Конспект НОД

в старшей группе

с использованием здоровьесберегающих технологий

«Путешествие в страну здоровья»

Автор: воспитатель

высшей квалификационной категории

Еремеева Мария Геннадьевна

Г. Ессентуки

2021 г.

Интеграция видов деятельности: социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, физическое развитие, познавательное развитие.

Вид занятия: интегрированное.

Формы образовательной деятельности: фронтальная.

Цель:

Формирование культуры **здорового** образа жизни, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

Образовательные:

- закреплять у детей представления о здоровом образе жизни**,**
- дать детям элементарные представления о способах защиты от болезней,
- учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни,
- закрепить знания о пользе продуктов, витаминах

Развивающие:

- развивать внимание, познавательный интерес к своему здоровью,
- развивать мыслительную активность, воображение,
- формировать навыки диалогической речи

Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье и окружающих
- воспитывать дружеские отношения, умение работать в коллективе.

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Я сегодня получила письмо от зайки. Давайте его прочитаем:
Здравствуйте ребята,
Наступила весна,
Скоро всё вокруг заиграет весенними, яркими красками.
Но что-то мне совсем не весело,
Я всё чаще и чаще начал болеть.
То лапки заболят.
То бегу, бегу –
И отдышаться не могу
Как-то глазки подустали.
А тут лисица мне сказала
Что Вы мне сможете помочь.

Очень жду от Вас ответа!

В. Ребята, поможем зайке укрепить здоровье? Как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить своё здоровье?
Ответы детей: Закаляться, делать зарядку, хан иматься спортом, делать гимнастику.
В. Молодцы ребята, я предлагаю нам все отправится в «Страну здоровья» и узнать, какие упражнения помогут нашему зайке.
Закрываем глаза. Покружились, покружились, в стране здоровья очутились. (музыка)

Я вижу первую тропинку. Пройдём и узнаем, что же мы будем оздоравливать?
Перед Вами футбольное поле, только мячи не простые. И играть мы будет с помощью трубочек. Делимся на 2 команды: жёлтые и красные. Выбирайте кружки, и становитесь к своим воротам по цвету. И так, ваша задача забить гол сопернику. Помните, что наши мячи лёгкие и воздушные. Поэтому дуем в трубочку не сильно, как лёгкий ветерок. Делаем вдох носом, а выдох ртом. (показ) Раз, два, три – начало игры!
Давайте посмотрим, кто же победил? Победила команда…. Как вы думаете почему?
Ответы детей: они дули сильно, они быстрее.
В. Они ребята правильно распределили своё дыхание. В любом спорте, при любой физической нагрузки очень важно правильно дышать. И тогда организм распределяет правильно свои силы. А если зайка будет правильно дышать, во время бега ему будет легче? А будет отдышка? Так и напишем в ответном письме зайке. (Пишу)

А мы отправляемся дальше. Идём по следам. Присаживайтесь ребята за столы. Мы так внимательно следили за игрой, что наши глаза устали. Не много их расслабим. Перед вами верёвочка. Найдите середину, и проводим глазками сначала в правую сторону, затем левую. Как только снова вернулись в центр, глаза закрываем. (5 раз)
Глаза отдохнули?
Ответы детей: Да!
В: а как вы думаете, зайке можно такое упражнение посоветовать? Записываю в нашем письме.

А чтобы добраться до следующего задания, нам предстоит пройти необычную тропинку. Снимаем обувь.
Делимся на 2 команды. Так же с помощью кружков. Медленно передвинемся по тропинке с камнями, а вот травка повстречалась на пути. Какие у вас ощущения?
Ответы детей: Колется, щекотно
В. Дальше ещё интересней. Сначала правую ногу разминаем с помощью мячика. Затем левую Какие ощущения?
Ответы детей: Приятно. Щекотно
В. А нашему зайцу вылечат ножки такие тропинки?
Ответы детей: да
В. Полностью с вами согласна, ведь это массаж для наших стоп. Они расслабляются. Массируются и в то же время укрепляются. Записываю в письме все рекомендации.
Обуваемся и проходим дальше. Нас ждёт увлекательная игра. Все любят мыльные пузыри?
Ответы детей: Да. они очень интересные, необычные и переливаются.

В. Перед вами волшебная жидкость, с помощью трубочек мы сделаем мыльные пузыри. Напомните, как правильно дышать и выдувать воздух?
Ответы детей: Носом вдох, выдох ртом.
В. Правильно, молодцы запомнили. И так мы начинаем.
Ну что, я думаю нам пора возвращаться в садик. Встали, закрыли глаза. Покружились, покружились – в садике очутились. Закончим писать ответное письмо зайке. Как правильно дышать ему при беге?
О.д. Дышать нужно правильно. Носом вдох, выдох ртом.
В. Умница, запомнил. А чтобы глаза не уставали, что нужно делать?
О.д. Выполнять разные упражнения, нужно давать глазкам отдыхать.
В. Молодцы! А ходьба по массажной тропинке что укрепляла?
О.д. Наши стопы, ноги
В. Как всё быстро вы запомнили. Наше ответное письмо с упражнениями зайки готово. Я отправляюсь на почту его отправлять. А вы поднимайтесь к остальным ребятам и поделитесь своими приключениями.
До свидания!