

**Конспект ООД по здоровьесберегающим
технологиям для детей
«Здоровый дух в здоровом теле пусть присутствует
всегда»
(подготовительная группа)**



Выполнила:
Бушель А.В.

г. Сургут, 2025

Цель: развитие желания самостоятельно заботиться о своем здоровье.

Задачи:

Образовательные: - Систематизировать представления детей о здоровье, способах его сохранения и укрепления.

- Формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

- **Закрепить основные понятия:** "личная гигиена", "физкультура и спорт", "полезные продукты", "воздух", «режим дня».

Развивающие: развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

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

Материалы и оборудование: нетрадиционное оборудование: «дорожка здоровья», воздушные шары, гантели, бутылочки с водой и коктейльные трубочки на каждого ребенка, чудесный мешочек с предметами личной, осенние листочки с загадками, магнитофон, солнышко грустное и солнышко веселое.

Виды детской деятельности:

Коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкальная, двигательная.

Предварительная работа: Беседы с детьми по темам: "Что такое здоровье?", "Значение режима в жизни человека?". Беседы – размышление "Что такое хорошо и что такое плохо"; "Что такое здоровье", "Чистота залог здоровья".

Исследовательская деятельность: "Значение воздуха для организма", "Свойства воды", сравнение чистых и грязных рук.

Развивающие игры: - "Разрезные картинки", "Угадай что это?"

Дидактические игры: "Найди отличия", "Режимные моменты", "Полезно – вредно", "Чистые ручки".

Сюжетно-ролевые игры: "Больница", "Аптека", "Семья", "Магазин"

"Мытье игрушек", "Стирка кукольного белья".

Рисование: "Мы закаляемся".

Методические приемы: наглядные, словесные, игровые, сюрпризный момент.

Ход деятельности:

Вводная часть.

Дети стоят врассыпную.

Воспитатель: Дети, давайте **поздороваемся**.

Дети: станем рядышком, по кругу,

Скажем "Здравствуйте!" друг другу.

Нам **здороваться ни лень**:

Всем "Привет! " и "Добрый день! ";

Если каждый улыбнётся –

Утро доброе начнётся.

– **ДОБРОЕ УТРО!**

Воспитатель: Дети, скажите, а почему мы **здороваемся**? Да, мы желаем этому человеку **здоровья**

Что мы делаем для того, чтобы быть **здоровыми**?

Давайте попробуем ответить на этот вопрос.

Воспитатель: сегодня утром ко мне в окошко заглянуло **солнышко**, и я принесла его вам.

Как вы думаете – что с ним? (*грустное, не улыбается, скучает, заболело*)

Ему нужна ваша помощь, поможем?

Мы сегодня с вами вместе

В путешествие пойдём,

И лучи в стране "Здоровье"

Непременно мы найдём

Очень полезны для **здоровья пешие прогулки**, а особенно по дорожке **здоровья**. Шагом марш.

(*Музыка. Дети шагают*)

(*На дороге лежат осенние листочки.*)

(*Воспитатель предлагает собрать листочки*)

На листочках спрятаны загадки, отгадаем?

Беру листочки и читаю (*загадки*)

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (*мыло*).

2. Вытирало я, **старалось после бани паренька**.

Все помялось, все промокло, нет сухого уголка (*полотенце*).

3. Хвостик из кости, а на спинке - щетинки (*зубная щетка*).

4. Кто нам самый лучший друг, смоем грязь с лица и рук (*вода*).

5. Резинка Акулинка пошла гулять по спинке. Собирается она вымыть спинку докрасна (*мочалка*).

6. Целых двадцать пять зубков для вихров и хохолков (*расческа*).

-Молодцы, дети, все загадки отгадали правильно.

О чем все эти загадки? (*ответы детей*).

- Кто пояснит, что обозначает слово гигиена?

Но посмотрите, её захватили страшные микробы. А чтобы микробов победить, нужно трудные задания решить.

(*микробы - воздушные шарики, на которых нарисованы сердитые лица*)

Воспитатель:

Давайте вспомним нашу речевку, которая помогает нам соблюдать правила Гигиены.

Руки мой после игры

И после туалета.

С улицы пришел - опять

Не забудь про это.

И еще закон такой -

Руки мой перед едой.

Чтение речевки детьми и по мере произнесения ее детьми- «шарики-микробы» лопаются.

Все микробы лопнули от злости, а вот один микроб не лопнул, а ведь все правильно сказали.

Воспитатель:

Чтобы победить микроб, надо выполнить задание

Игра "Чудесный мешочек"

Дети по очереди достают предметы и рассказывают, для чего они нужны.

Ребята, микроб хочет узнать, какими предметами вы бы не поделились даже с самым близким друзьями и даже с мамой (мыло, зубная паста, зубная щётка, щётка для одежды, расчёска, стиральный порошок, шампунь, полотенце). Почему?

К каким предметам они относятся (*к предметам личной гигиены*).- последний "шарик-микроб" лопается.

(Вынимаю **лучик «Гигиена»**, вешаю на доску к **солнышку**).

Продолжим искать **лучики**. И так в путь.

Прыжком – марш! *(Музыка)*

Чтобы найти следующий **лучик**, надо закрыть глаза и сказать волшебный пароль:

"**Солнце**, воздух и вода – наши лучшие друзья! "

Вот и первая подсказка! *(коробка)* посмотри, что там спрятано? *(гантели)*

Для чего они нужны? *(делать зарядку)*

Какую пользу приносит физкультура?

А где и когда вы выполняете физические упражнения?

Давайте расскажем еще одну нашу речевку.

Если хочешь быть **здоровым**,

Очень бодрым и веселым,

День с зарядки начинай!

Никогда не унывай!

Ребята, давайте потренируем наши мышцы.

(звучит фонограмма " Зарядка" Алина Кукушкина)

Динамическая пауза.

Воспитатель:

-Какие мышцы стали у вас?

-Добавилось силы у вас после зарядки?

Воспитатель:

(проверяет у детей мышцы на руках)

Вот и **лучик** **показался** *(приклеить лучик на солнышко)*

(Физкультура и спорт).

- Скажите, кто из вас болел в этом году? А чем вы болели? А знаете, почему это произошло?

- Правильно, в наш организм попали микробы. Но с микробами и болезнями могут бороться не только лекарства, нам помогут звуки. Хотите узнать как?

«Виброартикуляционная гимнастика»

1. Если у вас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню *(руку приложить к горлу – з-з-з-з-з)*;

2. Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками (*ладонь к грудной клетки – ж-ж-ж-ж-ж*);

3. А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн (*-с-с-с-с-с*).

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется следующий луч, я покажу вам фокус.

Я возьму бутылку с водой и опущу туда трубочку. Теперь я вдохну носом, а затем выдохну в трубочку ртом. Что вы увидели? (*пузырьки воздуха*).

А теперь вы возьмите свою бутылку с водой, опустите в него трубочку, вдохните носом, а затем подуйте в трубочку.

-Что вы видите? (*Я вижу пузырьки воздуха*).

Да, в бутылке поднимаются настоящие бури! Как вы думаете, откуда взялся воздух?

(*Это мы дуем в трубочку воздух*)

А для чего нам необходим воздух? (*Для дыхания*)

Воспитатель:

-Когда мы дышим, наши легкие, как воздушный шарик наполняются воздухом и увеличиваются.

-Так как же называется **лучик здоровья**? (*Воздух*)

Воспитатель показывает часы.

-Как вы думаете, зачем нам нужны часы? (*суждение детей*)

Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

-Ребята, как вы думаете, что такое режим? (*суждение детей*)

Воспитатель:

Режим – это когда выполняются все дела в течение дня, по времени, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять **здоровье**.

А теперь я хочу узнать, как хорошо вы знаете и выполняете режим.

Игра "Режим дня" - детям раздаются картинки с изображением разных видов деятельности.

(По ходу игры обращаю внимание **детей на то**, что ложиться спать и вставать надо в одно и то же время, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и то же время)

Ребята, как называется **лучик здоровья**?

Дети:

Режим дня.

Дети идут дальше, слышат стук. Появляется грустный Карлсон.

Карлсон: Здравствуйте, ребята, меня зовут Карлсон. У меня **случилось беда**, я заболел. У меня был день рождения, мне надали много сладостей, говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться.

Я старался, ел все только вкусное: пирожные, торт, конфеты, пил пепси-колу. Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

-Ребята, давайте попробуем с вами помочь Карлсону.

-Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(ответы детей)*

-Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты.

Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение.

Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для **здоровья**.

-Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого.

Необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, **здоровым и быстро расти**.

-Какие продукты ты будешь употреблять в пищу?

(опрос детей)

Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

А какие вы знаете фрукты, овощи.

Так какой **лучик** здесь **спрятан**?

Правильно - полезные продукты.

Вот поэтому ещё **лучик появился** – *«Полезные продукты»*

-Что происходит с **солнышком**? *(выздоровливает, улыбается)*

Итог:

- **Здоровье** – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

Солнышко сияет, улыбается. Благодарит вас за помощь.

Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (*ваза с фруктами.*) из них мы сделаем вкусный шашлычок.

Молодцы! Спасибо, за хорошую работу!

Рефлексия

Подойдите все ко мне и скажите.

-Вам понравилось наше путешествие?

-Чем вам запомнилось это путешествие?

Устали?

Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами в поисках **лучиков здоровья**. Мы узнали много интересного и полезного.

Но мы нашли еще не все **лучики здоровья**, впереди нас еще ждет много интересного.