

**МБДОУ Детский сад № 2 « Умка»
г. Нового Оскола Белгородской области**

**Методическая разработка занятия
на уровне дошкольного образования.**

Номинация: « Лучшая методическая разработка занятия с применением
здоровьесберегающих технологий».

на тему: « Здоровье в твоих руках»

**Воспитатель:
Петленкова Екатерина Олеговна**

2023 год

Аннотация: В данной разработке представлено занятие с использованием здоровьесберегающих технологий для детей старшего дошкольного возраста. Воспитывает бережное отношение к своему здоровью, развивает познавательный интерес, мыслительную активность, двигательные и коммуникативные навыки.

Цель: формировать знания о здоровом образе жизни и факторах, обеспечивающих здоровье человека. Привлечь родителей к подбору и заблаговременному разучиванию со своими детьми пословиц о здоровье стихотворений.

Задачи:

обучающие: помочь детям в установлении причинно-следственных связей между образом жизни человека и его здоровьем.

развивающие: развивать желание беречь свое здоровье, вырабатывать собственный вариант здорового образа жизни;

воспитательные: воспитывать аккуратность, чистоплотность, желание быть отзывчивым, доброжелательным.

Предварительная работа:

Дидактические игры «Аскорбинка», «Спортивное лото», чтение стихов о зарядке, рассматривание плакатов «Строение человека».

Оборудование: мультимедийная презентация «Если хочешь быть здоровым, закаляйся», фотовыставка «Тур выходного дня», бутылочки с водой, трубочки, атрибуты для игры «Чудесный мешочек».

I часть – мотивационная.

Воспитатель: Ребята, нам в группу принесли телеграмму: "В путь-дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь». Вы хотите отправиться в путешествие?

Дети: да.

Воспитатель: «Давным-давно на горе Олимп жили-были Боги. Однажды стала им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: "Если всё это будет у человека, он будет подобен нам". И решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синем море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних пор человек, пытаясь найти свое здоровье. Только не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов. Оказывается, здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас».

Воспитатель: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровыми? Ответы детей.

А теперь, предлагаю вам отправиться на поиски здоровья. Готовы ?
Дети: Да!

II часть – организационно-поисковая

Воспитатель: Наше здоровье можно сравнить с цветком, у которого много лепестков. Эти лепестки живут в каждой частичке вашего организма. Первый лепесток вашего здоровья - это физические упражнения и физкультура.

Воспитатель: Давайте подумаем, какую пользу приносит физические упражнения?

Дети: Укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам хорошее настроение.

Воспитатель: Давайте мы покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Выбегайте, вставайте в круг. Дети выполняют движения под музыку.

1. Ходьба друг за другом.

2. Ходьба на носках, руки на поясе.

3. Ходьба на пятках.

4. Ходьба с высоким подниманием колен «Лошадки».

5. Бег друг за другом.

Воспитатель:

- «Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается». Как вы понимаете это выражение? Какими стали мышцы? (Крепкими, сильными).

Значит, верно говорят: «Силушка по жилушкам огнём бежит».

Вспомните, в каких пословицах и поговорках содержатся правила или советы, следуя которым человек будет здоров?

Дети: «Двигайся больше, проживёшь дольше»!

«Если хочешь быть здоров- закаляйся»!

«Ходи больше, жить будешь дольше»!

«Утро встречай с зарядкой, вечер провожай прогулкой».

«Чистота-залог здоровья».

«Ешь чеснок и лук - не возьмёт недуг».

«Добрым быть – долго жить».

Воспитатель:

- Молодцы, всё верно! Вы назвали пословицы и о пользе движения, и о полезной и вредной пищи, и о значении сна для здоровья, и о том, что надо быть доброжелательным и спокойным, что очень важно для здоровья каждого человека.

Чтобы узнать, как называется второй лепесток нашего здоровья, я покажу вам фокус. Возьмите по бутылочке и загляните внутрь. Что там лежит? А у тебя что-то есть?

Ответы детей.

Воспитатель:

- Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги! Опустите бутылочку в воду.

Опыт. Дети опускают бутылочки в ёмкость с водой и нажимают на них.

Воспитатель: что за невидимка сидел в бутылочке?

Дети: - Воздух!

Воспитатель: Ребята, все мы знаем:

Без дыхания жизни нет

Без дыхания меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышим он и я, и ты.

Давайте мы с вами выполним упражнение на дыхание.

1. "Погреемся". Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед собой, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «У-у-х!»
2. «Сердитый ёжик». Присесть, обхватить голени, произнести: «Ф-р-р».
3. «Заблудимся в лесу». Сделать вдох, на выдохе прокричать: «А- у-у!»
4. Упражнение с массажными шариками Су –Джок: «Гладь мои ладошки, ёж»!

Воспитатель:

- Мы сделали упражнение для того, чтобы наши лёгкие обогатились кислородом. Воздух, богатый кислородом, это чистый свежий воздух. Давайте мы посмотрим, как вы вместе с семьёй отдыхаете в выходные, праздничные дни.

(Просмотр фотовыставки: «Тур выходного дня». На фото дети катаются на лыжах, на санках, на коньках. Рассказы детей о прогулках в выходные дни).

Воспитатель:

-Спасибо за очень интересные прогулки!

Следующим лепестком является наше питание. Чтобы быть здоровым надо правильно питаться.

Упражнение «Вырасти чудо-дерево».

Воспитатель:

-Ребята, предлагаю стать садовником здоровья. Давайте вырастим чудо-дерево! Вам нужно приложить к его веточкам карточки с изображением полезных продуктов (молоко, морковь, хлеб, лук, чеснок, кефир, сметана, яйца, творог).

Вот так чудо-дерево у нас получилось!

Мы запомним, дети, с вами навсегда

Для здоровья нам нужна витаминная еда!

Ребята, так какие же полезные продукты вам дают в детском саду?

Ответы детей.

Воспитатель:

-И основной продукт, который делает нас сильным, помогает расти и развиваться - это хлеб. Хлебушек от земли, а силушка от хлеба!

А сейчас предлагаю вам посмотреть презентацию о закаливании. (Показ презентации «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»)

Воспитатель:

-Чем занимаются эти люди?

Дети:

-Закаляются!

Воспитатель:

- «Смолоду закаляешься - на весь век сгодишься»! Есть много видов закаливания, помогите вспомнить их.

Дети:

-Обливание душем, обтирание рукавичкой, умывание холодной водой, полоскание горла, бег в прохладном помещении босиком, хождение босиком.

Воспитатель:

- Правильно, молодцы!

Лепесток нашего здоровья - это закаливание.

Стихотворение:

Кто горячий водой умывается, называется молодцом

Кто холодный водой умывается, называется храбрецом

А кто не умывается никак не называется!

Воспитатель:

-Дети, вода приносит пользу для здоровья каждого человека.

Следующий лепесток здоровья - это чистота. Почему говорят: " В здоровом теле здоровый дух» .

От простой воды и мыла,

У микробов тает сила

Чтобы от микробов защититься

Водю с мылом нужно мыться.

Игра: «Чудесный мешочек».

Предлагаю на ощупь определить, что находится в «Чудесном мешочке»

(Мыльница, зубная щётка, тюбик зубной пасты, расчёска, носовой платок), и рассказать о каждом предмете и его использовании.

Воспитатель: Каждое утро умывайся, а вечером принимай ванну. Зубы чистить утром после завтрака и на ночь перед сном. Следи за чистотой ногтей. Не забывай следить за чистотой ушей - мой их каждый день. Следи за чистотой своего носа, всегда имей носовой платок. Помни, что расчёска, зубная щётка полотенце и мочалка - предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

III часть - рефлексивно - корригирующая

Воспитатель: Ребята, посмотрите, наш цветочек улыбается, радуется за вас, потому, что мы нашли куда боги спрятали наше здоровье. Я уверена, что вы навсегда сохраните его.

Итак, ребята, что же мы сегодня выяснили на нашем занятии. Начните ответ со слов: «Я понял, что...»; «Я не буду...»; «Я хочу...». И попробуйте высказать свое мнение. Спасибо большое за работу. Мне с вами было приятно общаться.