Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка- детский сад №150 города Пензы

**Конспект непрерывной образовательной деятельности**

**по здоровьесбережению**

**старшего дошкольного возраста по теме:**

**«Как мы Здоровье спасали».**

Воспитатель: Дасаева А.Ф.

Пенза, 2023

**Цель**: закрепить и обобщить  элементарные знания и навыки здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Закрепить знания детей о способах сохранения и укрепления здоровья.

Расширять и закреплять знания о важности для здоровья соблюдения режима дня, выполнения физических упражнений, соблюдения правил личной гигиены, приема в пищу овощей, фруктов.

**Развивающие:**

Формировать у детей привычку здорового образа жизни, привить стойкие культурно - гигиенические навыки.

Способствовать развитию интереса у воспитанников к режиму дня, гигиене, здоровому питанию как к основе здоровья.

Способствовать развитию диалогической и связной речи у детей.

Развивать у детей способность активного общения со взрослым, с интересом отвечать на его вопросы, совместно решать проблемные ситуации.

**Воспитательные:**

Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ, желание заботиться о своем здоровье.

Воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, взаимовыручку, уважение друг к другу.

**Здоровьесберегающие технологи:**  самомассаж, гимнастика для глаз, массаж ступней.

**Предварительная работа:** беседы: «Откуда берутся болезни», «Как победить простуду», «О пользе витаминов», «Зачем делать зарядку», «Как стать сильным», «Для чего чистить зубы», «Почему щиплет мыло».

Просмотр мультфильмов: Мультсериал «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье».

**Материалы и оборудование:** мольберт, зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, фен, полотенце, мостик – массажная дорожка, чудесный мешочек, сюжетные картинки с изображением деятельности людей в разное время суток, квадраты из картона для игры (синего, желтого, серого, черного цветов), карточки с заданиями, карта – план, конверт, корзины, зрительный тренажёр, муляжи овощей и фруктов.

Ход занятия.

Дети, вы любите отгадывать загадки? (да).

Отгадайте загадку:

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

смешного бульдога,

велосипед и мопед

Коралловый остров

(Хоть это и сложно)

Но только его …

Купить невозможно

Оно нам по жизни

Всегда пригодится,

заботливо надо

К нему относится.

(здоровье)

А что такое здоровье? (Ответы детей).

Дети, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые. Но вынуждена вас огорчить. Я получила письмо, в котором говорится, что злая волшебница Вреднюка Микробная похитила Здоровье и хочет его погубить, чтобы спасти Здоровье, нужно выполнить задание.

Что-же нам делать?

(Надо выручать Здоровье! Надо его спасать! Надо выполнять задание.)

Но спасти Здоровье смогут только самые веселые, сообразительные и дружные ребята. Я надеюсь, что у нас все ребята такие.

Но куда же нам идти?

Это карта, по которой мы найдём дорогу к Здоровью.

Нам нужно преодолеть много препятствий и выполнить задания по порядку; собрать все волшебные карточки, которые помогут спасти Здоровье. Сколько заданий мы должны выполнить? (4)

Отправляемся с вами в путь.

Первое задание:

Что изображено на картинке? (Дети делают зарядку, занимаются физкультурой.)

Правильно, а это полезно для здоровья? Ответы детей.

Воспитатель прикрепляет карточку на доску.

**Дети выполняют массаж для тела в соответствии с текстом.**

Посмотрим на карту. Для того чтобы выполнить следующее задание, мы должны перейти через ручей по мостику. Но этот мостик не простой, а полезный. Он помассирует ваши ножки, чтобы они не уставали и не болели.

**Ходьба по массажной дорожке** **(профилактика плоскостопия).**

Ребята, в конце мостика нас ждёт следующее задание. Выполним правильно – получим следующую карточку, которая поможет нам спасти Здоровье.

**Игра «Чудесный мешочек».**

(Дети на ощупь предметы, а потом рассказывают, как они помогают здоровью).

Примерные вопросы детям:

-Для чего нужно мыло?  (Чтобы мыть руки и смывать с них микробов.)

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

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

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

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

-Для чего нужен фен? (Чтобы сушить волосы , не выходить на улицу мокрыми волосами).

-Для чего нужна мочалка? (Мыться ,чтобы были чистыми…)

-Для чего нужен носовой платочек (Вытираться, нос, рот, чтобы быть чистым и опрятным).

Как можно назвать эти предметы, одним словом?

Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и будете не только красивыми и опрятными, но и сохраните здоровье.

С заданием справились, получаем вторую карточку.

**Воспитатель прикрепляет карточку на доску.**

Нас ждёт следующее задание. Нужно отгадать загадки.

Дети подходят к столу, на котором разложены муляжи фруктов и овощей, отгадывают загадки. Кто отгадал - берёт отгаданный фрукт или овощ.

Фрукт оранжевый, красивый,

Съешь его — прибавит силы.

Витамином С богат

И полезен для ребят. (Апельсин)  
  
Круглое, румяное

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки.    (Яблоко).

Очень кислый и целебный,

Чай по вкусу с ним «волшебный»,

Ведь всегда под кожурой

Витаминов длинный строй! (Лимон)  
  
Помидору друг и брат,

С ними так хорош салат!

Этот стройный молодец

Хрусткий, тонкий… (Огурец)

Уродилась я на славу;

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи -

Меня в них ищи. (Капуста).

Скинули с Егорушки

Золотые перышки

Заставил Егорушка

Плакать и без горюшка. (Лук).

Как на нашей грядке выросли загадки

Сочные да крупные

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

 К осени краснеют. (Помидоры).

Этот вкусный желтый плод

К нам из Африки плывет,

Обезьянам в зоопарке

Пищу круглый год дает. ( Банан)

Молодцы, ребята. Все загадки верно отгадали. А скажите, пожалуйста, какую пользу приносят здоровью овощи и фрукты.

(Фрукты и овощи богаты витаминами. Они помогают нам расти здоровыми, крепкими и умными…)

Все фрукты и овощи содержат много витаминов, они помогут нам уберечься от злых чар Вреднюки Микробной. Давайте фрукты соберём в красную корзинку, а овощи в зелёную.

**Воспитатель или ребенок прикрепляет карточку на доску.**

Кажется, мы заблудились. Кто же нам поможет? Посмотрите, какая красивая бабочка к нам прилетела, и она нам поможет. Давайте проследим за ее полетом глазами и увидим, куда нам идти.

**Гимнастика для глаз «Бабочка»**

Бабочка летела, летела. И на цветочек села.

Мы подошли к опушке леса, где нас ждет последнее задание.

Ребята, вы слышите?

Что это за звук? ( звук часов, как работают часы..)

Интересная задача - а зачем нам нужны часы для здоровья?

Чтобы знать, когда вовремя ложиться спать и вставать, выходить на прогулку, завтракать, обедать и ужинать, играть...

Предлагаю поиграть в игру «Подбери картинку».

У меня четыре квадрата разного цвета – условное обозначение частей суток. Утро — голубой квадрат. День – желтый квадрат. Вечер – серый квадрат. Ночь – черный квадрат. Выбирайте по одной картинке и положите картинку к квадрату нужного цвета.

Примерные вопросы к детям.

Правильно, часы нам помогают соблюдать режим дня. А это очень полезно для здоровья.

**Воспитатель прикрепляет карточку на доску.**

Внимание, внимание!!!

**Воспитатель переворачивает карточки.**

Вы узнали, кто это? Как вы догадались, что это Здоровье?

(У него здоровое лицо, румяные щеки, веселое, хорошее настроение).

Чьи задания мы сегодня выполняли? (злой волшебницы Вреднюки Микробной)

А зачем мы их выполняли? (Чтобы спасти Здоровье)

Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями. Освободили Здоровье. Здоровье говорит вам большое спасибо, и дарит вам вот такие памятки раскраски, чтобы вы не забывали, как сохранить свое здоровье.

Чем запомнилось путешествие?

Что вам больше всего запомнилось?

Какое задание было наиболее интересным?

Вы запомнили, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье? (ответы детей).

Что вы расскажите дома родителям?

Здоровье для человека самое главное богатство, которое не купишь ни за какие деньги, и надо его беречь.

**Вход в дальнейшую деятельность.**

Работа с раскрасками.