

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 31»

Методическая разработка образовательной деятельности в старшей группе «День здоровья»

Воспитатель: Сараджян Л.Н.

Ноябрь 2020 год

Цель: Формирование представлений детей о здоровье как одной из

главных ценностей человеческой жизни.

Образовательные задачи: Систематизировать представления детей о здоровье, способах его сохранения и здоровом образе жизни. Закрепить знания детей о предметах личной гигиены. Закрепить представления о значении физкультуры и спорта в укреплении здоровья человека, знания о видах спорта. Закрепить знания о полезных привычках, которые помогают сохранять здоровье. Упражнять в отгадывании загадок о предметах, сохраняющих наше здоровье. Уточнить знания детей о витаминах, пословицах и поговорках о здоровье.

Развивающие задачи: Развивать коммуникативные умения и навыки. Развивать зрительное восприятие, тактильные ощущения, мышление, память и внимание. Развитие общей и мелкой моторики. Самомассаж лица и частей тела. Коррекция и профилактика заболеваний органов зрения.

Воспитательные задачи: Воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Словарная работа:

Пассивный словарь: Распорядок дня, личная гигиена, полезные продукты, здоровый образ жизни.

Активный словарь: Витамины, мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста, зубная щетка, щетка, щетка для одежды, спорт, футбол, хоккей, теннис, баскетбол, волейбол, плавание, фигурное катание, спортсмен.

Индивидуальная работа: Оказание помощи в выполнении некоторых движений физкультминутки (Маше, Саше).

Оборудование: Кукла Маша, чудесный мешочек с предметами личной гигиены, разрезные картинки с изображением вида спорта, картинки с изображением комара, жука и ручья; ларец с предметами (лук, чеснок, молоко, сок, витамины), компьютер, экран.

Предварительная работа с детьми: Беседы с детьми по темам: «Что такое здоровье?», «Значение режима в жизни человека?», «Чистота – залог здоровья»; «Что такое хорошо и что такое плохо»; дидактические игры «Узнай вид спорта», «Полезно – вредно», «Найди отличия».

Предварительная работа педагога: Подбор дидактического материала, художественного слова, подбор и изготовление оборудования.

Методические приемы:

- самомассаж «Моё тело»;
- сюрпризный момент – кукла Маша, угощение яблоки;
- игровая мотивация: помощь Маше;
- игры и упражнения: «Волшебный мешочек», «Звуки здоровья», «Назови вид спорта», «Полезно или нет», «Доскажи словечко»; «Закончи пословицу»;
- презентация о витаминах;
- игра с пальчиками «Спортсмены»;
- загадка о полезных продуктах питания;

- физкультминутка «Будь здоров»;
- гимнастика для глаз «Тренировка».

I Организационный момент.

Воспитатель: Сегодня праздник – День Здоровья.

Улыбкой светлой, дружным парадом

День здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню здоровья: «Ура! Ура! Ура!»

Воспитатель: Все у нас здоровы? Проверим все наши части тела. Повторяйте за мной и показывайте то, о чём будем говорить.

Самомассаж «Моё тело»

Головушка-соловушка	(гладят голову),
Лобик-бобик	(гладят лоб),
Носик-абрикосик	(гладят кончик носа),
Щёчки-комочки	(мнут пальчиками щёки),
Губки-голубки	(вытягивают губки в трубочку),
Зубочки- дудочки	(стучат зубками),
Бородушка-молодушка	(гладят подбородок),
Глазки-краски	(раскрывают шире глазки),
Ушки-непоседушки	(трут ушки),
Шейка-индейка	(вытягивают шею),
Плечики-кузнечики	(хлопают по плечикам),
Ручки-хватучки	(обнимают себя),
Пальчики- мальчики	(шевелият пальчиками),
Грудочка-уточка	(вытягивают грудь, гладят),
Пузик-арбузик	(выставляют живот вперёд, гладят),
Спинка – тростинка	(вытягивают спинку),
Коленки-поленки	(хлопают по коленкам),
Ножки-сапожки	(топают ножками).

II. 1. Игра «Волшебный мешочек»

Звучит музыка из мультфильма «Маша и медведь», появляется Маша с мешочком.

Маша: Здравствуйте, ребята. Мы с Мишей за здоровый образ жизни. Знаете ли вы, что необходимо иметь, чтобы быть чистыми и здоровыми? Миша сказал, что «волшебный мешочек» подскажет мне, но «мешочек» молчит.

Воспитатель: Поможем, ребята, Машеньке. Догадайтесь на ощупь, что за предмет попал к вам в руки, назовите его и расскажите о нем.

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста, зубная щетка, щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.

2. Упражнение «Звуки здоровья»

Маша: Миша сказал мне, что бороться с микробами и болезнями помогают и звуки, и мне дал картинки. Но как они помогают?

Воспитатель: Хотите узнать, как?

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

Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками (ладонь к грудной клетке -ж -ж -ж -ж);

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

А теперь я буду показывать вам картинки, а вы будете произносить звуки здоровья. (Педагог показывает – жука, комара и ручей.)

3. Упражнение «Назови вид спорта»

Маша: Миша сказал, «чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». А какие виды спорта вы знаете? Миша дал мне пазлы, чтоб про спорт узнать, помогите их собрать.

Дети собирают разрезные картинки. Каждый ребенок называет, какой вид спорта изображен на его картинке.

4. Игра с пальчиками «Спортсмены»

Воспитатель: Маша, наши ребята могут рассказать тебе о спортсменах и на пальчиках. Посмотри.

Чтоб болезней не бояться (Поднимают руки к плечам, плечам, в стороны)

Надо спортом заниматься. (Сжимаем и разжимаем кулаки)

Играет в теннис теннисист, (Сгибаем пальцы в кулачок, начиная с мизинца)

Он спортсмен, а не артист.

В футбол играет футболист,

В хоккей играет хоккеист,

В волейбол — волейболист,

В баскетбол — баскетболист.

5. Физкультминутка «Будь здоров»

Воспитатель: А сейчас мы отдохнем и поиграем в игру «Будь здоров»

Рано утром просыпайся, (Ходьба)

Себе, людям улыбайся, (Взмахи руками к себе – от себя)

Ты зарядкой занимайся (Повороты)

Обливайся, вытирайся, (Показ движений)

Всегда правильно питайся, (Ходьба)

Аккуратно одевайся,

В садик смело отправляйся!

6. Игра «Полезно или нет?»

Воспитатель: Машенька, а ты знаешь, что полезно для здоровья? Я буду называть разные действия, если оно полезно для здоровья, то хлопайте в ладоши, если во вред здоровью, то топайте.

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.

2. Кушать чипсы и пить газировку.

3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.

4. Гулять на свежем воздухе.

5. Гулять без шапки под дождем.
6. Обедаться конфетами, пирожными и мороженым.
7. Делать по утрам зарядку.
8. Закаляться.
9. Поздно ложиться спать.
10. Кушать овощи и фрукты.

7. Загадки

Маша: У меня есть ларец с загадками. Что там лежит, догадайтесь, слушая подсказку:

- это овощи с резким запахом, полезны при простуде (лук, чеснок)
- жидкое, а не вода, белое, а не снег (молоко)
- продукт из фруктов, полезно пить до еды (сок)
- вещества, которые есть в овощах и фруктах (витамины)

8. Презентация о витаминах

Маша: Что такое витамины и зачем они нужны?

Воспитатель:: Витаминов много – всех не перечесать, но самые главные среди них есть. (Показ презентации на компьютере)

1. **Витамин А** – он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке. Он очень важен для зрения. Повышает внимание, укрепляет иммунитет.
2. **Витамин группы В** – в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице. Он необходим человеку при физической работе, сохраняют **здоровыми кожу**, ногти, волосы, улучшают аппетит.
3. **Витамин С** – есть в цитрусовых, капусте, луке, редисе, смородине. Укрепляет иммунитет, защищает организм от простуды и гриппа.
4. **Витамин Д** – это **солнце**, рыбий жир. Важен для роста и развития костей и **здоровья зубов**.

Витамины – это такие вещества, которые помогают нам расти, защищают от болезней и делают нас сильными и ловкими.

Без витаминов не может организм существовать,
Учиться, работать, играть, отдыхать.

9. Упражнение «Тренировка»

Воспитатель:: После просмотра для глаз полезна тренировка:

Раз –налево, два – направо, (Посмотреть влево. Посмотреть вправо.)

Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим, (Круговые движения глазами.)

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше, (Быстро поморгать.)

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз! (Улыбнуться.)

10. Игра «Доскажи словечко».

Воспитатель: Ребята, расскажем Маше о режиме дня, который полезен для здоровья. Поиграем в игру «Доскажи словечко»

- Стать здоровым ты решил
Значит, выполняй ... (режим)
- Утром в семь звенит настырно
Наш весёлый друг... (будильник)
- Вставать пора,
С добрым утром, ... (детвора)
- Чисти зубы, умывайся,
Водой холодной ... (обливайся)
- Одевайся, поспеши,
В детский сад быстрее ... (иди)
- Стройся по порядку
Быстро на ... (зарядку)
- Все за стол! Узнать пора,
Что сварили ... (повара)
- На занятиях, друзья,
Занимаюсь я ... (всегда)
- Дел у нас невпроворот!
Кто рисует, кто ... (поет)
- После мы идем гулять,
Свежим воздухом ... (дышать)
- Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам... (Мойдодыра)!
- За столом серьезный вид!
У нас здоровый ... (аппетит)
- Сладок сон после обеда,
Тихо! Не буди ... (соседа)
- Поднимайся, умывайся
И на полдник ... (отправляйся)
- Можно в мячик поиграть,
Можно книжку ... (почитать)
- Вечером, конечно, нужен
Вкусный и полезный ... (ужин)
- Я, ребята, не грущу,
И с работы маму ...(жду).
- Вечером у нас веселье,
В руки мы берём ... (гантели)
- С папой спортом занимаемся,
Маме нашей... (улыбаемся).
- Но смотрит к нам в окно луна

Значит, спать уже... (пора)

Ждёт меня моя кровать

«Спокойной ночи»! Надо... (спать)

III. Игра «Закончи пословицу»

Маша: Знаете ли пословицы о здоровье?

Учитель-дефектолог: Я начну пословицу, а вы ее закончите.

- Здоровье в порядке - ... (спасибо зарядке)
- Если хочешь быть здоров - ... (закаляйся)
- В здоровом теле - ... (здоровый дух)
- Здоровье всему ... (голова)
- Здоровье дороже ... (денег)

Учитель-дефектолог: Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. У каждого из нас есть желание быть сильным и здоровым. Не зря говорят: «Здоров будешь – все добудешь». Так будьте все здоровы.

Маша: Миша передал для вас угощение. Ешьте яблочки, будьте здоровы. До свидания.