

Тема: Секреты Здоровья

Цель: формирование у дошкольников представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

Образовательные:

Продолжать учить осознанно подходить к сохранению и укреплению своего здоровья.

Привести знания детей о правилах гигиены в систему;

Создать условия для развития творческих, способностей воспитанников;

Уточнить значимость режима дня, соблюдения правил гигиены, питания, употребления витаминов, занятий спортом и закаливания для здоровья.

Учить понимать значение пословиц и поговорок о здоровье.

Развивающие:

Развивать умение рассуждать, высказывать своё мнение.

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

Развивать желания становиться лучше, самосовершенствоваться.

Воспитательные:

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

Предварительная работа

Беседы о ЗОЖ, о пользе режима дня, ежедневных физических упражнений, о правилах гигиены и закаливания, здоровом и правильном питании;

Дидактические игры: «Правила гигиены», «Полезная и вредная еда», «Малыши – крепыши», «Аскорбинка и ее друзья»;

Чтение художественной литературы К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумакая», стихов, загадок о ЗОЖ, разучивание пословиц, поговорок и частушек о здоровье;

ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: «Лучшие продукты - овощи и фрукты»;

Разучивание элементы ритмопластики, самомассажа;

Использование здоровьесберегающих технологий: ритмопластика, самомассаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;

Ход НОД

(Дети проходят в музыкальный зал, где находятся гости.)

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем.

(Дети здороваются).

Воспитатель:

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали: «Здравствуй!» Здоровья желаю.

Уважаемые наши гости, мы рады видеть вас сегодня в нашей группе.

- Дети, есть такая пословица «Здоровье не купишь – его разум дарит», как вы ее понимаете?

Здоровье спрятано в самом человеке: и в тебе, и во мне. Нужно только суметь сохранить наше здоровье.

Вы любите путешествовать?

Предлагаю, сегодня нам отправимся в путешествие. Нас пригласили в чудесную страну. Эта страна находится совсем близко от нас, но попасть в неё не просто. Только подготовленные могут туда войти.

Как вы думаете у нас получится?

Вам интересно, что это за страна?

Но всё не так просто, жители этой страны зашифровали название. Чтобы узнать, надо разложить эти карточки в порядке возрастания и прочесть полученное слово (получается слово здоровье)

Молодцы, разгадали первую загадку. Значит, сегодня мы отправимся в страну Здоровье. Жители этой страны – здоровячки, приготовили для нас секретники задания и если мы справимся, то узнаем главный секрет Здоровья.

Ну, готовы?

Тогда наш весёлый паровозик быстро домчит нас в страну здоровья!

Рассаживаемся по местам и отправляемся в путь!

1. А вот и первая станция! Ёё название спрятано в конверте подсказке:

Мы по часам гуляем, едим,

Мы каждый день соблюдаем...

(режим).

Правильно.

А что такое режим?

А зачем его нужно соблюдать?

Режим дня — один из серьёзных помощников в сохранении вашего здоровья. Он поможет вам выполнить все запланированные дела и убедиться, что ничего важного вы не пропустили.

Особенно важно научиться соблюдать правильный режим дня будущим школьникам. Если вы привыкнете ложиться спать, вставать утром, гулять, читать, готовить уроки в одно и то же время, вашему организму будет легко работать, и вы всегда будете чувствовать себя здоровыми и бодрыми.

А вы соблюдаете режим? Сейчас мы проверим

Д/и. «Когда это бывает?» (с мячом).

(Получают первый секретик «Режим дня»)

А вот и следующая станция!

2. Станция (Открываем конверт подсказку)

Про неё говорят, что она залог здоровья

(чистота)

Правильно

– Какие правила чистоты и гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду?
(Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (Ответы детей)

«Санитарные частушки»

Ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники.

Сейчас мы узнаем, помните ли вы, какие предметы гигиены помогают нам содержать наше тело в чистоте.

Игра «Чудесный мешочек» (с предметами Чистоты).

(Получают второй секретик «Чистота и Гигиена»)

3 Станция (Открываем конверт подсказку)

Чтобы здоровье было в порядке

Не забывайте вы о... (зарядке)

Почему нужно обязательно делать утреннюю гимнастику?

Она регулирует работу всех органов, прогоняет сон, дарит на бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наш организм.

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

Например: Как летом мы физически можем укреплять свой организм?

(летом мы можем бегать, прыгать, купаться в речке, заниматься физическими упражнениями, играть в спортивные или подвижные игры на воздухе.)

А зимой?

(Зимой – кататься на санках, лыжах и коньках.)

Все это помогает нам вырасти здоровыми.

Слайды 2 по 14

(Получают третий секретик Физкультура»)

Если хочет быть здоров,

Водой холодной обливайся.

По утрам ты..... закаляйся,

Поговорим о закаливании.

Поднимите руки, кто из вас сегодня умывался и чистил зубы! Молодцы, все умывались и чистили зубы!

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливает наш организм.

Ребята вы часто говорите, что надо закаляться.

А как это, что нужно делать?

Итак, умывание, обтирание, обливание, прохладный душ, мытье ног прохладной водой, купание в речке, хождение босиком по влажному песку, по траве, воздушные и солнечные ванны – все это прекрасные виды закаливания.

А как, мы с вами закаливаемся в детском саду, например, после дневного сна?

(Делаем гимнастику после сна; Ходим босиком по дорожке здоровья; Моем руки до локтя прохладной водой)

Слайды 15 по 20

Но закаляться нужно постепенно, разумно.

Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

Правда не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. **Это самомассаж.** Я вас сейчас научу. Садитесь на коврик по удобнее и повторяйте за мной.

(Музыка)

самомассаж.

(Получают четвёртый секретик «Закаливание»)

Ну а теперь немного отдохнём и выполним физкультминутку.

(Ритмопластика)

Дыхательная гимнастика

5. Станция

**Никогда не унываю, и улыбка на лице,
потому, что принимаю... витамины А,В,С.**

А вы что знаете о витаминах?

Авторская дидактическая игра «Витамины заблудились»

Цель: Закрепление знаний детей о продуктах полезных для здоровья, о витаминах, которые в них содержатся, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания; развитие памяти, связной речи, воспитание желания заботиться о своём организме.

Здоровячки, приготовили для вас ещё одно задание **«Дерево здоровья»**

Дидактическая задача: закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания.

(Команды проверяют друг друга)

(Получают пятый секретик «Употреблять в пищу только полезные продукты, богатые витаминами»)

Гимнастика для глаз

«Смотрим по сторонам»

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

6. Станция

Ой, а здесь ещё одна загадка.

На лице она цветёт,

И от радости растёт.

Если ты её подаришь,

То счастливей каплю станешь.

Она мигом обернётся,

И к тебе скорей вернётся.....(Улыбка)

Правильно.

А когда мы улыбаемся? (когда у нас хорошее настроение, когда нам радостно, весело)

А хорошее настроение это ещё один компонент здоровья! Поэтому почаще улыбайтесь.

Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Все секретки мы собрали, пора возвращаться в детский сад.

А, сейчас, пришло время стать настоящими садовниками и **вырастить чудо – дерево!**

Ствол у нас уже есть.

Цвет кроны, будет зависеть от вашего настроения.

Подумайте, какого цвета ваше настроение?

Выберете нужную краску и обмокните ладошку.

Прикрепите секретки на дерево.
Чудо дерево готово!
Вот мы и узнали главный секрет страны Здоровья!
Важно не только правила знать,
Главное, следует их выполнять.
Всем известно
Всем понятно, что
Здоровым быть приятно
Только надо знать, как здоровым стать
Чтоб здоровым быть, учтите заранее,
Что всем необходимо полезное питание.
И помните об этом, идя по магазинам,
Не сладости ищите, ищите витамины.
В мире нет рецепта лучше,
Будь со спортом неразлучен
Проживешь сто лет,
Вот и весь секрет.