

Непосредственная образовательная деятельность  
с использованием  
здоровьесберегающих технологий  
в старшей группе

«Наше здоровье – в наших руках»

Воспитатель: Сергейчик С.И.

**Цель:** Развитие познавательной активности в образовательных областях «Здоровье», «Безопасность», «Физическая культура»..

### **1. Образовательные:**

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья;
- дать знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

### **2. Развивающие:**

- развивать познавательный интерес и речь.

### **3. Воспитательные:**

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье

### Предварительная работа:

Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок, просмотр телевизионных рекламных пауз, занятия в кружках «Крепкие ножки», «Тхеквандо», рисование на заданную тему.

### Активизация словаря:

Физические упражнения, физкультура, воздух, дыхание, закаливание, спорт.

### Методические приёмы:

Художественное слово, ситуационные задачи, беседа, исследовательские действия, упражнения на дыхание, обращение к жизненному опыту детей.

### Оборудование:

Использование ТСО, пакет, грамзапись для физ.минутки, значки- смайлики по количеству детей, шарики, смайлики капельки.

## Ход занятия:

### *1. Организационный момент.*

**Цель:** *Вызвать интерес к занятию. Создание эмоционально благоприятной обстановки на занятии.*

- Дети, возьмитесь за руки, посмотрите друг на друга, улыбнитесь Почувствуйте как пошло через руки тепло друг к другу.

Отправьте мысленно друг другу пожелания. Что отправила Аня, Павлик, Алеша, Надя.

- А я пожелала Вам здоровья!

- Ребята, почему здоровье так важно для человека? (ответы детей).

- Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять.

Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Их очень важно знать!



Давайте познакомимся с первым лучиком, а как он называется, вы догадаетесь рассмотрев картинку. (дети рассматривают картинку и приходят к выводу, что первый луч – спорт или физкультура.)



## *Ритмическая гимнастика*

*Цель: Развитие координации речи и движения.*

- А вы сами выполняете физические упражнения? Где ?  
Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.  
(ритмическая гимнастика в кругу ).

Какие мышцы у вас стали? (ответы детей).

**Дети:** сильные, крепкие

**Воспитатель:** А настроение?

**Дети** - отличное, бодрое.

Чтобы больным не лежать надо спорт уважать, помните об этом ребята!

Спорт прибавит нам здоровья.



*Опыт – эксперимент с воздухом.*

*Цель: Дать знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.*

Давайте проведём эксперимент.

Сейчас глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.

Что вы почувствовали? (не хватало воздуха).

А для чего нам необходим воздух? (Для дыхания)

Без дыхания жизни нет,  
Без дыхания меркнет свет.  
Дышат птицы и цветы,  
Дышим он, и я, и ты.

- Ребята, чтобы быть здоровыми, нам ещё нужно уметь и правильно дышать.  
(упражнение на дыхание «Большой, маленький»).



А где находится воздух? (на улице, в группе повсюду)

Воспитатель: Ребята, посмотрите, что у меня в руках?

Ответы детей: шарики.

Педагог. Давайте их надуем. Что стало с шариками?

Ответы детей – в них появился воздух.

Вывод – значит воздух есть повсюду.

Какой воздух полезен нашему организму?

Ответы детей – чистый.

Где много чистого воздуха?

Ответы детей – на море, в лесу, в горах, где нет транспорта.

- Так как же называется второй лучик здоровья? (чистый воздух)

Вывод – для здоровья нужен свежий воздух.





- Ребята, зачем человеку нужна еда? Как вы думаете?  
Ответы детей – для организма, чтобы мы были здоровые,  
сильные, чтобы кости не ломались.  
Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы  
вы выбрать полезные продукты? Давайте проверим и  
поиграем в игру «Вредно, полезно».



## Дидактическая игра «Вредно, полезно»

Цель: Развивать познавательный интерес и речь.

«сникерс»: будешь, есть ты «сникерс» сладкий –  
будут зубы не в порядке.

Почему?

«молоко»: пейте, дети, молоко –  
будете здоровы.

Почему рекомендуется пить молоко?

«Фанта»: будешь «Фанту» пить, смотри –  
растворишься изнутри.

Лук и чеснок: Чеснок да лук – от всех недугов.

Апельсины и Лимоны: От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Педагог. Молодцы! Какие вы ещё знаете полезные продукты?

Важно кушать полезную пищу – потому что она богата витаминами  
сохраняет здоровье.

Скажите, как называется следующий лучик здоровья?

Дети: Полезная еда!



Сейчас внимательно рассмотрите картинки, чем занимаются дети?.

Дети: Закаляются.

Смолоду закалишься – на весь век сгодишься.

А как мы в группе закаляемся? (ответы детей).

- Ребята, а для чего люди закаляются? (ответы).

Какие вы молодцы!

Теперь вы знаете название следующего лучика – лучик здоровья.

Дети: Закаливание.



- Ребята, посмотрите, у нас остался не открытым только один лучик. Хотите узнать его название?

Каким общим словом можно назвать эти предметы? (предметы личной гигиены).

Как вы думаете, для чего нам нужны эти предметы? (ответы детей).

Дети: Чтобы быть чистыми. Как называется последний лучик? (чистота).

Воспитатель: Как вы думаете, почему говорят: «Чистота – залог здоровья».

Солнышко улыбается, радуется за вас. Я уверена, что вы сохраните своё здоровье.

Ребята, давайте вспомним, как называются все лучики здоровья?

Дети называют лучики здоровья.

Почему важно соблюдать правила здоровья

Ребята, на прощание я хочу вам пожелать «Будьте здоровы!» и подарить вам солнышко – здоровья!

Дарю солнышки.

«В здоровом теле – здоровый дух».