесточка

Мария Сергеевна, поставьте Вы точку!

Фокус свой Вы покажите

И детей Вы удивите!

Точно, точно, есть у меня фокус, забыла совсем, спасибо тебе, цветик - семицветик.
Воздух.

Экспериментирование.

Воспитатель: Ребята, сейчас я вам покажу фокус, и вы узнаете, что мы ещё не нашли.

Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит? (*там ничего нет*) Сейчас мы увидим, кто там прячется.

Раз, два, три, невидимка из бутылочки беги!

звучит волшебная музыка (*14 фокус*)

(опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки.)

Что за невидимка сидела в бутылочке?

Дети: это воздух.

Воспитатель: Правильно. Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте, ребята, проверим, так ли это. Сейчас подойдите к столу возьмите коктейльные трубочки и

опустите их в стаканчики с водой. А теперь подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки?

Дети: потому, что в нашем организме есть воздух.

Воспитатель: Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышат он и я и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постарайтесь глубоко вздохнуть и закрыть рот и нос ладошками. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

Дети: потому что наш организм не может жить без воздуха.

Воспитатель: Правильно! Чтобы быть крепкими, сильными, и не болеть, нужно правильно дышать. А ещё, уметь делать самомассаж. Давайте я вас научу.

звучит спокойная музыка фоном (*15 дыхательная гимнастика*)

Точечный массаж с элементами дыхательной гимнастики.

Греем наши ручки (*Соединить ладони, потереть ими до нагрева*)

Греем кончик носа. (*Слегка подергать кончик носа*)

Тонкий носик. (*Указательными пальцами слегка потянуть нос*)

Греем ушки. (*Указательным и большим пальцами по ушной раковине проводим сверху вниз*)

Лебединая шейка. (*Поглаживаем шею рука от грудного отдела до подбородка*)

Носик, дыши! (*Вдох через правую ноздрю выдох – через левую, а затем наоборот*)

Сдуем снежинку. (*Вдох через нос, выдох через рот (2-3 раза)*)

Воспитатель: Молодцы! Какую частичку здоровья мы здесь нашли?

Дети: Воздух.

Воспитатель: Верно! Давайте подойдём к доске и откроем её.

Ну вот, ребята, мы нашли с вами все частички здоровья. Нам пора возвращаться в детский сад. Давайте, оторвём последний лепесток, закроем глаза и все вместе произнесём волшебные слова:

Лети, лети, лепесток,

Через Запад на Восток.

Через Север, через Юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли,

Быть по-нашему вели, -

Вели, чтобы мы оказались у себя в садике!

звучит волшебная музыка (*16 звук волшебства*).

Вот, ребята, мы и вернулись в наш детский сад.

3. Рефлексия

Воспитатель: Ребята, что вам больше всего понравилось?

(*Ответы детей*).

Воспитатель: Давайте еще раз повторим с вами, что нужно для того, что бы быть здоровым?

(*Ответы детей*).

Воспитатель: Сегодня вы все были молодцы. Большое вам спасибо! У меня для вас есть угощения. Вкусные, наливные яблочки для укрепления здоровья.

на подносе выносит фрукты

Дети: Спасибо!

Воспитатель: Наше путешествие подошло к концу.

Вместе: До свидания!

Воспитатель: А что нужно делать перед едой?

Дети: Мыть руки с мылом!

Воспитатель: Правильно, ребята!

звучит лёгкая музыка (*17 концовка*)

дети уходят мыть руки.