

2025 г.

: Физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие,

: Формирование представления детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Способствовать формированию у детей устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;

актуализировать знания у детей о здоровом образе жизни: о соблюдении правил личной гигиены; о полезных продуктах; о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, свежего воздуха; знания о свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;

формировать у детей потребность в простейших приемах самооздоровления (физические упражнения, закаливание, гимнастика для глаз, прогулки на свежем воздухе).

Создать условия для развития у детей познавательного интереса, памяти, мышления, связной речи, коммуникативных умений и навыков;

способствовать формированию умения рассуждать, делать самостоятельно выводы, умозаключения;

развивать у детей стремление к чистоте и аккуратности.

Воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни;

воспитывать у детей дружеские отношения и умение работать в коллективе;

воспитывать у детей потребность в отзывчивости, умении прийти на помощь.

активизировать в речи слова: *здоровье, витамины, предметы личной гигиены, закаливание.*

Игровой, наглядный, практическая деятельность детей.

вопросы к детям, дидактическая игра

: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская

: Беседы с детьми о

чтение художественной литературы, закаливающие процедуры после сна, физминутки на занятиях, занятия на тренажерах для дыхания.

Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах, предметах личной гигиены.

Используемые технологии: гимнастика для стоп, дыхательная гимнастика

: разноцветные дорожки здоровья, предметами гигиены, воздушные шары, канат, салфетки, тренажеры для упражнения на дыхания, корзины с фруктами и овощами, трубочки для нейрогимнастики

(дети стоят в кругу)

Мы пришли сюда с утра,

Крикнем дружно все : «Ура!»

Здравствуй , мои друзья,

Здравствуй, солнце и земля!

Это я -... (называют себя по имени ,по кругу, передавая звезду)

Здравствуйте – здравствуйте – здравствуйте!

Сегодня утром на нашу электронную почту пришло видеописьмо . Хотите узнать от кого оно? Сейчас мы посмотрим и узнаем.

ВИДЕОРОЛИК

: «Ребята, здравствуйте!

Я рад, что у вас хорошее, радостное настроение. А у меня плохое, потому что я заболел. как сделать так, чтоб я выздоровел. Помогите мне, пожалуйста».

Поможем Буратино выздороветь? Научим Буратино что нужно делать, чтоб оставаться здоровым. Тогда в путь. Путь предстоит непростой, но мы его успешно пройдем. Вы готовы?

Перед нами разноцветная дорожка Здоровья, и ведет она в царство Здоровья. Вдоль дорожки Здоровья лежат нужные и полезные предметы, проходим по дорожке .Вот мы и пришли в царство здоровья, что вы видели по дороге? Для чего нужны предметы гигиены? (Сценки про предметы гигиены: Для чего нужно мыло? (Чтобы мыть руки.)

- Когда нужно мыть руки? (Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки).

- Для чего нужно полотенце? (Дети: Чтобы вытирать руки после мытья).

- Для чего нужна расческа? (Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными)

- Для чего нужен носовой платок?

- Для чего нужна зубная паста и зубные щетки? (Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать).

: Чтобы быть здоровым надо СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ: мыть руки, чистить зубы, быть опрятным. А Буратино соблюдал чистоту и гигиену?

: Если мы хотим быть бодрыми, здоровыми, и веселыми, надо сделать зарядку. Наша зарядка полезная и веселая! ФИЗМИНУТКА

Ну вот, сделали зарядку стали сильными, здоровыми. Чтобы не болеть надо регулярно заниматься физкультурой (...) Молодцы! А что мы еще взяли с собой на дорожке Здоровья? (фрукты, овощи) Для чего они нужны? (

полные детей) Давайте поиграем и покажем что мы знаем о фруктах и овощах. Игра на ощупь. встали в кружок все дети, овощи и фрукты, и передаем по кругу сзади себя руками овощи и фрукты, по моему сигналу перестанете передавать, у кого в руках окажется фрукт или овощ, должен сказать, что у него. Покажи всем его и расскажи о нем. Например: У кого в руках оказался предмет, пощупайте и догадайтесь, что это? Расскажи, что ты о нем знаешь (у меня яблоко, это фрукт, в нем содержится витамин «А», яблоко очищает зубы от налета, из него готовят компот, сок, делают сушки, в день нужно есть 2-3 яблока) и т д (два фрукта, два овоща) : Итак, чтобы не болеть, нужно ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, есть полезные продукты! Вот и Буратино заболел, потому что не ел полезное!

Вероятно он ел вредные для здоровья продукты. Какие вредные продукты вы знаете?.... А вы едите их? Просите родителей купить вам?

Чтобы быть здоровым, нужно тренировать свое дыхание. Помогут нам в тренировке воздушные шарики. А где их взять? Вы забыли их на дорожке здоровья. будем тренировать дыхание. Взяли правильно наши тренажеры.

- как мы правильно дышим, напомним?

. Сделать глубокий вдох через нос и дуть в шар медленно выдыхая воздух.

– От чего надулись шарики ? в них появился воздух

- Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

Без дыхания жизни нет,
Без дыхания меркнет свет,
Дышат птицы и цветы,
Дышит он, и я, и ты.

- Давайте, дети, проверим, так ли это.

Проведем опыт. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками. Задержите дыхание на несколько секунд.

- Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? мы должны вновь наполнить легкие воздухом. Это необходимо потому что в воздухе есть кислород, который необходим для нас, как пища и вода. Ведь без еды человек может прожить пару недель, без воды -5 дней. А вот без кислорода - всего несколько минут. Организм кричит «Караул» ,спасите меня, дышите глубже!

А вдыхание свежего воздуха придаёт бодрость, укрепляет здоровье. Мы живем в красивом крае, где можно погулять. Как называется наш город? Где у нас в городе чистый и свежий воздух, полезный для здоровья? В парке, в сосновом бору, на набережной.

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши!
Только помни, при уходе:

Одевайся по погоде!

Прогулки на свежем воздухе укрепляют наше здоровье.

: Ребята, что мы еще нашли на дорожке Здоровья? (мяч, карандаши)

Для чего они нам нужны? ... Чтоб укреплять руки ноги

Передай мяч ногами и упражнения с карандашами для рук

: Ребята, наше путешествие закончилось, я очень рада, что вы помогли Буратино узнать много о здоровье.

Спасибо, друзья, я все запомнил «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» До свиданья!

Что понравилось сегодня на занятии? Что было самым интересным? Что вам удалось, а что было трудным для вас? Надо вести здоровый образ жизни, кушать полезные продукты, принимать витамины, заниматься гимнастикой и спортом и тогда все мы будем здоровыми и сильными.