МБДОУ «Региональный детский сад «Сказка» с. Крымское Сакского района Республики Крым

**Конспект открытого занятия**

**в старшей группе по ЗОЖ**

**на тему «Как мы помогли солнышку и всем, всем, всем»**

**с применением здоровьесберегающих технологий**

Воспитатель высшей категории:

Громыковская Е.М.

01.04.2022г.

**Итоговое занятие в старшей группе на тему: «Как мы помогли солнышку и всем, всем, всем» с применением здоровьесберегающих технологий**

**(в форме развлечения, проводится в зале)**

**Цель**: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни. Развитие познавательной и физической активности.

**Задачи**:

1. **Образовательные:**

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья (устанавливать взаимосвязи);

- расширять знания детей о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Закреплять знания детей о здоровой пище, пользе закаливания, гигиене, режиме дня и физической активности.

1. **Развивающие:**

- развивать познавательный интерес, слуховое и зрительное внимание, память, логическое мышление, речь. Развивать умение детей выстраивать логические цепочки, делать умозаключения.

1. **Воспитательные:**

- воспитывать дружелюбие, доброту; культуру поведения и общения;

-воспитывать желание заботиться о собственном здоровье;

-воспитывать любовь к физкультуре и спорту.

**Методические приёмы.**

Художественное слово, создание проблемных ситуаций, беседа, упражнения на дыхание, игры, демонстрационный материал, физкультминутка, музыкальное сопровождение, обращение к жизненному опыту детей.

* **Оборудование**: лучики солнца, фотопрезентация, ноутбук, мультимедийный проектор, грамзаписи для физ.минутки и музыкального сопровождение в течении занятия. Спортивное оборудование, нетрадиционное здоровьесберегающее оборудование- подушечки с различным наполнением. Деревцо. «Речка», пенек. Деревянный мостик. Рюкзак. Клубок ниток.
* **Оборудование для опыта**: трубочки и стаканчики по количеству детей, воздушный шарик.

**Предварительная работа:** Рассматривание детских энциклопедий, беседы о гигиене, закаливании, правильном питании, пользе физкультуры, чтение литературы, загадывание загадок, игры с мячом «Вредно-полезно», формирование здоровьесберегающих умений и навыков.

**Ход деятельности**

**Вход в музыкальный зал под музыку П.И.Чайковского «Апрель»**

**Слайд №1**

**Воспитатель приветствует детей**

                         «Доброе утро!»  я вам говорю.

                         «Доброе утро!», я всех вас люблю.

                          Желаю вам хорошо постараться

                          Слушать внимательно, ума набраться.

Дети, у нас сегодня гости!

Давайте с ними поздороваемся.

**Дети.**

Здравствуй, Мир! (дети поднимают руки вверх)  
Здравствуй, Свет! (руки - в стороны)  
Здравствуй, [добрый Человек](https://forumdemo.ru/relationship/kak-skazat-muzhchine-o-chuvstvah-k-nemu-kak-napisat-lyubimomu/)! (дети протягивают руки вперед)

**Воспитатель.**

Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили нашим гостям частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!»

Что такое «Здравствуйте»

Лучшее из слов

Потому что «Здравствуйте»

Значит - будь здоров!

(дети садятся)

**Воспитатель:** Сегодня я хочу рассказать вам старую легенду.

«Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Они решили создать человека. 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. Один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека. А секреты здоровья мы спрячем в солнце, которое служит людям каждый день»

**Воспитатель**:

- Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь. Действительно, наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик - это правила, которые мы должны выполнять, чтобы быть здоровыми.

Если правила выполняются, солнце светит ярко, и мы становимся здоровее. (рассказ прерывается голосом «Солнца»)

**(слайд -№2) (Голос «солнышка»)**

***Ребята, помогите!******Злая тучка узнала о секретах богов, украла мои лучики и где- то спрятала. Она решила стать самой сильной и здоровой, закрыть все небо, чтобы мы с вами больше никогда не увиделись.***

**Воспитатель.**

Ребята, надо помочь солнышку.Ведьесли мы с вами не поможем солнцу, значит не поможем себе и всему живому на Земле. Мне очень хочется, чтобы солнышко светило ярко и улыбалось, чтобы все люди на Земле были здоровыми. А мы с вами узнаем, какие же секреты здоровья для людей оставили боги.

Ну, что? Отправляемся в путь на поиски лучиков?

Путь нам предстоит не легкий. Поэтому давайте вспомним правила поведения в пути *(дети называют правила хорошего поведения.)*

Стоп. А куда же нам идти? Мы ведь не знаем, где тучка спрятала лучики.

Как мы можем узнать, куда отправилась тучка? (*рассуждения детей)*

**Воспитатель.**

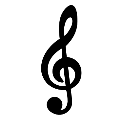
Я знаю кто нам может помочь.

У меня есть волшебный клубочек. Он укажет нам путь.

(достаю клубок, бросаю его за кулису и говорю: «Клубок катись, на экране очутись». На экране появляется клубок, который катится по дорожке и указывает нам путь.)

**Слайд №3**

Отправляемся в дорогу. *(звучит музыка)*

**№ 2 («Дорога добра»)**

(**Под музыку** дети идут по тропинке друг за другом и приходят на спортивную площадку **слайд №4**)

**В.** Интересно, почему клубок нас сюда привел?

(Находим на площадке первый лучик) Как вы думаете, почему тучка спрятала лучик именно здесь?

*(дети рассматривают картинку и приходят к выводу,* ***что тучка воспользовалась первым секретом и пришла на площадку, чтобы стать сильной)***

**Воспитатель**:

Скажите мне, а зачем вообще нужно **заниматься** физкультурой?

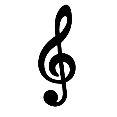
**Дети.** Физкультура укрепляет здоровье человека.

- А вы любите физкультуру?

«Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать».

**Воспитатель:** Ребята, давайте покажем, как мы умеем тренироваться.

**Слайд №5**

**№3физкультминутка «Зарядка»**

**Воспитатель.** Какие мышцы стали у вас?

**Дети.** Крепкие, сильные.

**Воспитатель.** Не даром говорят: «Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается». Помните об этом, ребята.

**Значит первый секрет крепкого здоровья- спорт и физкультура.**

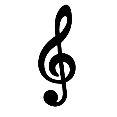
**(слайд №5)**

**Воспитатель.**

Сил прибавилось, и мы можем отправляться дальше.

Ну-ка, волшебный клубочек, покажи дорогу.

**Слайд №6**

**№2 (Звучит музыка)**

**(** Идем по горной тропе -массажной дорожке -подушки с наполнением), которая приводит нас в «лес» на полянку.

**Слайд №7 -лес**

(Замечаем на дереве второй лучик.)

**Воспитатель**: Тучка и здесь побывала. **(рассматриваем лучик**)

-Как вы думаете, что может обозначать эта подсказка? Что это за секрет?

Наверное, тучка не смогла разгадать его и всё здесь бросила.

А мы давайте попробуем узнать. Возьмите трубочки и

загляните внутрь. Что вы там видите?

**Дети**: Ничего нет.

**Воспитатель**: А я знаю, что в трубочке прячется невидимка. Ну-ка: один, два, три, невидимка, из трубочки беги. (Опускаем трубочку в воду и дуем в нее, из трубочки бегут пузырьки).

**Воспитатель**: Что за невидимка сидел в трубочке?

**Дети**: Это воздух.

(опыт с воздушным шариком)

**Воспитатель**: Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

**Воспитатель**: Давайте, проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками (дети выполняют задание воспитателя).

**Воспитатель**: Что вы почувствовали? Можно долго без воздуха? (Суждение детей).

**Воспитатель**: Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха придаёт бодрость, улучшает состав крови.

**Воспитатель:** Какой воздух полезен нашему организму? (чистый)

А где много чистого воздуха? (в лесу)

**Слайд №8 -лес**

**№4 (тихонько звучит пение птиц)**

Ребята, давайте с вами воспользуемся моментом и вдохнем свежий запах весеннего леса.

Дыхательное упражнение- релаксация:

1. «Запах весны». И.п. – о.с., руки вдоль туловища, глубокий вдох, руки через стороны поднимаем вверх, при выдохе -и.п.(ф-ф-ф). Можно закрыть глазки.

**Воспитатель**: Так какой второй секрет здоровья мы нашли?

**Дети:** **Воздух**

**Воспитатель:** Так в лесу хорошо. Даже аппетит разгулялся.

У нас привал.

Давайте тут на полянке и присядем (дети садятся кружочком)

Да... «Хочешь, не хочешь, а есть надо».

- Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

**(Ответы детей. Дети читают стихи)**

**Эрвин:** Чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

**Олеся:** Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

**Реяна:** Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

**Воспитатель:** Вот я сейчас и проверю, знаете ли вы, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровым.

**Игра «Совершенно верно!»**

Я зачитываю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о [полезных вещах](https://forumdemo.ru/care/interesnye-veshchi-svoimi-rukami-poleznye-samodelki-foto-milye-kotyata-iz/) для нашего здоровья, вы все вместе говорите: **«Правильно, правильно, совершенно верно!»** А если о том, что для здоровья вредно, **вы молчите.**

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.  
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить  
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.  
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.  
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.  
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.  
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**Воспитатель**: Молодцы ребята, вы замечательно справились с заданием,

А вот же и третий лучик (достаю из- под пенечка и показываю) и называется он……

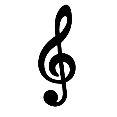
**Дети: Полезная еда!**

**Слайд № 9**

Ну, что? Передохнули. Отправляемся дальше.

-Показывай, клубочек куда нам идти.

**Слайд №10**

**№2**

(Звучит музыка. Доходим до речки и возле мостика находим 2 лучика)

-Ребята, как вы думаете, почему тучка здесь оставила сразу два лучика? Давайте внимательно рассмотрим подсказку.

Что делают ребята? (ответы детей)

**Воспитатель:** А для чего люди закаляются?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель***.* Правда говорят: «Смолоду закалишься — на весь век сгодишься». Есть много видов закаливания, помогите мне вспомнить их.

Дети называют способы

(Обливание под душем. Обтирание рукавичкой, умывание прохладной водой.

Полоскание горла. Сон в прохладном помещении. Моржевание)

**Воспитатель:** Какие вы молодцы, все знаете. Тогда, кто скажет мне, как называется четвертый секрет богов?

**Дети: Закаливание.**

**Слайд №11**

А как называется вот этот секрет богов, вы узнаете, когда отгадаете загадки.

Ускользает, как живое,                    Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я.                         А по усам, по волосам.

Белой пеной пенится,                       И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится.                      Чем у волков, у медведей.

                          (Мыло)                                               (Расческа)

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

 С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.

              (Зубная щетка)

Вытираю я, стараюсь,                     После ванной паренька.                   Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка.

                    (Полотенце)

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

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

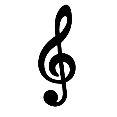
**Слайд № 12**

Люди говорят: «Чистота-залог здоровья»

Значит этот секрет богов называется …**Чистота**

Молодцы, ребята. Мы отправляемся дальше. (обращаюсь к клубочку)

**Слайд 13**

**** **№ 5 (Звучит музыка «Если хочешь быть здоров…)**

(дети переходят мостик и находят последний лучик прямо на дороге)

**Слайд №14**

**Воспитатель.** Вот еще одна пропажа. Ай-да, тучка! Все растеряла.

Еще один секрет богов.

Как вы думаете, что это может значить? (дети рассматривают картинку и рассуждают, приходят к выводу, **что это режим дня**)

**Оля**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**Воспитатель.** Дети, а для чего нужен режим дня? И что это такое?

Режим дня- это когда день распределён на какие- то моменты.

Например , мы в оно и то же время завтракаем- утром, обедаем –днем, ужинаем - вечером, гуляем в одно и тоже время.

Чтобы наш организм себя чувствовал хорошо и бодро, режим нужен для нашего здоровья

**Воспитатель.** Правильно. Режим - это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

**Проводится игра: «Наш день»**

-Когда мы просыпаемся?

-Когда идем на прогулку?

-Чем мы можем заниматься вечером?

-Что мы делаем ночью?

-Где мы можем посмотреть время? И т.д.

**Воспитатель:**

Ну-ка, клубок, показывай дорогу.

**Слайд №15.**

Все, ребята. Наш волшебный клубочек уже никуда не катится. Значит мы нашли все лучики и нам пора возвращаться обратно. А что бы побыстрее вернуться, давайте сядем в самолеты, заведем моторы, сосчитаем до 5 и полетим в наш любимый детский сад.

(дети выполняют упражнение)

Вот мы и дома.

**Слайд №16**

Ребята, посмотрите, наше солнышко ярко засветилась, заулыбалось, ведь с вами сделали доброе дело – помогли солнышку.

**(голос солнца – спасибо , ребята! Теперь мне тучка не страшна. Сегодня вы помогли не только мне, но и всем, всем, всем на Земле. Будьте все здоровы!)**

**Рефлексия с детьми.**

**Воспитатель.** Спасибо, солнышко.

А вы как считаете, вы здоровы? Почему?

(Ответы детей)

**Слайд №16**

**Давайте еще раз назовем секреты крепкого здоровья.**

1.Спорт и физкультура

2.чистый воздух

3.полезная еда

4. Закаливание

5. Чистота

6. Режим дня

Вы сегодня здорового поработали.

Солнцу помогли, о секретах здоровья узнали.

Я уверена, что вы будете беречь свое здоровье.

**Рефлексия с гостями.**

А сейчас давайте пригласим всех гостей в круг и поделимся своей силой и энергией.

(Дети передают по цепочке друг другу и гостям крепкие рукопожатия, не размыкая рук).

***(Дети берут интервью у гостей(2 ребенка)***

***-Понравилось ли вам наше занятие? Какую бы оценку за занятие вы нам поставили?)***

**Воспитатель**. На прощанье я хочу всем пожелать: будьте здоровы! А вы, пожалуйста, подарите гостям маленькое солнышко, пусть оно им напоминает о том, что здоровье надо беречь.

( дети дарят маленькие «солнышки» гостям)

**Дети** (*хором).*Будьте всегда здо­ровы!

**Клип №17 Песня №6**

Дети под музыку уходят из зала, взявшись за руки.