



Добавь здоровья!

Конспект занятия для детей старшей группы по здоровьесохранению.

Тема: **«Чтобы быть здоровым...»**

Цель. *Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.*

Задачи:

1. Закреплять знания детей об *органах чувств и профилактике их заболеваний.*
2. Тренировать в самостоятельном использовании *гимнастики для глаз.*
3. Развивать умение сопереживать, *приходить на помощь тем, кто в ней нуждается.*

Оборудование: конверт с письмом, голубую ткань шириной 60 см., «волшебный мешочек», домик, 4 термоса с различным чаем, ширма с куклами (бабушка, зайчик, волк, медведь, лиса), бревно, кочки, кассета с записью музыки и шумами природы.

Предварительная работа.

Беседа «Что такое здоровый образ жизни?».

Беседа «Витамины»

Беседа «Наши органы чувств (зрение, слух, осязание)»

Беседа «Наше тело»

Профилактическая гимнастика для глаз

Игры на дыхание.

Ход занятия.

Воспитатель: «Ребята, мне по почте пришло письмо о том, в сказке «Колобок» заболели все сказочные герои. В сказочном лесу беда. Нам надо собираться в дорогу. Я сходила в аптеку и купила сбор трав от простуды, который нам поможет вылечить сказочных героев и заварила лечебный чай, настояла отвар из трав. Всё готово, можно отправляться в путь.»

Воспитатель держит в руке план- карту.

I. Воспитатель: «Ребята, как вы думаете, что у меня в руках?»

Предварительный ответ детей: «Это карта».

Воспитатель: «Да ребята, это карта она поможет нам найти дорогу в лесу, так как лес это не город, в пути могут встретиться разные препятствия: ручьи, кочки, непроходимые заросли. Вы готовы к путешествию в лес? Тогда в путь!!! Нас ждут простывшие сказочные герои.»

Воспитатель раздаёт каждому ребенку карту.

Воспитатель: «Посмотрите в карту и скажите куда сначала нам нужно идти?»

Глядя в карту дети отвечают, что сначала нужно перейти ручей.

Дети перешагивают воображаемый ручей (голубую ткань шириной 60 см.)

Воспитатель: «Посмотрите, на какую красивую полянку мы вышли, а чья это избушка?

Интересно, кто в ней живёт? Давайте спросим кто живёт в избушке».

Дети « Кто, кто в избушке живёт?»

Из избушки выходит СТАРУШКА. Она ходит по двору держится за голову и охает.

Не видит гостей.

Воспитатель: «Уважаемая бабуленька, здравствуйте! Мы узнали о вашей беде и пришли вам помочь».

Воспитатель: «Бабуленька, а где же ты так простыла?»

Старушка: « Вчера утром налетел сильный ветер, пошёл дождь, стало прохладно. Когда я закрывала сарай с животными, долго не могла попасть крючком в петлю, я уже старая и плохо стала видеть. Вот тогда я и простыла».

Воспитатель: «Знаешь, что нужно делать, чтобы восстановить зрение?»

Старушка: «Откуда мне знать? Я в лесу живу».

Воспитатель: «А наши дети знают. Ребята, давайте научим Бабуленьку, как зрение сохранить».


Предполагаемый ответ детей: «Нельзя читать лёжа и плохо освещённой комнате, смотреть на лампу, на яркое солнце. Нужно беречь глаза от острых предметов, не тереть глаза грязными руками. Для глаз полезно смотреть на закат и восход солнца, умываться чистой водой. Для глаз полезен зелёный цвет: он успокаивает, а красный – утомляет. Когда читаете или пишете необходимо соблюдать расстояние от лица до стола, если голова будет низко наклонена, то зрение будет портиться».

Старушка: «Кажется, всё запомнила. Надо читать лёжа, тереть глаза руками...

Дети говорят: «Нет всё неправильно» *Исправляют ошибки.*


Старушка: «Но что же делать, если у меня плохое зрение?»

Предполагаемый ответ детей: «Выполнять все правила и делать зарядку для глаз!»



Гимнастика для глаз

1. Сначала - отдых.
ПАЛЬМИНГ
2. Зажмурьте глаза, а потом откройте их.
3. Делайте круговые движения глазами:
4. Налево – вверх – направо – вниз;
5. Направо – вверх – налево – вниз
(так повторяем пять раз)



Воспитатель: «У нас в сумке найдётся отвар для глаз, который тебе поможет».

Старушку предлагают промыть глаза отваром ромашки, советуют по чаще лакомиться черникой.

Старушка: «Вот теперь я гораздо лучше видеть стала».

Воспитатель: «А чтобы зрение совсем восстановить, дети научат тебя делать гимнастику для глаз»

Дети показывают упражнения.

Старушка благодарит детей, повторяет гимнастику для глаз, прощается и даёт волшебный клубочек, который покажет дорогу дальше.

Воспитатель: «Ребята, смотрите клубочек прикатился к болоту. Чтобы не намочить ноги болото нужно перейти по кочкам»

Дети переходят болото по воображаемым кочкам.

II. Из-за дерева выходит ЗАЙЧИК. Он стонет, держится за горло и кашляет.

Воспитатель: «Что с тобой случилось?»

Зайчик: «Голова болит! Горло болит!»

Воспитатель: «Чтобы не болеть нужно закаляться»

Зайчик: «Закаляться!? Что это такое?»

Предполагаемый ответ детей: «Нужно обливаться прохладной водой (делать обширное обливание лица, шеи, рук), полоскать горло прохладной водой, одеваться по сезону, чтобы не перегреваться».



Воспитатель: «Зайчик, мы тебе приготовили горячий чай из целебных трав».

У воспитателя 4 термоса. Она наливает в кружки из термоса чай детям, чтобы дети определили каким чаем будут лечить зайчика (малина, липа, ромашка, чабрец). Дети определяют какой чай они попробовали.

Затем воспитатель угощает зайчика морковкой, и даёт из термоса липовый чай. Зайчик благодарит детей и спешит домой к своим друзьям, чтобы рассказать о закаливании.

Воспитатель: «Ребята, посмотрите на карту и скажите куда нам идти дальше?»

Предполагаемый ответ детей: «Нам нужно перейти речку по мостику»

III. Дети переходят по мостику речку. Встречают серого волка.

Волк: «Ох-хо-хо, голова болит, ухо болит. Совсем простыл».

Воспитатель предлагает полечить волка.

Воспитатель: «Ребята как можно помочь волку, чтобы прошла боль в ушах?»

Предполагаемый ответ детей: «Поставить компресс»

Дети вместе с воспитателем делают компресс, завязывают ухо тёплым шарфом.

Волк благодарит ребят и показывает дорогу к медвежьей берлоге.

IV. Подходя к берлоге медведя воспитатель и дети слышат стоны.

Воспитатель: «Здравствуй МИША, что случилось? Почему ты стонешь? У тебя что-то болит?»

Медведь: «Ой всё болит и лапы болят и спина болит. Простыл я вчера. Был сильный дождь и моя берлога вместе со мной промокла».

Воспитатель: «Миша, если бы ты укреплял свой иммунитет, то ты бы не заболел».

Медведь: «Что это такое иммунитет?»

Воспитатель: «Наши ребята тебе всё расскажут»

Предполагаемый ответ детей: «Для того чтобы у тебя был хороший иммунитет нужно есть правильную пищу, в которой очень много витаминов (А, В, D) необходимых для укрепления суставов твоих лап и спины».



Воспитатель: «МИША, а ещё для укрепления суставов необходимо заниматься спортом и ежедневно утром делать гимнастику».



Воспитатель и дети угощают медведя красными яблоками.

Медведь благодарит гостей за помощь и угощает лесным пахучим мёдом диких пчёл и показывает дорогу к норе ЛИСЫ.

V. Под сосной , у куста на пеньке сидит ЛИСА и чхает.

Лиса: «Ой бедная я, несчастная. Простыла, чхаю и никто мне не поможет».

Воспитатель, заглядывая в нору ЛИСЫ тоже начала чхать.

Воспитатель: «Апчхи- апчхи- апчхи. Лиса когда ты убирала в своей норе?»

Лиса: «Может год назад, а может три года назад»

Воспитатель: « Ты сидишь и жалуешься, что тебе никто не помогает, никто не проведывает. Но прежде чем ждать гостей, нужно навести порядок в своей норе.

Лиса: «Порядок, что это такое?»

Предполагаемый ответ детей: «Нужно сделать влажную уборку (помыть пол, окна, мебель, посуду). Затем проветрить помещение».

Воспитатель: «Наши дети знают поговорки : «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Запомнить нужно навсегда: залог здоровья –чистота!»



Воспитатель: «Ребята, давайте научим Лису как нужно убирать в своём доме (норе)»
*Дети с воспитателем убирают в норе лисы. Дарят Лисе комнатный цветок –герань.
Лиса благодарит детей.*

Воспитатель: «Ребята, вернуться нам поможет волшебный клубочек и сказочные слова:
Закрути скорей, клубок,
Ребят в весёлый хоровод.
Вот и кончилась игра,
В детский спешить пора».

Дети произносят эти слова, взявшись за руки.

Воспитатель: « Вот мы и с вами в своей группе. Сегодня мы сделали важные дела.
Какие?»

Предполагаемый ответ детей: «Помогли сказочным героям, научили их беречь своё
здоровье».