

*Гафарова Елена Ивановна, воспитатель МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №35 «Радуга»*

Конспект педагогического мероприятия для воспитанников старшего дошкольного возраста

по теме: «Путешествие на паровозике «Здоровье»

Цель: формирование представлений о здоровье и валеологической культуре человека как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

Образовательные: Продолжать знакомить воспитанников с календарем «Здоровья». Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения. Формировать навыки диалогической речи детей.

Развивающие: Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему.

Развивать внимание, познавательный интерес к изучению своего здоровья, мыслительную активность, воображение детей.

Воспитательные: Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни; уверенность в себе, настойчивость в достижении положительных результатов.

Методы, приемы, методики, технологии: элементы информационно-коммуникационной технологии, игровая технология, приемы погружения в игровую ситуацию, здоровьесберегающие методики (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж), метод демонстрации, метод проблемного изложения материала.

Реализация ФГТ: интеграция полученных умений и навыков через образовательные области «Познание», «Физическая культура», «Коммуникация», «Социализация», «Здоровье», «Музыка», «Чтение художественной литературы», «Безопасность».

Оборудование: проектор, мультимедийная презентация, календарь «Здоровья», мячики для массажа, раздаточный материал, «волшебное дерево», картинки-символы, кубики-пеньки, магнитная доска, предметы личной гигиены.

Предварительная работа: чтение и заучивание стихов о здоровье, о занятии спортом; загадывание загадок на данную тему; беседы о гигиене, о здоровом образе жизни, о продуктах питания, о правильном питании, создание календаря «Здоровья».

Ход:

I. Приветствие.

- Ребята, давайте поприветствуем друг друга. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! А здоровье, ох, как нам сейчас понадобится, ведь на улице зима.

А как вы думаете, что значит быть здоровым? Здоровый человек, это какой человек? (*крепкий, спортивный, сильный, ловкий, стройный*). А самое главное - у него ничего не болит. Наверное, каждый из вас хочет быть таким, чтобы выполнять любую работу, читать любимые книги, бегать и плавать, забыть о головной боли или насморке.

Есть такая поговорка **«Я здоровье берегу - сам себе я помогу»**. Как вы понимаете смысл этой поговорки? (*тот человек, который бережет свое здоровье, он не болеет*). А как мы должны беречь свое здоровье? (*Делать зарядку, заниматься спортом, чистить зубы, следить за чистотой тела*).

Правильно, в большей степени здоровье человека зависит от него самого, потому что, здоровье для человека - самая главная ценность.

II. Ребята, скажите, а вы любите путешествовать? Я вижу вы веселые, здоровые и с вами можно отправиться в путешествие. А на чем? (ответы детей). Сегодня мы отправимся в путешествие на веселом паровозике **«Здоровье»** (слайд). А впереди нас ждут необычные станции и много интересного. А самое главное - мы с вами возьмем в дорогу календарь **«Здоровья»** и продолжим его создание.

Итак: **«В путь-дорогу собирайтесь,
За здоровьем отправляйтесь!»**

(Дети встают друг за другом, а воспитатель-паровоз).

- Путешествие начинается!

Дыхательное упражнение «Поезд» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.

(Руки у детей согнуты в локтях, делают круговые движения локтями. Делают глубокий вдох носом, при выдохе - произносят «чух-чух-чух»)

- «Будьте внимательны!

Наш поезд прибывает на **Станцию «Чистюлькино»** (паровоз подъезжает к «необычному дереву»).

Какое интересное название! А как вы думаете, почему она может так называться? (ответы детей). Конечно, здесь живут люди, которые любят чистоту. Есть такая пословица **«Чисто жить – здоровым быть»**. И недаром говорят в народе: **«Чистота-залог здоровья»** (дети продолжают). Ребята, а что помогает содержать наше тело и дом в чистоте? (*вода*)

А вы знаете, ребята – весной - **22 марта**, в нашей стране каждый год отмечается праздник - **«Всемирный день воды»**. В этот день взрослыми решаются вопросы по охране рек, озер, морей, океанов. Как вы думаете, каким должен быть символ этого праздника? (*капелька*). Почему? (*вода состоит из множества капелек*). Давайте поместим символ праздника на календарь (дети выполняют задание). (*Воспитатель и дети подходят к «волшебному дереву», на котором висят - зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, полотенце, зеркало, мочалка*).

Ой, ребята, что это за дерево? Вы встречали когда-нибудь такие деревья? Значит, какое это дерево? Это необычное дерево. Что на нем растет? (ответы детей). Для каких гигиенических процедур нужны все эти

предметы? Расскажите (*дети рассматривают эти предметы, рассказывают, для чего они нужны, как ими пользоваться*). Как называются эти предметы одним словом? (*предметы личной гигиены*).

Молодцы! Итак, продолжаем путешествие (дети строятся в паровоз). А чтобы было веселее нам в пути, споем песенку (дети поют, поезд трогается) - «Будьте внимательны! Следующая **Станция «Зоркоглазкино»**. (*паровоз подъезжает к календарю, дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно*).

Вот, мы с вами прибыли на станцию «Зоркоглазкино». Скажите, ребята, какие два слова спрятаны в название станции? (зоркие, глазки). Здесь живут зоркие люди, у них очень хорошее зрение.

В нашей стране, **11 октября** отмечается еще один праздник - **«Всемирный день зрения»**. **В этот день по всей стране взрослым и детям в больницах проводится бесплатный осмотр глаз врачом-окулистом**. Давайте вернемся к нашему календарю «Здоровья». Какой символ праздника мы поместим на календарь? (дети выполняют задание).

Как вы думаете, зачем человеку глаза? (*чтобы видеть, смотреть, наблюдать...*). Как вы думаете, глаза могут болеть? Почему они могут заболеть? Что же вредно для глаз? (*Читать и смотреть книжки, лежа в постели, близко смотреть телевизор, тереть глаза грязными руками*). Что же полезно для глаз? (*умывание, отдых, есть морковь, тыкву, чернику, гречневую кашу, пить напиток из шиповника, загорать в солнечных очках*). - Открою вам секрет, а еще полезно делать гимнастику для глаз (дети присаживаются на ковер).

Гимнастика для глаз.

«Смотрят вправо - никого,

Резко переводят взгляд вправо- влево.

Смотрят влево – никого.

Круговые вращения глазами.

Раз-два, раз-два-

Закружилась голова.

Закрывают глаза.

Глазки закрывали,

Глазки отдыхали.

Резко переводят взгляд вверх- вниз.

Как откроем мы глаза,

Вверх посмотрим, да-да-да.

Вниз ты глазки опусти,

Вверх опять их подними.

Пальцами погладь глаза,

Мягко поглаживают веки

Отдыхать пришла пора»

Мягко поглаживают веки

Молодцы. Путешествие наше продолжается (дети строятся в паровоз).

- «Будьте внимательны! Следующая **«Станция «Неболейкино»**.

Мы прибыли на станцию «Неболейкино».

Скажите ребята, на этой станции живут здоровые или больные люди? Почему? (*эти люди никогда не болеют*). Правильно, на этой станции все

люди здоровые, никто не болеет, потому что каждый день занимаются спортом, делают зарядку, закаливание.

Есть такая пословица: **«Кто много ходит, тот долго живет»**. Как вы понимаете ее смысл? (*если человек будет долго ходить, бегать, то он не будет болеть, и будет долго жить*).

А вы знаете ребята, что в нашей стране взрослые и дети очень любят отмечать два похожих друг на друга праздника: летом (в августе) - **«День физкультурника»** и весной (7 апреля) **«День Здоровья»**. В эти дни проводятся разные спортивные соревнования, эстафеты, забеги, подвижные игры, конкурсы. Какие символы праздников мы должны поместить на календарь «Здоровья»? Кто поместит их? (дети выполняют).

Ребята, кто из вас любит заниматься спортом, делать зарядку? Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? (*Нужно бегать, прыгать, играть в разные игры, кататься на велосипеде, на коньках, лыжах*).

А еще, ребята, кроме всего сказанного полезен для организма массаж. Когда человек делает массаж себе сам, то это называется - самомассаж. Самомассаж можно делать и руками, и с помощью специальных предметов. Посмотрите, какие колючие мячики есть у меня. Давайте, выполним массаж.

Проводится **самомассаж «Веселые ладошки» (с колючими мячиками)**.

1. Катаем мячик вертикально (горизонтально) между ладонями.
2. Катаем мячик между ладонями по кругу.
3. Прокатываем мячик на каждый палец, вперед-назад. Меняем руку.
4. Сжимаем мячик в руках.

Замечательно! Мы с вами помассажировали наши ладошки, пальчики, руки. Теперь наш организм чувствует себя отлично!

Путешествие продолжается, едем дальше (дети строятся в паровоз и поют песню).

- «Будьте внимательны! Следующая **станция «Витаминная»**.

Вот, мы прибыли на станцию «Витаминная». Выходите из вагончиков.

Люди, которые здесь живут, правильно питаются, и нам советуют придерживаться этих рекомендаций. Ребята, как вы думаете, для чего человеку нужны продукты питания? (*пить, кушать...*). Да, кушать человек должен здоровую пищу. Почему необходимо правильно питаться? (*здоровая пища укрепляет организм, придает силы, и человек меньше болеет*).

Поэтому, по всему миру, а также в нашей стране, весной - **19 мая** - отмечается праздник **«Всемирный день здоровой пищи»**. Этот праздник отмечается в кругу семьи и друзей, в доме, на природе. В этот день проводятся кулинарные конкурсы, родители учат своих детей, как правильно и вкусно приготовить пищу.

Может ли человек прожить без пищи, воды? Почему? (*без пищи и воды человек может погибнуть*). Вся ли еда полезна для организма? (*нет*).

Давайте присядем и разберемся в этом (дети садятся на стульчики).

Игра «Полезный и вредный продукт»

Перед вами разложены картинки, возьмите по одной из них. На картинках изображены полезные и вредные продукты питания, вам нужно рассмотреть свою картинку и ответить, какой продукт полезный или вредный, почему? (дети выполняют задание). Итак, не вся еда полезна, в некоторых продуктах содержатся полезные вещества - витамины, а в других вредные вещества, которые вредят организму. И я думаю, вы это обязательно запомните!

Итак, двигаемся дальше (паровоз подъезжает к экрану).

III. Вот и подошло, ребята, путешествие к концу. Нашему паровозику пора отправляться в депо, а нам возвращаться в детский сад.

Скажите, где же мы сегодня с вами побывали? (мы побывали на разных станциях).

Давайте ребята подведем **итог** - «Здоровье - это что?» (**показ слайдов**) (**Витамины, спорт, чистота, массаж, закаливание, здоровая пища, движения**).

А так же мы с вами продолжили нашу работу по созданию календаря «Здоровья» и, обязательно, поместим его в группе. Он поможет нам запомнить эти важные даты и укрепить наше здоровье.

А за ваше старание я хочу вас угостить витаминами. Будьте здоровы! Итак, паровозик готов? Тогда трогаемся (дети и воспитатель уходят в группу).