Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад №117 ".

Конспект ООД

по формированию здорового образа жизни

«Радуга здоровья».

старшая группа №3

Воспитатель старшей группы №3

Левинова Л.В.

Саранск 2019

Конспект ООД

по формированию здорового образа жизни

«Радуга здоровья».

Для детей старшей группы.

Воспитатель Левинова Л.В.

Цель: Формирование предпосылок здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

* продолжать поддерживать и развивать потребность в здоровом образе жизни;
* закреплять у детей представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться;
* учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью.
* закрепить знания о предметах личной гигиены: зубная щётка, паста, туалетное мыло, расчёска.

Развивающие:

* развивать познавательный интерес, мыслительную активность;
* развивать навыки самомассажа;
* развивать память, воображение детей;
* совершенствовать двигательную активность, координацию речи с движением.

Воспитательные:

* воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;
* формирование навыков сотрудничества, доброжелательности, ответственности.

Методы и приемы:

* беседа, вопросы к детям;
* игровое упражнение, дидактическая игра «Ларец Здоровья»,
* Самомассаж,  упражнения «Море волнуется раз...»;

Материал:

* «Ларец Здоровья» с предметами личной гигиены: зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа, салфетки, носовой платок.
* корзина со снежными комочками-микробами;
* магнитофон, диски;

Предварительная работа:

* рассматривание детских энциклопедий, иллюстраций;
* чтение художественной и познавательной литературы по теме;
* просмотр мультимедийных презентаций «Где живут витамины», «Микробы»

Беседы:

- «Откуда берутся болезни»;

- «Как победить простуду»;

- «Зачем делать зарядку»;

- «Как стать сильным»;

- «Для чего чистить зубы»;

- «Почему щиплет мыло»;

- «О пользе витаминов».

Использование современных технологий:

* технология А.И.Ивановой по формированию у дошкольников основ здорового образа жизни.
* приёмы здоровьесберегающих технологий (двигательные упражнения, релаксационные упражнения, самомассаж биологических активных зон,  координация речи с движениями).

**Ход занятия**

Дети входят в группу здороваются с гостямии встают в круг.

**Воспитатель.**Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй»

*Дети врассыпную ходят по залу, на остановку музыки находят себе пару.*

-Здравствуй, здравствуй милый друг -здороваются за руку,

Посмотри- ка ты вокруг -разводят руки в стороны,

Здравствуй, здравствуй, улыбнись -здороваются и улыбаются,

И друг другу поклонись *-*делают поклон.

Дети садятся на места.  
*В комнату входит Зайка, чем-то расстроенный.*

**Воспитатель.**Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел Зайка, давайте поздороваемся с ним. Здравствуй, Зайка! Но что-то он очень грустный.   
Что случилось с тобой, Зайка, почему ты такой грустный?   
**Зайка.** Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете?   
**Воспитатель**. Ребята, а как вы думаете, можем ли мы помочь Зайке?

**Дети.** Да, поможем.

**Воспитатель.**Зайка правильно сделал, что обратился за помощью к нам, а к кому ещё надо обратиться за помощью, когда чувствуешь, что болеешь?

**Дети.** К маме, к врачу.

**Воспитатель**. А что значит быть здоровым?

**Дети.** Когда не болеешь, хорошо растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и много можешь сделать.

**Воспитатель** Верно!

Ребята, я предлагаю отправитьсяв путешествие по «Радуге здоровья» и возьмём с собой Зайку.Ну, что, отправляемся?

**Дети.**Да

*(на экране появляется радуга)*.

Что за чудо - чудеса?- дети идут на месте.

В гости радуга пришла,- разводят руками

Семь дорожек принесла.

Все дорожки непростые,

А волшебные такие.

По дорожкам кто пройдет, - идут на месте

Тот веселится и играет,

Как здоровым стать узнает.

*Дети садятся на стульчики.*

**Воспитатель.** Каждая дорожка радуги даёт нам задания и упражнения, а мы будем выполнять, чтобы узнать, как сохранять и укреплять наше здоровье.

**Воспитатель.** Итак, какая первая дорожка нас ждет?

**Дети:**  Красная.

**Воспитатель.**  Ребята, какие пословицы о здоровье вы знаете?

**Дети:** Здоровому - врач не надобен.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье дороже денег.

Здоров буду – и денег добуду.

Смех и сон – лучшее лекарство.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

**Воспитатель.**  Молодцы. Отправляемся дальше!

Следующая дорожка – оранжевая!

Ребята, что это на нашем пути?

**Дети:** Цветочная поляна.

*На экране появляется цветочная поляна.*

**Воспитатель.** Здесь растут необычные цветы. Возьмите для себя в подарокцветок того цвета, который совпадает с вашим настроением.

*Дети собирают цветы и подходят к воспитателю.*

У людей настроение очень часто меняется, как вы думаете, почему?

**Дети:** Если у человека болит голова, у него может быть плохое настроение. А если он здоров  - у него хорошее настроение.

**Воспитатель.**  А что ещё нужно для хорошего настроения?

**Дети.** Что бы мама и папа были рядом. Что бы были верные друзья, хорошая музыка, хорошие новости, много подарков. Что бы был мир во всём мире.

**Воспитатель.**  Я рада, что вы все сорвали яркие красивые цветы, значит у вас прекрасное настроение и хорошее здоровье.

**Воспитатель.** Отправляемся дальше, ребята. Следующая дорожка жёлтая.

Посмотрите на экран, нам посылка - ларец.

*На экране появляется – сова- почтальон.*

Смотрите, какой необычный ларец у нас на пути.

**Воспитатель**Я загадаю вам загадки, а вы постарайтесь их отгадать и узнаете, что в ларце!

1. Я в кармане караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

1. Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком *(расчёска)*

3. По утрам и вечерам

Чистит - чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает *(зубная щетка)*

4. После бани помогаю, промокаю, вытираю.

Пушистое, махровое, чистое, новое. *(полотенце)*

5. Мыло и подружка

Помоют Андрюшку.

Подружка по спине плясала,

Спинка розовой стала. *(Мочалка)*

*Все предметы выкладываются из ларца на стол.*

**Воспитатель.** Что это такое?

**Дети.** Предметы гигиены.

**Воспитатель.** А все ли знают, для чего нужны эти предметы?

**Дети:** Чтобы быть чистыми, опрятными и здоровыми.

**Воспитатель.** Можно ли давать свои предметы гигиены другу?

**Дети.** Предметы гигиены должны быть у каждого свои!

**Воспитатель.**  Для чего надо мыть руки перед едой?

**Дети.** Для того, что бы непопали микробы в наш организм.

**Воспитатель.** Ребята давайте послушаем отрывок из стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр».

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

В ванне и в бане,

Всегда и везде —

Вечная слава воде!

**Воспитатель.**  Ребята, я предлагаю предметы гигиены подарить Зайке. Чистота – залог здоровья!

**Зайка**. Спасибо.

**Воспитатель.** Вот мы и попали на зелёную дорожку радуги.

Физкультминутка  и самомассаж *«Наше тело»*

Пробираемся змейкой между деревьями по зелёной дорожке (Ходьба на носках, *«змейкой»*)

Раз, два, три, четыре, пять - тело будем изучать! (дети шагают по кругу, останавливаются,

Вот спина, а вот животик (показывают обеими руками спину, затем живот),

Ножки (топают ногами),

Ручки (протягивают руки вперёд и вращают кистями,

Глазки (указательными пальцами обеих рук показывают глаза,

Ротик (указательным пальцем правой руки показывают на рот,

Носик (указательным пальцем правой руки показывают на рот,

Ушки (указательными пальцами обеих рук показывают на уши,

Голова (кладут руки на голову,

Покачать успел едва (покачать головой,

Шея крутит голову (обхватить шею обеими ладонями,

Ох, устала ой-ой-ой!

Лоб (пальцами обеих рук гладят лоб от середины к вискам,

И брови (указательными пальцами проводят по бровям от середины к вискам,

Вот ресничка (указательными пальцами показывают реснички,

Запорхали, словно птички (дети моргают глазами,

Розовые щёчки (ладонями гладят щёки в направлении от носа к ушам,

Подбородок кочкой (заканчивают начатое движение на подбородке,

Волосы густые (пальцами обеих рук, как гребнем расчесывают волосы,

Как травы луговые.

Плечи (дотрагиваются правой кистью до правого плеча, а левой до левого,

Локти (не убирая рук с плеч, выставляют вперед локти,

И коленки (слегка наклоняются и хлопают по коленям,

У меня, у Насти, Жени!

**Воспитатель.** Мы добрались до голубой дорожки нашей радуги.

У меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.   
Никогда не унываю   
И улыбка на лице   
Потому что принимаю   
Витамины А, В, С.   
Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.   
Как вы думаете, где можно взять витамины?

**Дети.** Купить в аптеке.В овощах и фруктах.   
**Воспитатель.** Правильно, витаминов много в овощах и фруктах. Но всем надо помнить, что фрукты и овощи нужно мыть перед едой! Витамины можно купить в аптеке и принимать как лекарство, только под присмотром мамы.

**Воспитатель.** Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду.

**Дети.** Каши, суп, щи, запеканки, молоко, йогурт, кисель, компот.

**Воспитатель.** Давайте нашему другу Зайке соберём в корзину полезную пищу. Дети набирают в корзину овощи и фрукты.

**Воспитатель.** А почему не положили чипсы, мороженое и пепсиколу.

**Дети.** Это вредные продукты, от них будет болеть живот.

**Воспитатель.** Ребята, а стоит ли кушать то и дело?

**Дети.** Надо соблюдать режим.

**Воспитатель.** Вот мы оказались на синей дорожке нашей радуги. Интересно, что нам радуга покажет?

*На экране появляются дети.*

Кто спортом занимается,

С болезнями не знается.

А вы ребята занимаетесь спортом? Какие виды спорта вы знаете?

**Дети.**Зимние виды спорта: хоккей, лыжи, фигурное катание;

Летние виды спорта: футбол, бег, велогонки, плавание, баскетбол и др.

**Воспитатель.** Ребята, а как мы в детском саду занимаемся спортом?

**Дети.** Делаем зарядку, ходим на физкультурное занятие, играем на улице в футбол, хоккей, разучиваем физминутки.

**Воспитатель.** Чтобы вы росли стройными, красивыми и сильныминеобходимо заниматься спортом.

Ребята, давайте представим, что мы на море и поиграем в игру «Море волнуется раз..,фигура любимого вида спорта на месте замри…»

- фигура летних видов спорта - на месте замри;

- фигура зимних видов спорта - на месте замри.

**Воспитатель:**А сейчас ФИОЛЕТОВАЯ дорожка-последняя.

*На экране появляется тучка.*

Смотрите ребята, да это же короб с микробами, кто-то хочет нас заразить и оставил на нашем пути эту короб. Наверное, это проделки Королевы Простуды. Что нам нужно сделать, чтобы не заразиться?

**Дети:**Гулять на свежем воздухе. Правильно дышать носом. Пользоваться носовым платком. Проветривать комнату. Закрывать носовым платком нос и рот, когда чихаешь. Закаляться.

*На экране появляется картинка «Закаливание детей»*

Оказывается, чтобы быть здоровым, что нужно делать ещё?

**Дети.** Закаляться.

(отрывок стихотворения *«Если хочешь быть здоровым»*)

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий.

Чаще окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Руки мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный,

Вас во век не одолеет.

**Воспитатель:**Ребята, а как мы закаляемся в детском саду?

**Дети.** Умываемся прохладной водой, ходим босиком по массажному коврику, поласкаем рот водой, гуляем на улице, соблюдаем режим дня, дышим носом.

**Воспитатель:**Есть еще один способ закаливания – это самомассаж. Послушайте, что обозначает это слово. Массаж это поглаживание. А часть слова *«само»* - это значит, что человек делает сам себе массаж. Ребята, давайте, и мы сделаем сами себе массаж.

*«Этот шарик не простой»*

Этот шарик не простой

Весь колючий вот такой.

Меж ладошками кладём

Им ладошки разотрём.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу,

Передать его друг другу.

Раз, два, три, четыре, пять

Нам пора и отдыхать!

Глазки закрываем

Тихо отдыхаем.

*(движения выполняются по тексту)*

*Релаксация: звучит спокойная музыка.*

**Воспитатель:**

Радуга – дуга - дуга, унеси меня в луга,

На травушку шелковую, на речку бирюзовую,

На теплый желтенький песок.

Где прохладный ветерок.

Я называю цвета радуги, а вы постарайтесь увидеть этот цвет с закрытыми глазами. Красный, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый. Глазки открываем.

Наше путешествие по волшебной Радуге Здоровья подходит к концу. Давайте спросим у Зайки, всё ли он запомнил, как надо укрепить здоровье. А подарки понравились Зайке?

Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью.

Хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Улыбайся каждый день

Чтоб не зря был прожит день…

*(звучит музыка В.Шаинского, песенка «Улыбка)*

**Доброго вам всем здоровья!**

Литература:

«Игры и упражнения для детей 5-6 лет» Пензулаева