



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
ГИМНАЗИЯ №70
Петроградского района Санкт-Петербурга

Занятия по здоровьесбережению в подготовительной группе.

«Где прячется здоровье? »

Воспитатель: Кучмасова Ирина Сергеевна
(подготовительная группа)

Санкт-Петербург

2018г.

Занятия по здоровью сбережению в подготовительной группе. «Где прячется здоровье? »

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье.

Задачи: формировать у детей представление о зависимости здоровья от двигательной активности; уточнить знания о полезных свойствах воздуха; развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать и делать умозаключение; закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

Ход занятия.

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними с душой и сердцем.

(дети говорят «здравствуйте»)

Воспитатель: знаете, вы ведь не только поздоровались, вы подарили частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте». Это- значит здоровья желаю.

Сегодня я хотела бы поговорить на очень важную тему о здоровье.

Воспитатель: как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

Воспитатель: сейчас я расскажу вам старую легенду (звучит музыка)

«Данным – давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали думать каким должен быть человек. Один бог сказал: «человек должен быть сильным». Другой сказал «человек должен быть умным». Третий сказал: «человек должен быть здоровым». Но один бог сказал так «если все это будет у человека, то он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека- здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие- на высокие горы. А один из богов предложил: «здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.(заканчивается музыка).

Воспитатель: значит, здоровье- то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас.

Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, и эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Первый лучик нашего здоровья – это физическое упражнение.

А вы выполняете физические упражнения? Когда? И где?

А давайте мы с вами тоже потренируем наши пальчики. (пальчиковая гимнастика).

Воспитатель: скажите, пожалуйста, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети: чтобы не болеть и быть здоровым.

Воспитатель: правильно, ребята. «чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим.

Воспитатель: чтобы узнать, как называется второй лучик здоровья, я покажу вам фокус. Загляните внутрь бутылочки, что там лежит?

Дети: ничего.

Воспитатель: сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три из бутылочки беги.

(отпускают бутылочку в воду и нажимают на нее, оттуда бегут пузырьки)

Воспитатель: что за невидимка сидел в бутылочке?

Дети: воздух.

Воспитатель: правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья мерзнет свет.

Воспитатель: давайте проверим это?

Сейчас вы глубоко вдохнете воздух и закроем ладошками рот и нос.

Что вы почувствовали? Почему не смогли долго без воздуха?

Суждение детей.

Воспитатель: правильно, дети. Это каждая клеточка нашего организма взбунтовалась и говорит: «пришлите воздух, а то мы погибаем»

Воспитатель: давайте выполним с вами упражнение на дыхание.

(гимнастика на дыхание)

Воспитатель: скажите, почему мы выполняем дыхательные упражнения?

Дети: чтобы организм обогатился кислородом.

Воспитатель: правильно, дети! Воздух насыщен кислородом. Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: воздух.

Воспитатель: правильно, дети,

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья мерзнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышат он, и я, и ты.

Воспитатель: давайте, дети, проверим, так ли это? Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками.

Выполняется задание.

Воспитатель: что вы почувствовали? Почему не смогли долго без воздуха?

Суждение детей.

Воспитатель: правильно! Каждая клеточка нашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем».

Воспитатель: давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

Выполняется упражнения на дыхание.

Воспитатель: скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

Дети: чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм.

Воспитатель: правильно, ребята, воздух насыщен кислородом – это чистый свежий воздух. Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: воздух.

Воспитатель: что это? (показываю модель часов).

Дети: часы.

Воспитатель: а как вы думаете, зачем нам нужны часы?

Суждение детей.

Воспитатель: да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

Воспитатель: дети, как вы думаете, что такое режим?

Ответы детей.

Воспитатель: режим – это когда выполняются все дела в течении дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно распределены четко по времени в течение дня.

Воспитатель: а теперь я хочу вам предложить выполнить задание, которое называется «разложи по порядку» (дети выходят и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня).

Воспитатель: значит, как называется третий лучик здоровья?

Дети: режим дня.

Воспитатель: а сейчас мы с вами немного отдохнем.

Проводится физ. минутка.

Дети садятся на стульчики.

Воспитатель: давайте с вами поиграем в словесную игру, и я знаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «правильно, правильно совершенно верно». А если вредно – молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок. (правильно)
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис. (молчат)
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (правильно)
4. Пейте дети молоко, будете здоровы. (правильно)

Воспитатель: молодцы, ребята, вы отлично справились с заданием!

Стук в дверь, заходит учитель калмыцкого.

Дети выполняют задания по калмыцкому языку о витаминах.

Воспитатель: итак, как же называется наш четвертый лучик здоровья?

Дети: полезная еда.

Воспитатель: а подскажите-ка, пожалуйста, какой овощ помогает нам хорошо видеть?

Дети: морковь.

Воспитатель: а еще нам помогает гимнастика для глаз. Давайте выполним гимнастику все вместе.

Выполняется гимнастика для глаз.

Воспитатель: ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце.

Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами говорили, то будете такими, как солнце, яркими, светлыми, веселыми.