

**Управление образования Администрации города Новочеркаска
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №9
Тематическая неделя для педагогов г. Новочеркаска
«Организация здоровьесберегающей деятельности ДООУ с учетом требований ФГОС ДО и
интеграции содержания образовательных областей в группах различной направленности»**

**Конспект занятия
с использованием здоровьесберегающих
технологий
"Наше здоровье – в наших руках"
в старшей группе (5-6 лет)
компенсирующей направленности
с нарушениями речи (ОНР)**

**Разработала: Токарева Е.А,
воспитатель
МБДОУ детского сада №9**

Предполагаемый результат:

Дети:

- ✓ перечислять составляющие (важные компоненты) здорового образа жизни (правильное питание, движение, закаливание, личная гигиена) и факторы, разрушающие здоровье (вредная еда);
- ✓ самостоятельно используя действие экспериментального характера придут к выводу: без воздуха человек жить не может; воздух находится повсюду);
- ✓ с помощью взрослого определяют зависимость здоровья человека от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья – например «...если будешь закаляться – будешь меньше болеть...и.т.д.»;
- ✓ на протяжении всего занятия с интересом, сплоченно будут выполнять все задания поставленные перед ними взрослым; проявят дружеские взаимоотношения; с благодарностью отнесутся к помощи.
- ✓ с помощью взрослого придут к выводу, что массаж полезен для здоровья и поднимает человеку настроение;
- ✓ активно будут выражать свое отношение к окружающему, самостоятельно находить для этого различные речевые средства.

Целью занятия является: Создание условий для расширения представлений о составляющих (важных компонентов) здорового образа жизни (правильное питание, движение, закаливание, личная гигиена) и факторах, разрушающих здоровье (вредная еда).

Образовательные:

- продолжать формировать у детей представления о составляющих (важных компонентов) здорового образа жизни (правильное питание, движение, закаливание, личная гигиена) и факторах, разрушающих здоровье (вредная еда);
- способствовать самостоятельному использованию действий экспериментального характера для выявления скрытых свойств (без воздуха человек жить не может; где живет воздух);
- повысить компетентность детей в области здоровьесбережения (о зависимости здоровья человека от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья);

Развивающие:

- развивать у детей интерес к игровому массажу (полезен для здоровья и поднимает человеку настроение); углублять знания детей о взаимосвязи эмоционального и физического здоровья;
- развивать стремление детей выражать свое отношение к окружающему, самостоятельно находить для этого различные речевые средства.

Воспитательные:

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; привычку сообща играть, заниматься, с благодарностью относиться к помощи.

Приоритетная образовательная область: «Физическое развитие» подраздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Взаимодополняющие образовательные области:

- ОО «Познавательное развитие» раздел «Познавательно-исследовательская деятельность»;
- ОО «Социально-коммуникативное развитие» раздел «Самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание» (культурно-гигиенические навыки), раздел «Социализация, развитие общения, нравственное воспитание»;
- ОО «Речевое развитие» раздел «Развитие речи»;
- ОО «Физическое развитие» раздел «Физическая культура».

Виды детской деятельности: игровая; коммуникативная; восприятие художественной литературы; познавательно-исследовательская; музыкальная; двигательная.

Используемые здоровьесберегающие технологии:

1. Технология обеспечения социально-психологического благополучия детей:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми – (*...возьмитесь за руки, посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Почувствуйте, как пошло тепло. Отправьте мысленно друг другу пожелания...*);
- создание эмоционального настроения на протяжении занятия - *доброжелательный тон педагога, одобрение, похвала, стимулирование инициативы*, все выше перечисленное будет способствовать **бодрому настроению детей, которое** является важным фактором для их здоровья.

2. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- дыхательная гимнастика «Надуй шарик»;
- физкультминутка «Мы пойдём налево, мы пойдём направо...».

3. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- беседы из серии «Здоровье» *о предметах личной гигиены; вредной и полезной еде, закаливании, занятиях физкультурой и спортом, прогулках на свежем воздухе, о пользе массажа*);
- игровой массаж «Дождик» - *технология здоровьесбережения по М.Ю. Карпушиной*
<http://zodorov.ru/igrovoj-massaj-tehnologiya-zdoroveesberejeniya-po-m-yu-kartush.html>.

4. Коррекционные технологии:

- **технологии музыкального воздействия** - *использование музыкальной фонограммы в совместной деятельности с детьми в качестве музыкального фона.*

Материалы и оборудование: мультимедийная презентация «Лучики здоровья...», ноутбук, магнитофон, музыкальное сопровождение (Классическая музыка для детей. В.А. Моцарт), пакеты для экспериментирования (по количеству детей), эмблемы с девизом «Твое здоровье – в твоих руках» (по количеству детей и взрослых).

Ход занятия:

Воспитатель: Дети, возьмитесь за руки, посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Почувствуйте, как пошло тепло. Отправьте мысленно друг другу пожелания. Что отправила Соня, Наташа, Катя... и т.д.?

Ответы детей.

Воспитатель: А я пожелала Вам здоровья!

Дети: спасибо вам за хорошее пожелание.

Воспитатель: Присаживайтесь мы поговорим сегодня о нашем здоровье и как его надо беречь. Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь. Наше здоровье можно сравнить с солнышком,

Слайд №1

Воспитатель: у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять. Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас со здоровьем все в порядке. Предлагаю познакомимся с первым лучиком, а как он называется, вы догадаетесь рассмотрев картинки.

Слайд №2

Дети рассматривают изображение и называют что на них изображено.

Воспитатель: Ребята а вы занимаетесь утренней гимнастикой, спортом?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, приглашаю вас и наших гостей на веселую физминутку.

Физминутка под музыку.

| | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Мы пойдём на лево,</i> | <i>(хлопок 2раза),</i> |
| <i>мы пойдём на право,</i> | <i>(хлопок)</i> |
| <i>два раза повернемся,</i> | <i>(вокруг себя),</i> |
| <i>потянемся, проснемся,</i> | <i>(одна рука вверх ,другая вниз)</i> |
| <i>попрыгаем на месте,</i> | |
| <i>шагнем вперед все вместе,</i> | |
| <i>обратно как пингвины</i> | <i>(присесть)</i> |
| <i>покатимся со льдины.</i> | <i>(встать)</i> |
| <i>и руки мы поднимем,</i> | |
| <i>опустим, поднимем ,</i> | |
| <i>опустим, поднимем,</i> | <i>(на колени)</i> |
| <i>ДА и друга обнимем</i> | <i>(обнять рядом стоящего).</i> |

Воспитатель: Какие мышцы у вас стали?

Дети и гости: сильные, крепкие.

Воспитатель: А настроение теперь какое?

Дети и гости: весёлое, бодрое и т.д.

Воспитатель: Физические упражнения прибавили нам здоровья. Мы с вами знаем -

Все вместе: «Чтобы больным не лежать - надо спорт уважать! Для здоровья полезно заниматься физкультурой и спортом».

Воспитатель: гости наши присаживаются, а мы с ребятами проведем интересный эксперимент. Согласны?

Дети: согласны. Какой?

Воспитатель: Приглашаю вас подойти к столу. Сейчас сделайте глубокий вдох и закройте рот и нос ладошками. Что вы почувствовали?

Дети: не хватало воздуха. Нечем было дышать.

Воспитатель: А для чего нам необходим воздух?

Дети: Для дыхания, чтобы дышать.

Воспитатель: мы с вами знаем одно стихотворение: «Без дыханья жизни нет,

Дети продолжают стихотворение:

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Воспитатель: Ребята, чтобы быть здоровыми, нам ещё нужно уметь и правильно дышать. Предлагаю всем вместе сделать упражнение для дыхания, а называется оно «Надуй шарик».

Выполняется дыхательная гимнастика

И.п.: ребенок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и делает глубокий вдох, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух ф-ф-ф, «шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух - ребенок произносит ш- ш- ш, вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая как шарик из которого выпустили воздух.

Воспитатель: гости присоединяйтесь к нам на дыхательную гимнастику.

Воспитатель: А где находится воздух?

Дети: на улице, в группе, повсюду.

Воспитатель: проверим?

Воспитатель: Ребята, возьмите в руки по пакету. Как вы думаете, что находится у нас в пакетах?

Дети: ничего он пустой.

Воспитатель: А теперь мы приставим пакет к рту и надуем его. А что сейчас появилось в пакете?

Дети: воздух.

Воспитатель: Ребята какой воздух полезен нашему организму, нашему здоровью?

Дети: чистый воздух, свежий воздух.

Дети читают стихотворение:

*Чистый воздух хорошо,
Значит нам дышать легко!*

Воспитатель: Присядем и посмотрим - появился второй лучик солнца и назовем мы его - чистый воздух.

Слайд №3

Воспитатель: Ребята, зачем человеку нужна еда? Как вы считаете?

Ответы детей.

Воспитатель: Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты для нашего здоровья?

Ответы детей.

Воспитатель: Предлагаю вам игру «Закончи фразу».

Слайд №4

Воспитатель: будешь, есть ты «сникерс» сладкий –

Дети: будут зубы не в порядке.

Воспитатель: пейте, дети, молоко –

Дети: будете здоровы.

Воспитатель: будешь «Фанту» пить, смотри –

Дети: растворишься изнутри.

Воспитатель: Чеснок да лук-

Дети: от всех недугов.

Воспитатель: От простуды и ангины помогают апельсины.

Дети: Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Молодцы! Какие вы ещё знаете полезные для здоровья продукты?

Ответы детей.

Воспитатель: Скажите, как называется третий лучик здоровья?

Дети: Полезная еда богатая витаминами. Полезная для здоровья пища.

Слайд №5

Воспитатель: Сейчас внимательно рассмотрите картинки, чем занимаются люди?

Дети: Закаляются.

Воспитатель: Как гласит народная мудрость «Смолоду закалишься – на сто лет сгодишься».

А как вы дома с родителями закаляетесь?

Дети: умывание холодной водой, полоскание горла и полости рта, босохождение, купание в речке....

Воспитатель: Ребята, а для чего люди закаляются?

Ответы детей.

Воспитатель: Какие вы молодцы! А еще полезно для здоровья делать массаж. Он укрепляет здоровье и является закаливающей процедурой. Предлагаю сейчас всем вместе сделать друг- другу массаж. Гости к нам тоже присоединяются.

Игровой массаж «Дождик»

| | |
|---------------------------------|---|
| <i>Дождик бегаем по крыше</i> | <i>(похлопываем по спине ладошками)</i> |
| <i>бом-бом-бом</i> | <i>(2 раза),</i> |
| <i>по веселой звонкой крыше</i> | <i>(кончиками пальцев)</i> |
| <i>бом-бом-бом</i> | <i>(2 раза),</i> |
| <i>дома-дома посидите</i> | <i>(кулачками)</i> |
| <i>бом-бом-бом</i> | <i>(2 раза),</i> |
| <i>никуда не выходите</i> | <i>(ребром ладони вдоль спины, вверх ,вниз)</i> |
| <i>бом-бом-бом</i> | <i>(2 раза),</i> |
| <i>почитайте, поиграйте</i> | <i>(разминаем ключицу)</i> |
| <i>)бом-бом-бом</i> | <i>(2 раза),</i> |
| <i>а когда уйду, гуляйте</i> | <i>(поглаживание ладонями сверху-вниз по спине)</i> |
| <i>бом-бом-бом.</i> | |

Встряхнуть руки, повернуться в другую сторону и повторить еще раз.

Воспитатель: Теперь вы знаете название четвертого лучика здоровья. Это?

Дети: Закаливание.

Слайд №6

Воспитатель: Присаживайтесь. Ребята, как вы думаете, для чего нам в жизни нужны эти предметы?

Ответы детей.

Воспитатель: Как одной фразой, одним предложением можно назвать эти предметы?

Дети: предметы личной гигиены.

Воспитатель: Для чего они нам нужны?

Дети: Чтобы ухаживать за собой и быть чистыми.

Воспитатель: Как мы назовем последний лучик?

Дети: Чистота залог здоровья.

Слайд №7

Воспитатель: Посмотрите, солнышко улыбается, радуется вместе с нами, оно уверенно, что мы будем беречь свое здоровье. Ну а чтобы мы помнили об этом всегда, я дарю вам эмблемы!

Воспитатель раздает наклейки с девизом «Твое здоровье – в твоих руках» всем присутствующим.

Воспитатель: И будем все помнить, что -

Все вместе: «Наше здоровье - в наших руках!».

Воспитатель: ребята, приглашаю вас отведать полезного для нашего здоровья вкусного яблочного сока. Только мы с вами помним перед тем как сесть за стол – надо вымыть руки.

Дорогие, гости, приходите к нам в гости!

Режимный момент – второй завтрак.