

«Где прячется здоровье»

Старшая логопедическая группа.

Уколова Виктория Алексеевна

Цель: Актуализация и расширение знаний старших дошкольников о путях сохранения своего здоровья.

Задачи:

1. Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, правильного питания, гигиены и хорошего настроения.
2. Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.
3. Воспитывать потребность соблюдения правил здоровьесберегающего поведения.

Оборудование: Модель солнца, видеоролик, корзина с продуктами, демонстрационный материал, смайлики, цветные карандаши, шуршанчики.

Используемые здоровьесберегающие технологии:

Динамические паузы (физкультминутки), проблемно-игровые, коммуникативные игры.

Методы и приемы: объяснительно-иллюстративный, игровой, творческий, метод практической деятельности, вопросы к детям, физкультминутка.

Предварительная работа: беседы, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, дидактические игры, исследовательская деятельность, сюжетно-ролевые игры, загадывание загадок.

Непосредственно-образовательная деятельность:

Воспитатель: Ребята, давайте встанем в круг и возьмем за руки друг друга.

Станем рядышком, по кругу,

Скажем «Здравствуй!» друг другу

Нам здороваться ни лень.

Всем «Привет!» и «Добрый день!»

Если каждый улыбнётся –

Утро доброе начнётся.

- Доброе утро!!!

В: Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте».

- А что это значит?

Дети: - здоровья желаю

В: Сегодня я хотела поговорить с вами на очень важную тему о здоровье.

- А кто знает из вас, что такое здоровье?

Ответы детей.

В: Здоровье – это же бесценный дар,

Который при рождении тебе дан.

Его всегда оберегай,

И способами всеми укрепляй.

- А кто знает, где находится у нас здоровье?

Ответы детей

В: Сколько много вариантов, ответов. Сейчас я вам хочу рассказать (показать) старую легенду

– в которой рассказывается где прячется здоровье

Идет видеоролик или презентация

«Давным–давно, на горе Олимп жили – были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», Другой сказал: «Человек должен быть здоровым». Третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, 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 - за высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный Дар богов!»

В: Так где же спрятано здоровье?

Ответы детей

В: здоровье – то, оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас.

Выход Доктора

Доктор: - Здравствуйте ребята! Я слышала, что сегодня вы будете говорить о здоровье! Хочу послушать, что вы знаете о здоровье! И рассказать Вам много интересного об этом. Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? (*Ответы детей*) А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? (*Ответы детей*)

Доктор: Я открою вам маленький секрет. Наше **здоровье** можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Я принесла с собой такое солнышко. Оно волшебное, каждый лучик – это часть здоровья

Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего солнышка **Здоровья**, я предлагаю вам отгадать загадку:

Болезнь мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд

Что дарит мне здоровье... (Спорт)

Доктор: Правильно. А что значит спортом заниматься?

Дети: делать зарядку, заниматься физкультурой!

Доктор: А какую пользу приносят физические упражнения?

(укрепляют мышцы, закаляют организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение)

В: Давайте покажем Доктору, как мы делаем зарядку.

(Под песню «Солнышко лучистое» с шуршанчиками делаем зарядку)

Доктор: Какие вы молодцы. Так как называется первый лучик здоровья?

Дети: Спорт

- На макете появляется первый лучик с силуэтом здоровья.

Доктор: Ну а теперь отгадайте как называется второй лучик здоровья

Запомнить нужно навсегда

залог здоровья... (Чистота)

Доктор: Правильно – чистота. А вы все чистоту соблюдаете? Сейчас мы вместе это и проверим. Приглашаю вас поиграть в игру «*Правильно – не правильно*»

Я буду говорить вам маленькие стихотворения, если в них говорится то, что надо делать каждый день, то вы все вместе говорите «*Правильно*», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы все вместе говорите «*Не правильно*»

1. Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься. (*Правильно*)

2. Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день. (*Правильно*)

3. Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели. (*Не правильно*)

4. Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять. (*Не правильно*)

5. Вот еще совет простой

Руки мой перед едой. (*Правильно*)

6. От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте. (*Не правильно*)

7. Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими. (*Правильно*)

8. Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть. (*Не правильно*)

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)

Доктор: Ребята! Как можно одним словом назвать эти действия, которые надо обязательно выполнять. (**Гигиена. Чистота**)

- На макете появляется второй лучик с силуэтом здоровья.

Доктор: А теперь отгадайте третью загадку, чтобы открыть третий лучик здоровья.

Никогда не унываю, есть улыбка на лице.

Потому, что принимаю витамины... (**А, В, С**)

Доктор: Правильно это витамины или по-другому «Полезная еда»

именно так называется 3-ой лучик солнышка **Здоровья**

«Полезная витаминная еда»

Вот вопрос вам - Еда которую мы едим вся полезная?

Приглашаю вас в магазин за покупками, предлагаю вам выбрать только полезные продукты, которые помогут нам быть здоровыми.

Игра «Помощники здоровья» (на столе много разных продуктов. Детям нужно выбрать в корзину полезные продукты, оставляя вредные)

Обсуждают, почему именно эти продукты взяли.

Вывод: полезные продукты богаты витаминами.

Один из вредных продуктов осталась Кока -Кола

Опыт с « Кока-Колой и ментосом»

Доктор: Ребята вам часто родители покупают вам «Колу»? (*Ответы детей*)

Хотите узнать, что находится внутри этой красивой бутылки?

Какие **секреты скрывает «Кока-Кола»?**

А этот **опыт** мы проведем с вами вместе.

Колу наливаем в чашку и опускаем в нее «Ментос» - происходит всплеск газа (фонтан). Что произошло?

Доктор: -Только представьте, что этот взрыв может произойти у вас внутри (в вашем желудке!) *Ответы детей*

Не знаю надо второй опыт?

А еще Кола вредна не только для желудка , но и для зубов.

Влияние **«Кока-колы»** на яичную скорлупу (*опыт подготовлен заранее*).

Давайте узнаем, правда ли, что «*Кока-Кола*» опасна для наших зубов? яичная скорлупа похожа на наши зубы. Вместе с детьми опускают яйцо в стакан с Колой. Доктор колдует, достает стакан с яйцом. Рассматривают. Делают вывод

Ответы детей: Скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой. Правильно, от «*Кока-Колы*» зубы, так же как и яичная скорлупа, могут темнеть и портиться.

Доктор: Вернёмся к нашему солнышку. Как называется третий лучик?

- Полезная еда

Значит какую пищу нужно есть

- На макете появляется третий лучик с силуэтом здоровья.

В: - Но у нашего солнышко есть еще один секретный лучик здоровья. Хотите узнать какой?

Послушайте стихотворение

Утром ранним поднимаясь,

Собираясь в добрый путь,

Умываясь, одеваясь,

Ты улыбку не забудь!

В:- Так как называется четвертый лучик? Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость! А у вас сейчас какое настроение?

Давайте нарисуем наше настроение. Рисуют у смайликов настроение

- Давайте нашему солнышку подарим свое настроение. (прикрепляем к солнышку смайлики)

В: - Вот и наше солнышко нам улыбается! Радует за вас. Все лучики здоровья отгадали.

Давайте перечислим их.

Дети: СПОРТ, ЧИСТОТА, ЗДОРОВАЯ ПИЩА, НАСТРОЕНИЕ.

Доктор: Мне пора ребята прощаться с вами. Вы все молодцы, со всеми заданиями справились. Но у солнышка здоровья – много еще лучиков здоровья, но об этих лучиках мы с вами поговорим в следующий раз. А в подарок я вам дам по витаминке, для укрепления здоровья. До свидания.

В: Ну я надеюсь мы теперь будем соблюдать все правила здорового образа жизни. Заниматься спортом, содержать свое тело в чистоте, есть здоровую пищу, быть в хорошем настроении. Многие люди знают эти правила, но не все их выполняют. А что же произойдет, если мы не будем соблюдать все эти правила? (ответы детей)

В: Наш организм рассыплется как пазл. Посмотрите, на столе лежит пазл человека, давайте вместе попробуем собрать его.

(собирают пазл человека). Вот в каждой частичке нашего тела спрятан лучик здоровья. Нужно беречь и заботиться о нем. И я вам хочу пожелать: Будьте здоровы! А вы пожелайте это нашим гостям

Дети: Будьте здоровы!

