

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 57 комбинированного вида Красногвардейского района

**Методическая разработка
конспекта НОД в подготовительной группе с
использованием здоровьесберегающих технологий**

«Путешествие в волшебную страну здоровья»

Подготовила: воспитатель ГБДОУ детский сад № 57
комбинированного вида Красногвардейского района,
Винтина Ирина Алексеевна

Санкт-Петербург
2022

**Методическая разработка
конспекта НОД в подготовительной группе
с использованием здоровьесберегающих технологий**

«Путешествие в волшебную страну здоровья»

Цель: Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Задачи: Задачи:

1. Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье.
2. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, питания.
3. Познакомить детей с дыхательными упражнениями, массажем ушной раковины.
4. Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены.
5. Развивать внимание, познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.
6. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.
7. Воспитывать сострадание, взаимопомощь, взаимовыручку.

Материалы и оборудование: Цветок цветик-семицветик с разноцветными лепестками на липучке; имитированная полянка; дерево, с подвешенными на нем предметами личной гигиены; мешочек с загадками; плакат с изображением носа, уха; разрезанные картинки режима дня; картинки с вредными и полезными продуктами, листы формата А3; музыкальные фонограммы.

Ход НОД:

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости, давайте мы поздороваемся!

Дети: Здравствуйте.

Воспитатель: а знаете, ребята, вы ведь не просто **поздоровались**, а подарили друг другу частичку **здоровья**, потому что сказали: «Здрав-ствуй-те, то есть пожелали всем **здоровья**. Русская народная поговорка говорит: **«Здороваться не будешь – здоровья не получишь»**. Давайте возьмём друг друга за руки, улыбнёмся друг другу и подарим хорошее настроение. Ну вот, у нас хорошее радостное настроение. Мы все бодрые и весёлые.

Воспитатель обращает внимание детей на то, что в группе вырос необыкновенный цветок всего лишь с одним лепестком. Дети к нему подходят. Воспитатель спрашивает у них, может где то они слышали или смотрели о похожей ситуации.

Воспитатель : Да, правильно, в сказке В. Катаева «Цветик – семицветик». Девочка Женя потратила все шесть лепестков на исполнение желаний, которые не принесли ей радости, а значит – в пустую. И вот когда остался один лепесток, Женя увидела грустного мальчика Витю – у него болели ноги. Витя не мог бегать и играть с детьми. Жене стало жалко Витю. Она оторвала последний лепесток и сказала:

Лети, лети, лепесток,

Через Запад на Восток.

Через Север, через Юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли,

Быть по-моему вели, -

Вели, чтобы Витя стал здоров!

В ту же минуту Витя стал здоровым. Он так долго болел и очень хотел что очень хотел стать здоровым и никогда не болеть, что он сказал Жене: «Если бы волшебница подарила

мне цветик – семицветик...» Только он произнес эти слова, как появилась волшебница. В руках она держала цветок с семью разноцветными лепестками. Волшебница подарила детям цветок и на прощание сказала: «Этот цветок поможет вам понять, что такое здоровье и как его следует беречь».

- Ребята, посмотрите и у нас есть такой цветок – здоровья, но на нем только один лепесток желтый -лепесток радости и нам надо найти с вами еще сколько? (6).Для этого нам с вами надо отправиться в волшебную страну здоровья, (звучит музыка «Есть на свете цветок» вступление).

Воспитатель : - А попасть в страну здоровья нам поможет дорожка.

Перед ребятами на полу разложена дорожка «здоровья», на которой нарисованы следы нужно идти строго по следам. Звучит музыка, ребята идут по дорожкам и выходят на поляну.

Воспитатель: - посмотрите ребята, перед нами дерево, да необычное посмотрите, что на нем растет?! (ответы детей). - Правильно предметы личной гигиены. А под деревом мешочек, а в мешочке записка. «Отгадайте загадки, найдите на дереве отгадки и поучите зеленый лепесток.

Воспитатель: - Интересно кто это решил с нами поиграть, ну давайте выполнять задание, ведь нам нужен лепесточек.

Воспитатель достаёт карточки с загадками и дети ищут отгадки среди предметов на дереве.

1.Чтоб «грязнулю» не быть, следует со мной дружить пенное, душистое, ручки будут – чистыми.

Если в глазки попаду, то немножко пощиплю....

но как только пену смыло, перестало щипать.... (мыло)

2. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков

и под каждым из зубков лягут волосы рядком... (расчёска)

3. Волосистою головкой в рот она влезает ловко,

и считает зубы нам по утрам и вечерам. (зубная щётка)

Воспитатель: - Как одним словом можно назвать все эти предметы? (ответы детей). Для чего они нужны? Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой, после прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки после мытья.

Воспитатель: Для чего нужна расчёска?

Дети: Чтобы расчёсывать волосы. Быть аккуратными и красивыми.

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щётки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтоб зубы были чистыми и **здоровыми и не болели.**

Воспитатель: ну вот ребята смотрите на дне мешочка лежит наш второй зеленый лепесток от нашего цветка здоровья.

Воспитатель обращает внимание детей на пенечки на этой же полянке и предлагает одному из детей взять лепесток голубой лепесток, перевернуть его и всем показать. На обратной стороне лепестка нарисован «нос».

Воспитатель: Как вы считаете, для чего человеку нужен нос?

Дети: чтобы дышать...

Воспитатель: - А как нос связан с секретом Здоровья, как вы думаете?

Дети:бывает насморк, нос не дышит...

Воспитатель: - Что нужно делать для того, чтобы нос был всегда здоров, дышать нам было легко и свободно? (*предположения детей*).

Воспитатель: - А сейчас я вам предлагаю проверить, у всех ли нос хорошо и свободно дышит? Для этого выполним дыхательные упражнения.

Дети вместе с воспитателем выполняют дыхательную гимнастику. После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

***Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.***

Воспитатель: - Как хорошо у вас получается, молодцы!

Воспитатель: - Ребята, посмотрите, на втором пеньке лежит оранжевый лепесток. Давайте посмотрим что там. *Ребенок берет лепесток на обратной стороне которого изображено ухо.*

Воспитатель: - Ребята, для чего нужны человеку уши?

Дети: - чтобы слышать, слушать музыку... и т.п.

Воспитатель: - Да, а почему, как вы думаете, второй секрет Здоровья связан с ушами?

Дети: уши тоже могут болеть...

Воспитатель: Совершенно верно, если не беречь свои уши, то они могут заболеть.

- Что нужно делать для того, чтобы уши не болели и мы очень хорошо слышали? (предположения детей).

Воспитатель: - А хотите, я открою вам секрет? Ведь наши уши помогают нам не только слышать и слушать, но и помогают всему нашему организму: на ушах расположено большое количество специальных точек (*показывает карточку с изображением уха с отмеченными на нем точками, отвечающими за работу определенных органов*).- Если эти точки массажировать, то организм человека будет чувствовать себя хорошо, человек будет внимательным, умным. Чтобы все это исполнилось, я предлагаю вам вместе со мной выполнить ушную гимнастику.

Воспитатель, вместе с детьми, выполняют комплекс ушной гимнастики.

***Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
Наступила ти-ши-на.***

- Ну, вот ребята у нас сколько лепестков от нашего цветка здоровья? и сколько осталось найти?

Дети: 4, осталось найти 3.

Заиграла музыка и на полянку вбегают гном Здоровячок.

Гном:- Здравствуйте ребята, вы меня узнали? Я гном Здоровячок, слышал, что вы ищите лепестки от «цветочка здоровья». Это я вам задавал такие задания. Вы такие молодцы!

- Ребята, а что еще нужно делать чтоб быть сильными и здоровыми:

Дети: заниматься спортом, закаливаться, делать зарядку....

Здоровячок: молодцы, тогда давайте все вместе, сделаем зарядку.

Заиграла музыка: Кукутики - зарядка, песенка-мультик для малышей

Играет музыка и дети вместе с гномом делают зарядку.

Здоровячок : - Молодцы ребята, видно что вы каждый день делаете зарядку.

- Держите 5-ый фиолетовый лепесток.

- У меня, ребята есть небольшая проблема, я постоянно путаюсь в режиме дня, научите меня, пожалуйста, правильно соблюдать режим дня по порядку.

Воспитатель: - поможем ребята гномику?

Дети: конечно!

Детям предоставляются разрезные карточки режима дня, и нужно разложить в правильном порядке!

Здоровячок: - Ой, спасибо ребята, теперь я точно ничего не перепутаю и все буду выполнять правильно. Держите, заслужили красный лепесток.

Воспитатель: Нам ребята осталось найти последний лепесток, Здоровячок подскажи, где его найти?!

Здоровячок: - Идите по этой дорожке и найдете.

- Ребята пойдемте, строго по следам и в конце дорожки лежит синий лепесток.

Желающий ребенок открывает лепесток, на обратной стороне которого изображены продукты питания.

Воспитатель: - Что нарисовано на этом лепестке? Дети: еда, продукты...

Воспитатель: - Да, здесь нарисованы продукты питания. А как вы думаете, зачем человеку они нужны? Дети: чтобы кушать, есть, пить...

Воспитатель: - Может ли человек прожить без еды, питья? Почему?

Предположения детей.

Воспитатель: - Как вы считаете, вся ли еда полезна для организма? *Ответы детей.*

Воспитатель: - Да, не вся еда полезна. В некоторых продуктах содержатся полезные вещества – витамины, а в некоторых – вредные, вещества, которые вредят нашему организму. Какой человек будет здоровым: тот, который ест продукты, содержащие витамины, или тот, который ест вредную еду?

Дети: - тот, который ест продукты, содержащие витамины.

Воспитатель: Какие полезные продукты вы знаете? *Ответы детей.*

Воспитатель: А какие витамины в них содержатся? *Ответы детей.*

Воспитатель, вместе с детьми рассматривает картинки, на которых, изображены различные продукты питания (кефир, молоко, куриное яйцо, яблоко, апельсин, рыба, мясо, курица, орехи...), обсуждает какие из них вредные, а какие полезные для организма человека, рассказывает о витаминах (А, В, С), которые содержатся в полезных продуктах, уточняет, для чего они необходимы.

Воспитатель: -Для того, чтобы лучше запомнить, какие продукты питания полезны для здоровья человека, а какие вредны, я предлагаю вам сделать газеты. Для этого вам нужноделиться на команды. Одна команда будет делать газету с названием «Полезные продукты», а другая – газету с названием «Не полезные продукты».

Воспитатель помогает детямделиться на команды, приглашает пройти к столам, на которых разложены листы формата А3, картинки с изображением полезных и вредных продуктов питания. Каждый член команды выбирает нужные картинки, команда обсуждает правильность выбора. Звучит музыка, дети раскладывают картинки с изображением продуктов питания.

Воспитатель: - Ну, вот ребята, мы нашли с вами все лепестки от нашего цветочка-здоровья, цветика-семицветика. Нам пора из «волшебной страны здоровья возвращаться в детский сад. - Закроем глаза, три раза обернемся вокруг себя и очутимся в детском саду.

- Вот ребята мы вернулись в детский сад. И цветочек оставим у себя в группе, он будет нам напоминать каждый день, что необходимо выполнять, что бы быть здоровыми.

Друзья! Нам прощаться настала пора

И чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому навек

Мы здравствуйте, вам напоследок кричим.

Дыханьем здоровья вас всех одарим!

Итог:

- **Воспитатель:** - Ребята, мы где побывали с вами сегодня? С кем повстречались? (*ответы детей*).

- Что необходимо делать чтоб быть здоровыми?

-Верно! – Дети, мы сегодня побывали в стране здоровья и встретили гномика Здоровичка. Познакомились с соблюдением правил гигиены, узнали как правильно питаться, как соблюдать режим дня. Мы повторили дыхательную гимнастику, научились делать массаж ушек. Все, молодцы!

Рефлексия: - Ребята! Вам понравилось наше путешествие в страну «Здоровья»? (*ответы детей*). – А что вам понравилось? А какие трудности вы испытали при выполнении заданий? (*ответы детей*).

Список литературы:

1. Береснева З. И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: Сфера, 2005г.
2. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999г.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие / Москва, 2010, 160 с.;
4. Дошкольное воспитание № 11, 12.:Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2015г.
5. Воронкевич, О. А. Добро пожаловать в экологию! Парциальная программа работы по формированию экологической культуры у детей дошкольного возраста (+ CD-ROM) / О.А. Воронкевич. - М.: Детство-Пресс, 2015. - 512 с.