

**Конспект занятия в
подготовительной к школе группе**

**«Поможем Бабе Яге» (с использованием
здоровьесберегающих технологий)**



Цель: Закреплять у детей основы здорового образа жизни, потребности в сохранении своего здоровья.

Образовательные задачи:

1. Дать детям общее представление о здоровье, как ценности, о которой надо постоянно заботиться, учить называть признаки здорового образа жизни.
2. Учить детей понимать важность хорошего настроения для здоровья человека.
3. Закрепить элементы дыхательной гимнастики, артикуляционной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики, кинезиологические упражнения.
4. Формировать у детей целенаправленный выдох, дифференцированный вдох-выдох (нос - рот).
5. Формировать умение рассуждать, логически излагать свои мысли, суждения.
6. Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены, о соблюдении культурно-гигиенических навыков.
7. Обобщить и расширить знания детей о полезных и вредных продуктах.

Развивающие задачи:

1. Развивать связную речь, умение отгадывать загадки
2. Развивать психические процессы: внимание, память, мышление.
3. Развивать общую, тонкую и артикуляционную моторику, координацию движений.

Воспитательные задачи:

Воспитывать доброжелательность, взаимопонимание, сотрудничество, инициативность.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятии:

1. Упражнения, направленные на развитие общей, тонкой и артикуляционной моторики, координации движений.
2. Использование элементов массажа рук и лица.

3. Дыхательная гимнастика.

4. Гимнастика для глаз

5. Релаксация – путь к здоровью через расслабление.

6. Кинезиологические упражнения – (это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, повысить стрессоустойчивость, синхронизировать работу полушарий, улучшить мыслительную деятельность, память и внимание, облегчить процесс чтения и письма).

Оборудование:

Массажные мячики, дерево «здоровья», изображения предметов (зубная щётка и зубная паста, мыло, полотенце, корзинка с овощами и фруктами (плоскостное изображение совы на тонкой палочке, письмо от Лесовичка, «дорожка здоровья», музыка зарядки «Солнышко лучистое», «Чика-Рика», прищепки, лавочка, избушка Б.Я., Баба Яга (актёр-воспитатель), варежки со снежинками для упражнения «Сдуй снежинку»).

Предварительная работа.

- Заучивание поговорок о здоровье.
- Заучивание слов к пальчиковым играм.
- Разучивание кинезиологических упражнений.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Воспитатель: - Ребята, у нас сегодня занятие особенное. К нам на занятие пришло много гостей. Давайте поздороваемся с ними. (Дети здороваются с гостями).

В.-А зачем мы говорим, Здравствуйте!?(Желаем здоровья)

Как вы думаете, что такое здоровье? (суждения детей)

Предполагаемые ответы детей:

- Здоровье – это счастье.

- Здоровье – это когда у тебя ничего не болит.

- Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

В. – Ребята, нужно хотеть и уметь заботиться о своём здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Давайте вспомним поговорки, которые мы с вами выучили о здоровье.

1. Здоровье - дороже богатства.

Если у человека много денег, но нет здоровья, он не будет рад своим деньгам и не будет счастлив.

2. Болезнь человека не красит.

Больной человек всегда выглядит плохо,
становится раздражительным, капризным.

3. Здоров будешь – всё добудешь.

Здоровый человек всего добьётся, со всеми делами справится.

В: - Сейчас мы с вами поиграем в игру «Здоровый образ жизни».

Если вы согласны с моим высказыванием, то хлопните в ладоши, если не согласны – топните ногой.

- Чтобы не болеть, нужно закаляться.

- Чтобы не болеть, нужно соблюдать чистоту.

- Чтобы не болеть, нужно мало двигаться.
- Чтобы не болеть, нужно улыбаться.
- Чтобы не болеть, нужно никогда не мыть руки.
- Чтобы не болеть, нужно много гулять на свежем воздухе.
- Чтобы не болеть, нужно злиться и ссориться.
- Чтобы не болеть, нужно не слушаться родителей.
- Чтобы не болеть, нужно кушать много овощей и фруктов.

В. – Молодцы!

Ребята, нам только что пришло видеописьмо. Давайте посмотрим, кто же прислал нам его и что нам хотят сообщить.

(письмо прислал Лесовик).

- Здравствуйте, ребята! У нас в лесу беда - заболела Баба Яга. Из избушки не выходит, кашляет, чихает, в ступе по лесу не летает, кричит, зверей всех пугает. Ой, беда! Если сможете, помогите ей, пожалуйста!

В. – Мы ребята добрые?

Дети. – Да!

В.– Мы ребята смелые?

Дети. – Да!

В. – Мы ребята дружные?

Дети. – Да!

В. – Поможем Бабе Яге?

Дети. – Да!

В. – Что нужно больному человеку?

Дети. - Витамины.

В. – А в чём содержится много витаминов?

Дети. - В овощах и фруктах.

Ребёнок читает стихотворение:

Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты.

Вот полезная еда, Витаминами полна!

В. – Давайте возьмём с собой корзиночку с овощами и фруктами и поспешим на помощь Бабе Яге.

Чтобы нам попасть к Б.Я., нам поможет волшебная дорожка. (перед детьми на полу разложена «дорожка здоровья», на которой изображены следы. Звучит музыка, дети идут по дорожке и выходят на полянку к избушке).

В.- Вот мы и пришли в лес. Воздух в лесу очень чистый и полезный. Давайте вдохнём свежий лесной воздух через нос, а выдохнем через рот. (Дети выполняют несколько вдохов через нос и выдохов через рот. Развитие дифференцированного вдоха и выдоха). **Упражнение «Сдуй снежинку»**

В.- А вот и избушка Бабы Яги. Её охраняют совы. Вот одна сова заметила нас. Давайте притаимся и будем за ней следить только глазками, не поворачивая головы. (Воспитатель передвигает сову на палочке) Сова летит слева направо, справа налево, сверху вниз, снизу вверх, сова летает по кругу). Сова нас не заметила и улетела.

А мы давайте посидим на лавочке возле избушки Бабы Яги и немного отдохнём.

Посмотрите, на избушке бабы яги висят прищепки. Давайте возьмём их и сделаем массаж кончиков пальцев. Дети перемещают прищепку от пальчика к пальчику, прищипывая концы пальцев.

Воспитатель произносит слова: Кусается сильно котёнок глупыш, Он думает это не палец, амышь, Ну, я же играю с тобою, малыш, А будешь кусаться, скажу тебе: - Кыш!

В. – Ребята, посмотрите какие красивые ёжики лежат около избушки! Давайте с ними поиграем (массаж ладоней массажными мячиками)

Упражнение «Ёжик»

Катится колючий ёжик, (круговые прокатывания мячика по ладошкам),

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит (прокатывание мячика вдоль ладошек),

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчику бежит (прокатывание мячика по большому пальцу)

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Катится туда – сюда. (по среднему пальчику)

Мне щекотно? (по безымянному)

Да, да, да! (по мизинцу)

Уходи колючий ёж (прокатывание мячика вдоль ладошек)

В тёмный лес, где ты живёшь. (Дети кладут мячики на место)

Из-за избушки выходит Баба Яга, кашляет, чихает, держится за спину, сердитым голосом говорит:

- Кто это трогает моих ёжиков?

Ребёнок.- Мы ребята из детсада. А пришли мы все сюда, Чтобы вылечить тебя. Принесли подарки эти, И хотим мы дать советы.

Баба Яга (со злостью, обращаясь к гостям): Мелюзга меня учить Будет, как на свете жить. Яйца курицу не учат, Дам советы я вам лучше. Сто советов дать смогу.

Слушай Бабушку Ягу. Совет первый. Умываться ежедневно -Это очень – очень вредно. Вы должны, конечно, знать: Красоту нельзя смывать. Дайте быстро мне ответ: нравится вам мой совет?

Дети. – Нет, твой совет нам не подходит. Нужно умываться каждый день, чтобы лицо было чистым. В грязи водятся микробы.

Баба Яга. – А вот этот совет мой самый любимый. Слушайте! Я с микробами дружу На руках я их ношу. И хочу, чтоб вы дружили, Руки никогда не мыли!

Дети. – Нет, Баба Яга, это очень плохой совет. На грязных руках много вредных микробов. От них можно очень сильно заболеть.

Баба Яга. – Какие вы несговорчивые, упрямые. Всё вам не так, всё вам не этак. Слушайте дальше: А зарядка – это нудно, Шевелиться много трудно. Лучше дольше всем поспать, На диване полежать. Быстро дайте мне ответ: это верно или нет?

Дети. – Нет! Это неверно. Нужно делать зарядку, чтобы, быть сильными и крепкими.

В.-Ребята,а давайте покажем Б.Я.,что зарядка это весело.

Зарядка «Солнышко лучистое»

Баба Яга злится, кашляет, чихает, хватается за сердце.

Воспитатель говорит детям тихим голосом: - Ребята, баба Яга какая?

Дети: - Злая, вредная, упрямая, несговорчивая.

В: - А мы сейчас её сделаем хорошей, доброй и ласковой.

Дидактическое упражнение «Руки любви».

В.– Ребята, посмотрите на свои руки. Представьте, что это не ваши руки, а руки любящих вас людей: мам, пап, бабушек, дедушек. Это руки любви. Этими любящими руками погладьте себя по головке, по рукам. Когда вас гладят любящие руки, вы становитесь добрыми, ласковыми, нежными, послушными. Подойдите к Бабе Яге и «руками любви» дотроньтесь до неё и пожелайте ей быть здоровой, доброй, ласковой, нежной. Дети дотрагиваются до Бабы Яги и говорят: - Бабушка Яга, будь здоровой, доброй, ласковой, счастливой. Баба Яга становится доброй и ласковой.

Баба Яга: - Ой, что-то внутри меня происходит, стало так тепло. Какие вы все красивые, добрые. Я тоже хочу быть красивой,доброй и здоровой.

В. – Бабушка Яга, мы тебе сейчас покажем упражнения для массажа лица. Дети вместе с Бабой Ягой выполняют упражнения: «Грустный клоун», «Рисуем брови», «Эмоции».

Баба Яга. – Скажу вам, ребята, по секрету я хочу быть диктором телевидения. Что мне для этого надо делать?

В: - Бабушка Яга, у диктора должна быть очень хорошая дикция. А для этого нужно каждый день делать артикуляционную гимнастику.

Баба Яга: - А что это такое?

В: - Это гимнастика для укрепления мышц языка, губ, щёк. Ребята тебе сейчас покажут упражнения артикуляционной гимнастики.

Упражнения «Часики, Лошадка, Вкусное варенье, Дудочка-Улыбочка»

В: - Бабушка Яга, чтобы речь была красивой, нужно чтобы и пальчики хорошо работали, наши дети покажут тебе полезное упражнение.

Пальчиковая гимнастика «Зима»

1,2,3,4,5- (Загибаем пальчики по одному)

Мы во двор пришли гулять. («Идём» указательным и средним пальчиками)

Бабу снежную лепили, («Лепим» комочек двумя ладонями)

Птичек крошками кормили, (Крошащие движения всеми пальцами)

С горки мы потом катались, (Проводим указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

А ещё в снегу валялись. (Кладём ладошки то одной стороной, то другой)

Все в снегу домой пришли. (Отряхиваем ладошки)

Съели суп и спать легли. (Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)

В: - Бабушка Яга, а дети тебе ещё покажут упражнения, которые повышают стрессоустойчивость, помогают развить внимание и память. Это - кинезиологические упражнения:

1.Колечко- Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2.«Ухо—нос». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот». **(Б.Я. выполняет упражнения вместе с детьми)**

В: - Бабушка Яга, нам пора возвращаться в детский сад. На прощанье ребята тебе хотят сделать маленькие подарки. Около твоей избушки они оформят «Дерево здоровья», оно поможет тебе вести здоровый образ жизни. Дети на дерево вешают свои подарки.

1ребёнок. Я подарю Бабе Яге зубную щётку и зубную пасту, чтобы она каждый день чистила зубы. Чтобы зубы были крепкими и здоровыми.

2 ребёнок. Я подарю Бабе Яге мыло и полотенце, чтобы она после прогулки перед едой мыла руки и на руках у неё не будет микробов.

3ребёнок. Я подарю Бабе Яге расчёску и зеркало, чтобы она причёсывала волосы, была аккуратной и красивой.

4ребёнок. Я подарю Бабе Яге часы, чтобы она соблюдала режим дня.

5 ребёнок. Я подарю Бабе Яге фрукты и овощи, чтобы она кушала витамины и не болела.

В.-Б.Я., а на прощанье, потанцуй с детьми.

Танец «Чика-Рика»

В: - Ребята, вот мы и сделали доброе дело: помогли Бабе Яге. Мы вылечили её, сделали её доброй и научили беречь своё здоровье. Я надеюсь, что и вы будете всегда беречь своё здоровье и вести здоровый образ жизни. А сейчас давайте вернёмся в детский сад. (дети снова идут по «дорожке здоровья») Вот мы снова в детском саду.

Давайте на прощанье нашим гостям скажем свои пожелания:

Ребёнок-Если хочешь быть здоров,

Обойтись без докторов —

Закаляйся, умывайся,

Спортом разным занимайся.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Здоровьесберегающие технологии.



ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Отправляемся в путешествие.





ПРИЛОЖЕНИЕ В

Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»



ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Танец «Солнышко лучистое»



ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Артикуляционная гимнастика



Пальчиковая игра «ЗИМА»



ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Упражнение «Руки любви»



Танец «Чика-Рика»

