

Конспект занятия в подготовительной группе на тему: «Наше здоровье»

Исполнитель: Калинко Наталья Валерьевна,
воспитатель МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида № 35 «Лесная сказка»

г. Междуреченск 2026

Реализация содержания программы в образовательных областях: «Речевое развитие» «Познавательное развитие» «Социально-коммуникативное» «Физическое развитие» «Здоровье».

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, двигательная.

Цель – формирование у детей потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательная: Учить детей заботиться о своём здоровье. Закрепить знания о предметах личной гигиены.

Развивающая задача: развивать представление о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни, расширить представление, что полезно и вредно для здоровья. Развивать навыки самомассажа.

Воспитательная задача: воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Содержание организованной деятельности детей

1. Организационный момент.

Звучит музыка, входят дети их встречает воспитатель

- Здравствуйте ребята, я хочу вас пригласить в страну Здоровья.

- Чтобы отправиться в эту страну мы сначала с вами поздороваемся.

Психогимнастика "Здравствуй" (воспитатель бросает мяч по очереди детям и говорит, здравствуй, а ребенок здоровается в ответ).

- Вот мы и поздоровались!

2. Основная часть.

Воспитатель: Каждое утро наша встреча в детском саду начинается со слова «Здравствуй!». А кому вы еще говорите это слово?

Дети: Маме, папе, бабушке, соседям, друзьям, знакомым.

Воспитатель: Что же означает это слово?

Дети: Здравствуйте — значит будьте здоровы.

Воспитатель: Сегодня мы будем говорить о здоровье.

- здоровый человек – это? (Ответы детей) Веселый, подвижный, радостный, улыбающийся и т.д.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы отправимся путешествовать в необычную страну, которая называется страна Здоровья, где покажем свои знания о здоровье и узнаем много нового и интересного.

А чтобы туда попасть давайте скажем: “Я здоровье берегу – сам себе я помогу!”

Итак, отправляемся в путь. Путь наш нелёгкий, и поэтому у нас с вами будут привалы, как и в любых путешествиях. На каждом привале будем отвечать на вопросы, и выполнять разные задания.

Очень полезны для здоровья пешие прогулки, поэтому первую часть прогулки мы пройдем пешком: (Дети маршируют на массажных ковриках)

А вот и первый привал. А называется он «Гигиена» девиз, которого “Чистота – залог здоровья”.

Воспитатель:

А что же вам помогает сохранять чистоту?

Игра «Чудесный мешочек»

Какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

А мы двигаемся дальше лёгким бегом (дети на местах показывают лёгкий бег).

2-й привал называется «Правильное питание» девиз, которого “Питайся правильно – и лекарство не надобно!”

- Очень большое значение для здоровья каждого человека имеет правильное питание. Именно неправильное питание, т. е. употребление вредных для организма продуктов является причиной некоторых заболеваний

Все мы знаем, что для здоровья очень полезны фрукты и овощи. Давайте разложим их по корзинкам.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов.

А мы продолжаем свой путь. Двигаться мы будем, совершая прыжки на месте (*дети на местах прыгают*). 3 привал называется:

«Пальчиковый»

Пальчиковая гимнастика

Дом

Я хочу построить дом (руки сложить домиком и поднять над головой)

Чтоб окошко было в нём (пальчики обеих рук соединить в кружок)

Чтоб у дома дверь была (ладошки рук соединяем вертикально)

Рядом чтоб сосна росла (Одну руку поднимаем вверх и растопыриваем пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял, пёс ворота охранял (руки в замок и делаем круг перед собой)

Солнце было, дождик шёл (Сначала поднимаем руки вверх, пальцы растопырены. Затем пальцы опускаем вниз и делаем стряхивающие движения)

И тюльпан в саду расцвёл! (соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики)

Молодцы, вы справились с заданием, а впереди у нас ещё один привал, до которого мы будем добираться вплавь (дети изображают движения пловца).

4-й привал «Физкультурный» девиз “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!”

- Ребята, кто из вас каждый день выполняет утреннюю зарядку?

Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку-быстро делаю... (Зарядку)

Волшебная зарядка

Ручки потянули вверх, словно там висит орех. (Потягивания — руки вверх.) Тянем в стороны потом, словно обнимаем дом.

(Потягивания — руки в стороны.)

Ноги врозь, на пояс руки.

Влево плечи разверни.

А теперь направо. Ну-ка!

Упражнение повтори.

(Вращение туловищем в стороны.)

А теперь пора попрыгать,

как лягушка: прыг-прыг-прыг.

Кто устать боится мигом,

Кто к зарядке не привык?

(Прыжки на месте.)

Зарядку сделали, молодцы!

Дыхательная гимнастика

А вы знаете как полезно гулять на свежем воздухе. Давайте подышим чистым воздухом: глубоко вдохнем через нос, а на выдохе скажем хорошо! И ещё раз вдохнем медленно и скажем радостно «Как хорошо!»

Молодцы, вы справились с заданием, а впереди у нас ещё один привал, до которого мы будем добираться снова легким бегом (дети изображают движения).

5-й привал «Здоровье наших ног».

Ребята, сегодня мы продолжим знакомство с массажем стопы ног.

Садимся на коврик

Комплекс упражнений:

1.Бабочка

И.п. сидя на полу по – турецки, руки произвольно. Соединить стопы ног. Греем ножки, передаем им тепло.

2. «Здравствуйте- до свидания»

И.п. сидя на полу. Ноги вытянуты вперед. руки на коленях, спина прямая. Стопы наклоняются от себя к себе. Поздоровались наши ножки.

3. «Зонтики»

И.п. На 1 – то же. На 1 – пятки вместе, носки раскрываются. На 2- соединить носки, большие пальцы ног, стукнулись.

4. «Чулочки»

И.п. то же. Ступня правой ноги гладит левую ногу от носочков до колена. И наоборот.

5. «Кулачок»

И.п. то же. На 1,2,3- сжались пальцы ног в кулачок. На 4- выпрямились.

6. «Молоточек»

И.п.- тоже. Стучим об пол только пятками попеременно.

Игра – самомассаж «Ехал поезд» (поочередно с каждой ногой)

Рельсы, рельсы,

растирание стопы ребром ладони

Шпалы, шпалы,

Ехал поезд запоздалый...

стучим по ступне

кулаком

Из последнего вагона

Вдруг посыпалось пшено.

Ударяем подушечками

пальцев *рук*

Пришли куры – поклевали

стучим тремя пальцами

руки

Пришли гуси – пощипали

щиплем руками

ступню

Пришел дворник–все подмел!

легкими движениями разглаживаем

ступню

Точечный массаж стопы ног.

Вот мы с вами размяли наши ножки. Сделали зарядку, массаж для стопы ног, укрепили мышцы ног.

Вот и настала пора возвращаться нам в детский сад. (по массажным коврикам)

Вот мы и в детском саду.

- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым, как помочь себе?

(Соблюдать чистоту, правильно питаться, заниматься спортом, выполнять режим дня)

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой, Зубы

чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни ведь здоровье В

магазине не купить.

- Вот и подошло к концу наше путешествие.

Ребята, будьте здоровы. Это желание исполнится, если вы будете соблюдать все правила, о которых мы рассказали.

Желаю вам крепкого здоровья, счастья, бодрости и хорошего настроения.

Растите крепкими и здоровыми!

Список литературы

1. Жигалева, А. Н. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А. Н. Жигалева // Воспитатель ДОУ. — 2017. — № 8. — С. 13–20.
2. Зенина, Е. А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников / Е. А. Зенина // Инструктор по физической культуре. — 2018. — № 8. — С. 6–20.
3. Иванова, Л. А. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности / Л. А. Иванова, Щ. Ф. Казакова, Г. И. Гавриш // Olympus. — 2015. — № 1 (1). — С. 123–128.
4. Катькова, Н. К. Здоровьесберегающие технологии в детском саду / Н. К. Катькова // Медработник ДОУ. — 2017. — № 1. — С. 12.
5. Карасева, Н. С. Формирование основ здоровьесбережения и собственной безопасности у дошкольников / Н. С. Карасева, Г. Т. Хохлова // Дошкольник. РФ. — 2020. — № 5 (126). — С. 49.