Конспект познавательного занятия с валеологическим содержанием в подготовительной группе

«Путешествие в Страну Здоровья»

Цели:

- Формировать валеологическую культуру подрастающего поколения;
- Закреплять у детей представления о здоровом образе жизни;
- Учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни
- Развивать физические качества: быстроту бега, выносливость, глазомер, координацию движений
- Воспитывать такие качества, как соревновательность, взаимопомощь и умение работать в коллективе..

Материал: карта Страны Здоровья; корзинки с цветными маячками, предметы гигиены (мыло, мочалка, полотенце, зубная паста, зубная щетка, расческа, туалетная бумага, ватные палочки) и предметы общего использования (игрушка, книга, ключ, зеркало); карточки-пиктограммы (грусть, радость, спокойствие); карточки с изображением продуктов питания, аудиозапись: «Песенка Паровозика» из м/ф «Паровозик из Ромашково»

Предварительная работа: занятия с валеологическим содержанием («Полезные и вредные продукты», «Чистота – залог здоровья»); проведение физкультминуток; проведение релаксирующих упражнений на снятие напряжения и дыхательных упражнений; д/игры «Поварята», «Что лишнее?», «Наши эмоции»; чтение книги А.Семеновой «Как стать Неболейкой», сказки К.Чуковского «Мойдодыр», стихов различных авторов на тему «Здоровье».

Ход занятия.

1. **Вводная часть.** «Здравствуйте!»

Дети входят в зал, здороваются с гостями.

— Ребята, сейчас вы, как воспитанные люди, поздоровались с нашими гостями. А что вы сделали, когда сказали «здравствуйте»? (пожелали кому-то быть здоровым). Что значит, «быть здоровым»? (когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые…). Какое настроение у здоровых людей? (веселое, радостное).

— Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми. Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – Страну

Здоровья. Хотите узнать, что там необычного? Тогда давайте подойдем к карте. (дети подходят к карте Страны Здоровья

Как и во всех странах, в Стране Здоровья есть города. Мы с вами погостим во всех. Посмотрите, какая дорога соединяет города Страны Здоровья? (железная дорога). Значит, на чем с вами поедем? (на поезде). Занимаем места в поезде. Чтобы поезд тронулся, нужно сказать волшебные слова:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

Под музыку дети «паровозиком» двигаются по залу.

1. Остановка — Город «Зарядкино» (Кристина Вячеславовна)

— Жители этого городка очень любят делать зарядку. Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку? (чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими). Жители города Зарядкино любят, чтобы зарядка была веселая, задорная.

— Сегодня у нас в гостях – Кристина Вячеславовна. Она в детстве занималась спортом – легкой атлетикой, и умеет очень быстро бегать! До сих пор она каждый день делает зарядку. Поэтому она такая стройная, красивая и молодая! И, конечно, она с радостью покажет вам свою любимую зарядку, чтобы вы росли крепкими, здоровыми и веселыми!

Под задорную музыку Кристина Вячеславовна показывает детям упражнения, которые они вслед за ней повторяют.

У меня есть голова

Направо — налево, раз – два. *Повороты, наклоны головы*

Она сидит на крепкой шее,

Покрутили – повертели. *Круговые повороты шеей.*

Затем туловище идет,

Наклон назад, наклон вперед,

Поворот – поворот. *Руки на поясе, наклоны, повороты*

Сильные руки есть у всех,

Вниз — вверх, вниз – вверх. *Рывки руками вверх – вниз.*

Ноги нам нужны, чтоб бегать…

Прыгать…приседать… стоять! *Бег на месте, подскоки, присев*

Вот какое мое тело!

С ним все сделаешь на «пять»! *Выпрямляются, поднимаются на носочки, руки вверх.*

— Жители Зарядкино вам благодарны за новые упражнения и на прощанье дарят вам такое пожелание:

Чтобы вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься…(зарядкой!)

Но нам пора отправляться дальше. Занимайте свои места в паровозике. Вспоминаем наш девиз: Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!

2. Остановка — Город «Чистюлькино» (взрослый в роли медицинской сестры)

— Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители Чистюлькина? (чистоту, порядок, мыться, чистить зубы…). А зачем нужно соблюдать чистоту? (чтобы не было грязи). А чем опасна грязь? (в ней живут микробы). Кто такие «микробы»? (…)

Все мы с вами видели на руках грязь!

А в грязи живут микробы, незаметные для глаз.

Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Все микробы эти вот к вам отправятся в живот!

— Как можно победить грязь, а значит, и микробов? (нужно мыть руки с мылом)

От простой воды и мыла

У микробов тает сила!

— Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – помощники чистоты. Назовите их (полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, туалетная бумага). Почему говорят, что предметы эти гигиеничные,

очень-очень личные? (у них должен быть один хозяин). Давайте проверим, как вы умеете различать предметы, которыми могут пользоваться все, и предметы, которыми можно пользоваться только лично. Перед вами — коробка. В ней вещи, которыми вы все пользуетесь. Ваша задача – разложить эти предметы в две корзинки. В зеленую корзинку вы положите предметы гигиены личные. В красную – те предметы, которыми могут пользоваться многие люди, например, все члены вашей семьи.

Дети делятся на две команды.

Первая команда отбирает нужные предметы в красную корзинку, вторая – в зеленую.

После игры проходит обсуждение ошибок (если они есть) и подведение итогов.

— Молодцы, ребята! Жители города Чистюлькино рады, что вы так много знаете о чистоте и дарят вам на прощание такое напутствие:

Наш совет совсем несложный:

Будьте с грязью осторожней!

— Ну, а нам пора отправляться дальше. Садимся в поезд. Вспоминаем наш девиз.

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

3. Остановка — Город «Вкусняшкино».

— М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы какие запахи чувствуете? (дети фантазируют). Жители города Вкусняшкино любят угощать гостей. Но они хорошо знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. А вы – знаете? Проверим?

На двух магнитных досках висят пиктограммы – веселое и грустное выражение эмоции.

Дети берут карточки с изображением продуктов питания.

По сигналу подходят к доскам и прикрепляют карточки под нужную пиктограмму.

Торты, пряники, конфеты

Детским так вредят зубам!

Ешьте овощи и фрукты,

Чтоб не бегать к докторам!

— А теперь представьте себе, что вы – поварята, помощники повара. Я вам буду называть продукты, а вы скажете, какое блюдо можно приготовить из этих продуктов.

· Гречневая крупа, молоко, немного сахара и масла (гречневая каша)

· Молоко, яйца, немного соли и масла (омлет)

· Вишня, вода, сахар (вишневый компот)

— А что можно приготовить из капусты, свеклы, морковки, лука? (салат, борщ). Вот сейчас мы с вами сварим огромную кастрюлю настоящего борща. Встаньте в круг. «Повяжите» фартуки. Вымойте руки. Готовы? Начинаем готовить борщ!

Физминутка «Поварята»

Под веселую музыку дети выполняют движения:

· Трут морковку, свеклу;

· Режут капусту и лук

· Солят, перчат

· Помешивают ложкой

· Смотрят в кастрюлю, не готово ли, нюхают.

— Замечательный борщ получился! Жителям Вкусняшкино он очень понравился, и они на память нам дарят альбом с разными интересными рецептами и такое напутствие:

Прежде, чем за стол вам сесть,

Вы подумайте, что съесть!

— А мы садимся в поезд, и вспоминаем наш девиз:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

4. Остановка — Город «Вдох – Выдох».

— Ребята, когда мы с вами делаем вдох и выдох? Что значит: дышать? (это когда вдыхают и выдыхают воздух). Кто умеет дышать? (звери, птицы, растения, люди). А жители города Вдох — Выдох могут научить нас дышать с пользой, чтобы человек был здоровым. Я покажу вам несколько упражнений и расскажу, для чего они. Мы будем дышать со звуками.

· *«Самолеты» — со звуком «В» — от насморка.*

Дети произносят на длительном выдохе звук «В», руки в стороны, покачиваются, будто в полете.

· *«Комарики» — со звуком «З» — когда болит горло.*

Ладонь на шее, произносить звук «З» на длительном выдохе.

· *«Жуки» — со звуком «Ж» — при кашле.*

Ладонь на груди, произносить звук «Ж» на выдохе.

· *«Львята» — со звуком «Р» — когда плохое настроение и хочется с кем-нибудь поссориться.*

· *«Водичка» — со звуком «С» — когда устали и хочется отдохнуть.*

— Очень хорошие упражнения! Мы их запомним и обязательно будем их использовать.

А теперь пора нам в путь. Нас ждет последний город. Наш девиз:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

5. Остановка — Город «Отдыхай-ка».

— Почему этот город так называется? (жители любят и умеют отдыхать). К жителям Отдыхай-ки часто приезжают гости, чтобы как следует отдохнуть. Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете весь день играть на компъютере? А если будете долго смотреть мультики по телевизору? Валяться полдня с раскрасками на диване? А как можно отдыхать? (можно ходить в кино, в цирк, в парк, гулять на детской площадке, на стадионе…). А мы с вами отдохнем на берегу моря. Сначала выкупаемся, а потом на берегу будем загорать.

Дети выстраиваются в линию «на берегу». Произносят «кричалку»:

Синее небо!

Желтый песок!

В теплое море

Делай прыжок!

(Немного «поплавав», дети укладываются на ковер, закрывают глаза. Слышится звук морского прибоя, крики чаек)

Свет в зале гасят или приглушают.

Релаксационное упражнение «На берегу»

Вокруг тихо, спокойно… Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы… Ветерок шевелит ваши волосы… Вам тепло, спокойно… Вы слышите только шум волн и крики чаек… Они вам совсем не мешают… Почувствуйте, как море ласкает ваши пяточки… Вместе с водой утекает вся ваша усталость. Вам хорошо, спокойно. Полежите так немного, послушайте, как шумят волны… Вот вы и отдохнули. Раз – два – три – четыре – пять – вот вы в садике опять! Откройте глаза, потянитесь как следует, улыбнитесь друг другу.

6. Заключительная часть.

— Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы снова очутились в садике, и наше путешествие в Страну Здоровья закончилось. Вам понравилось путешествие? Давайте подойдем еще раз к карте, вспомним, какие же правила надо выполнять, чтобы быть здоровым.

Каждый должен твердо знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься,

Нужно правильно…(питаться),

Руки мыть перед едой,

И вообще дружить с …(водой)!

Глубже дышать, кислород поглощать!

Больше гулять, с друзьями…(играть)!

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить!

И запомните: здоровье

В магазине не купить!