



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

ГИМНАЗИЯ №70

Петроградского района Санкт-Петербурга

Конспект занятия по здоровьесбережению на тему:

«Путешествие в страну здоровья»

Воспитатель: **Шабанова Яна Витальевна**

(старшая группа)

Санкт-Петербург

2015г.

«Путешествие в страну здоровья»

Задачи:

- Формировать навыки и привычки здорового образа жизни.
- Закрепить знания и представления детей о способах сохранения и укрепления своего здоровья.
- Помочь детям закрепить представление об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них.
- Упражнять в выполнении гимнастики для глаз.
- Воспитывать доброжелательное, внимательное отношение к окружающим людям.
- Создать у детей радостное, бодрое настроение.

Используемые технологии: гимнастика для глаз по технологии В. Базарного.

Оборудование: кубик от модуля с цифрами на гранях, фонограмма песни «Вместе весело шагать», фонограмма «Барбарики», изображения глаз, слайды с изображением опасных ситуаций, муляжи продуктов, яблоки для детей.

Ход

Дети под музыку «Вместе весело шагать» входят цепочкой в зал, становятся в круг.

Воспитатель: Ребята, давайте поздороваемся с гостями. (Дети здороваются.) Здороваться – значит желать здоровья тем, с кем вы здороваетесь. И наши гости тоже пожелали вам здоровья.

Как настроение?

Сегодня у нас необычное занятие, к нам пришли гости.

Поприветствуйте гостей и подарите им свои улыбки!

Воспитатель: Покажите ваши волшебные ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в тёплые ладошки хорошие добрые слова и раздайте их своим друзьям, и нашим гостям.

Упражнение «Солнышко».

Воспитатель: Сегодня я предлагаю отправиться в путешествие, в Страну Здоровья, - к Королеве Здравнице. Чтобы добраться туда, нам придётся вспомнить всё то, что мы узнали и чему научились. Готовы ребята

отправиться в путешествие? Ну, тогда, в путь – дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь?

Звучит песня «Вместе весело шагать», дети маршируют по залу.

Воспитатель: Вот мы прибыли в Страну Здоровья.

(На экране телевизора появляются изображение глаз.)

Посмотрите, сколько в нём окон: и зелёных, и карих и голубых. Что же это? (глаза).

Разберёмся вместе, дети,	Ты закрой глаза ладошкой,
Для чего глаза на свете?	И постой совсем немножко.
И зачем у всех у нас	Сразу сделалось темно,
На лице есть пара глаз?	Где же мы, а где окно?
Для чего нужны глаза?	Странно, скучно и обидно.
Чтоб текла из них слеза?	Ничего вокруг не видно.

Воспитатель: Надо ли беречь зрение и как это делать?

- Нельзя низко наклоняться над столом.
- Нельзя долго и близко смотреть телевизор, играть в компьютер.
- Нельзя читать лежа, в транспорте.
- Нельзя читать в темноте.
- Надо беречь глаза от ударов, от попадания микробов.
- Делать гимнастику для глаз.
- Употреблять витамины.
- Чаще бывать на свежем воздухе.

Воспитатель:

А вот вам задание: выполнить зарядку для глаз.

Кто покажет упражнения? (Упражнения выполняются по показу ребёнка.)

Воспитатель:

Очень хорошо, что вы умеете заботиться о своих глазах.

Ну что же, продолжим дальше наше путешествие?

Садитесь на стульчики, сейчас мы поиграем в игру «*Опасные ситуации*».

Правила.

Игровое поле разделено по секторам. На каждом секторе расположены картинки с ситуациями на дороге, улице, дома, на воде и в лесу и номер. Дети поочередно бросают кубик и находят выпавшее число на игровом поле. Рассматривают картинку и объясняет изображенную ситуацию. Воспитатель просит найти выход.

Звучит музыка. Появляется Королева Здравица.

Королева Здравица:

Здравствуйте ребята! Я, Королева Здравица. Понравилось вам в моей стране? Я наблюдала за вашим путешествием и узнала, что вы заботитесь о своём здоровье, соблюдаете правила безопасной жизнедеятельности. А теперь я предлагаю вам поиграть со мной.

Игра «Да и нет»

Я вам буду называть правила, если вы со мной соглашаетесь, то хлопайте в ладоши. Если не согласны, то топайте ногами.

- Я пью сырую воду из-под крана.
- Моя подруга забыла свою расчёску, и я дам ей свою.
- Я ем грязные яблоки.
- Я чищу зубы.
- Я перед едой всегда мою руки с мылом.
- Я мало двигаюсь.
- Я ем продукты, которые полезны для здоровья.
- Мне можно разговаривать, глотать не пережёванную пищу.
- Мне вредно закаляться.
- Полезно пить газировку, есть чипсы и жирную пищу.
- Плохо дышать свежим воздухом.
- Хорошо ходить с плохим настроением, грустить, плакать.

Королева: Вы отлично справились. Я заметила, что вам хорошо известно, как сохранить и укрепить свое здоровье, и все же хочу устроить последнюю проверку. Есть у меня скатерть-самобранка, но не вся пища на ней одинаково полезна. Соберите на столы только те продукты, которые не вредны для детского здоровья.

(Проводится эстафета «Выбери полезные продукты».)

Королева: Молодцы, я так и думала, что вы легко справитесь с этим испытанием.

Танец «Барбарики».

Королева:

Физкультура, гигиена, бережное отношение к своему организму, здоровое питание, доброжелательное отношение к окружающим - вот ступени, которые привели вас в эту страну.

Никогда не сворачивайте с этого пути, ведь здоровье это самое дорогое, что у нас есть. Его нельзя купить, а потерять легко! Поэтому берегите здоровье, укрепляйте его, а от меня вам гостинец - яблочки наливные из моего волшебного сада, кушайте на здоровье! В добрый путь! До свидания.