

Образовательное мероприятие в виде игры по станциям для детей старшего дошкольного возраста «Здоровым быть здорово»

Аннотация.

Проблема здоровья и ЗОЖ являются актуальными для педагогики, здравоохранения и социологии, т.к. только здоровый ребёнок может успешно усвоить всё то, чему его учат, справляться с предъявленными требованиями, быть активным работоспособным, нормально развиваться.

В настоящее время отмечается рост заболеваний детей во всех возрастных группах. Актуальным становится внимание к качеству здоровья детей, это вызывает необходимость разработки оздоровительных программ, проектов, профилактических и оздоровительных мероприятий для детских учреждений. В нашем детском саду организована системная работа по приобщению детей к здоровому образу жизни, формированию у них полезных привычек и занятий спортом в целом.

Данной методической разработкой является частью оздоровительного проекта «Тропинка здоровья», в ней раскрыта методика проведения образовательного мероприятия с детьми старшего дошкольного возраста в разновозрастной группе. На нем дети в игровой и доступной форме познакомятся с способами сохранения здоровья, сравнят современные способы оздоровления со способами наших предков. Сценарий игры способствует развитию творческих талантов детей, формирует правильные привычки ЗОЖ. В образовательном мероприятии принимали участие дети и педагоги. Методическая разработка адресована воспитателям и музыкальным руководителям дошкольных образовательных учреждений.

Цель: Актуализировать знания детей о компонентах здорового образа жизни.

Задачи:

- 1.Формировать у детей представления о пользе гигиенических привычек, правильном питании, пользе витаминов и физических упражнений как способах сохранения здоровья.
- 2.Познакомить детей со способами сохранения здоровья в старину.
- 3.Развивать познавательный интерес, творческую активность.
- 4.Развивать у детей связную и диалогическую речь, умение отвечать на вопросы полным предложением, умение высказывать и отстаивать своё мнение.
- 5.Воспитывать желание быть здоровым.

I. Подготовительный этап.

Предварительная работа:

11.Чтение художественной литературы: Н.Н.Носов «Незнайка в Солнечном

городе» (отрывки)

2.Беседы о значении витаминов и их содержании в различных продуктах, фруктах и овощах.

3 Загадывание и разгадывание загадок.

4.Дидактические игры.

5.Посмотр мультфильмов: «Незнайка учится» («Союзмультфильм»1960г. режиссер П.Носов)

Материалы и оборудование:

Костюмы: доктора Пилюлькина (халат и шапочка), травницы Медунички (сарафан и платок), Пончика (кепка и шорты), Знайки (профессорская шапочка с кисточкой и очки), Бирюльки (футболка, шорты, свисток).

Материалы: ширма; маршрутная карта; папка и страницы из «Книги советов»; тарелочка- менажница с разложенными на ней углем, мелом, иголками сосны, деревянной палочкой и тряпочкой, бубен для подвижной

игры, набор картинок с видами спорта для дидактической игры; тарелочка-ассорти с кусочками фруктов и овощей, покрытая салфеткой; корзина с предметами: полотенце, мыло, шампунь, расческа, зубная щетка, конфета, ложка, чашка, игрушка.

Оборудование: музыкальный центр, фонограмма музыкальной зарядки «Прыг-скок»

Ожидаемые результаты:

Для детей:

- Привитие положительных привычек ЗОЖ, помогающих сохранить здоровье
- Активизация и развитие речи
- Расширение кругозора

Для педагога:

- Снижение заболеваемости детей.
- Создание благоприятной образовательной среды, способствующей качественному усвоению знаний детьми
- Сохранение и укрепление физического здоровья детей.
- Повышение профессиональной компетентности в вопросах ЗОЖ.

II. Практический этап.

1. Мотивационно-ориентировочный этап:

Педагог: Здравствуйте дорогие ребята! Мы говорим друг другу «Здравствуйте», а как вы думаете, почему?

2

Индивидуальные ответы детей.

Здороваясь, мы желаем друг другу здоровья, ведь это- самая главная ценность у человека. Сегодня я хочу поговорить с вами о нашем здоровье.

Мы много говорили о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым и не болеть. А это что за шум? Мне кажется сюда кто-то идет!

Появляются доктор Пилюлькин и травница Медуничка. Они активно что-то доказывают друг другу, спорят, размахивают руками, и т.п.

Доктор Пилюлькин: А я говорю, что я прав! Йодом надо лечить, а не медом! Вы, коллега Медуничка, ничего не понимаете в медицине!

Медуничка: Как вы можете так говорить о народной медицине, уважаемый доктор Пилюлькин! Вам бы только таблетки назначать да микстуры! Мед гораздо полезнее!

Педагог: Что случилось? О чем вы спорите?

Доктор Пилюлькин: Понимаете, мы с коллегой Медуничкой решили собрать все полезные рецепты здоровья в одну большую книгу и рассказать о ней жителям нашего Цветочного города и вашим ребяташкам из детского сада.

Медуничка: Но мы никак не можем договориться с чего начать! Более того, пока мы спорили, в комнату ворвался ветер и унес первые страницы книги! Теперь они разлетелись по всему Цветочному городу!

Доктор Пилюлькин: Что делать? Ума не приложу! Правда, ветер потом рассказал, где он летал.

Педагог: Стойте, стойте! Мне кажется, наши ребятами сумеют вам помочь! Возьмите их в помощники, когда пойдете по тем местам, которые указал ветер, они помогут вам отыскать потерянные страницы книги!

Медуничка: Давайте попробуем! Помощь всегда пригодится!

Доктор Пилюлькин: Я карту нарисовал, где ветер побывал, думаю, она нам поможет в пути!

Дети рассматривают карту, угадывают, что означают значки на ней и отправляются в путь с Медуничкой и доктором Пилюлькиным.

Медуничка: Итак, в путь!

2. Основной этап:

Физкультминутка.

Дети идут по кругу и повторяют движения за Медуничкой и доктором Пилюлькиным. Педагог в это время за ширмой переодевается в Пончика)
Мы идем цветущими лугами -обычная ходьба друг за другом
И цветов букеты соберем -наклоны вперед

Где-то за высокими горами -поднимаем руки вверх
Ручеек по камушкам пройдем -ходьба на носочках
Если встретятся овраги,
Мы овраги обойдем -ходьба назад
Если встретятся коряги,
Под корягой проползем -ходьба на четвереньках
Шаг за шагом, потихоньку -ходьба на носочках
Дружно в сказку попадем -обычная ходьба на месте
Появляется Пончик.

Пончик: Здравствуйте, дети. Знаю, знаю, за чем вы ко мне пожаловали!
Только просто так я вам страницу не отдам! Расскажите мне, что вы делаете,
когда просыпаетесь? Как бережете свое здоровье?

Индивидуальные высказывания детей.

Пончик: А вы знаете как в старину ухаживали за зубами? Ведь раньше ни
зубной пасты, ни зубных щеток не было!

Предположения детей.

Медуничка: Я вам помогу. (сопровождает рассказ показом) В старину
народным средством для чистки зубов являлся березовый уголь, его
растирали в порошок и чистили им зубы. Вместо щетки были тонкие
деревянные палочки. Позже стали использовать мел, а зубы полировали
мягкой тряпочкой. Для придания свежести дыхания жевали хвою сосны.

Пончик: Да, Медуничка, ты все правильно рассказала. А вы знаете, как
нужно ухаживать за своим здоровьем сейчас? Сможете ответить на мои
сложные вопросы?

Доктор Пилюлькин: Конечно сможем, наши дети все знают о том, нужно
ухаживать за здоровьем.

-Как нужно правильно умываться?

-Когда нужно мыть руки?

-Для чего нужно мыть руки?

-Зачем нужно чистить зубы?

-Как часто нужно чистить зубы?

-От чего портятся зубы?

-Кто такой врач-стоматолог?

-Зачем люди ходят к стоматологу?

Дети отвечают на вопросы

Пончик: Молодцы! А теперь мы с поиграем в игру «Скажи наоборот»

Грязный - ... (чистый), веселый - ... (грустный), жарко - ... (холодно), сладкий
-... (горький), здоровый - ... (больной).

Пончик: Поздравляю, вы справились! Ну что же, у меня для вас есть еще
задания. Вот здесь у меня целая корзина всяких вещей. Вам нужно выбрать
только те вещи, которые помогают нам ухаживать за своей кожей и зубами.
Дети по очереди берут предмет и объясняют свой выбор.

Пончик: А теперь последнее задание, самое сложное! Мы с вами поиграем в
игру «Разрешается-запрещается» Я вам буду называть вредные и полезные
привычки. Если привычка полезная- хлопните в ладоши, если вредная -
топните ногой:

1. Чистить зубы.

2. Грызть ногти.

3. Ковырять в носу.

4. Мыть руки.
5. Пользоваться носовым платком.
6. Ходить в грязной одежде.
7. Принимать душ.
- 8 Не мыть волосы.

Пончик: Молодцы, вы выполнили все мои задания получайте ваши страницы!

Пончик отдает страницы, доктор Пилюлькин вкладывает их в папку.

Доктор Пилюлькин:

Спасибо, Пончик! А нам пора в путь!

Физкультминутка:

Мы шагаем друг за другом

Полям и зеленым лугом.- шагают по кругу

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают. - руки в стороны, взмахивают, имитируют полет бабочки

Раз, два, три, четыре –

Полетели, закружились- руки в стороны, взмахивают, имитируют полет бабочки

Мы немножко отдохнем -шаги на месте

Встанем, глубоко вздохнем

Руки в стороны, вперед.-разводят руки в стороны, вперед

5

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети-приседают

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.-встали, руки подняты вверх

Дружно хлопаем,-хлопают в ладоши

И ногами топаем!- топают ногами

Хорошо мы погуляли и нисколько не устали!-шаги на месте.

Во время физкультминутки педагог за ширмой переодевается в профессора Знайку.

Медуничка: Вот и следующая остановка! Нас встречает профессор Знайка!

Знайка: Здравствуйте, дети. Знаю, знаю, зачем вы ко мне пожаловали! Вы готовы выполнить все мои задания? Просто так я вам страницы не отдам!

-Скажите мне, ребята, вы знаете, что такое витамины? (Это важные для здоровья человека вещества)

-Какие они бывают? (в виде таблеток и в продуктах)

-Нужно ли принимать витамины, кушать полезные продукты? (Да)

-Почему вы так считаете? (Если человеку не хватает витаминов, он часто болеет)

-В каких продуктах содержатся витамины? где их особенно много?

(Они содержатся во многих продуктах, а особенно их в овощах и фруктах.)

Индивидуальные ответы детей.

Знайка: Ребята, как вы думаете, в старину люди укрепляли свое здоровье?

Ведь витаминов, вот таких- современных- не было, да и фрукты заморские - апельсины, лимоны, мандарины не росли на грядках, про них никто не знал. Версии и предположения детей.

Медуничка: Оказывается, в старину люди долгое время не знали ни о капусте, ни о моркови со свеклой, ни об огурцах с помидорами. О таких овощах на Руси и слыхом не слыхивали! Ели репу, редьку, горох, лук да чеснок. В этих овощах тоже очень много витаминов. А еще вырубали ягоды - клюква, брусника, морошка, малина. Они являются просто кладезем витаминов!

Доктор Пилюлькин: Верно, верно, уважаемая Медуничка! Ребята, у меня

для вас целая тарелка разных овощей и фруктов. Закройте глаза. Я буду вам по очереди давать попробовать разные овощи или фрукты, а вы постарайтесь их угадать на вкус!

6

(Доктор Пилюлькин по очереди подходит к каждому ребенку дает кусочек овоща или фрукта. Овощи и фрукты нанизаны на одноразовые шпажки. Дети угадывают.)

Знайка: Молодцы, все угадали! Но у меня для вас есть еще загадки!

Корешок оранжевый под землёй сидит,
Кладезь витаминов он в себе хранит,
Помогает деткам здоровее стать,
Что это за овощ, можете сказать? (Морковь)

Красный глаз,
Богатырь Тарас,
Под землю ушел,
Десять братьев нашел.
Посмотри-ка посмотри,
Каковы богатыри! (Картофель)
Золотая голова велика, тяжела,
Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика, только шея вот тонка.(Тыква)

Как на нашей грядке

Выросли загадки

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют. (Помидоры)

Доктор Пилюлькин: Эти овощи содержат много витамина А, который помогает детям быстрее расти, а глазам лучше видеть!

Лоскуток на лоскутке – зелёные заплатки,

Целый день на животе нежится на грядке. (Капуста)

Золотист один бочок,

Красноват другой бочок.

Посередине, в сердцевине –

Притаился червячок.(Яблоко)

В золотистой шкурке бок,

А под шкуркой сладкий сок.

В каждой дольке по глоточку

И для сына, и для дочки. (Апельсин)

Доктор Пилюлькин: В этих овощах и фруктах содержится много витамина С.

Доктор Пилюлькин: Ребята, кто мне поможет назвать в каких продуктах есть витамин В?

(Мясо, яйца, горох, фасоль, дрожжи)

Знайка: Молодцы ребята, так и быть, отдаю вам ваши утерянные страницы!

Знайка отдает страницы доктору Пилюлькину, он вкладывает их в папку.

Доктор Пилюлькин: А нам пора двигаться дальше! Но давайте отдохнем и сделаем самомассаж тела.

Физкультминутка в виде самомассажа. Во время самомассажа

педагог за ширмой переодевается в спортсмена Бирюльку.

За стеклянными дверями-Хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.

Ходит мишка с пирогами -То же самое по правой руке.

Здравствуй, Мишенька, дружок- Хлопки по груди.

Сколько стоит пирожок? -Хлопки по бокам.

Пирожок-то стоит три- Хлопки по пояснице.

А готовить будешь ты! -Хлопки по ногам сверху вниз.

Напекли мы пирогов- Последовательное поглаживание кистей рук

К празднику наш стол готов! - Круговое поглаживание живота.

Появляется спортсмен Бирюлька.

Бирюлька: Здравствуйте, я спортсмен Бирюлька! Приветствую Вас на моей спортивной площадке, ведь заниматься физкультурой очень важно! Она дарит нам хороший сон и аппетит, бодрость, энергию для игр и прогулок, бережет от болезней. Вы со мной согласны?

Тогда выходите на зарядку!

Бирюлька проводит музыкальную зарядку «Прыг-скок»

Проигрыш-выполняется «пружинка»

1.Упражнения для шейного отдела -повороты и наклоны головы.

Зайцы встали по порядку,

Зайцы делают зарядку,

Саша, тоже не ленись-

На зарядку становись.

Прыг-скок, руки вверх -2 прыжка на месте, 2 хлопка в ладоши над головой

Прыг-скок, руки вниз -2 прыжка на месте,2 хлопка в ладоши внизу по бедрам ног

А теперь давай, дружок, подтянись! - Поднять руки вверх, встать на носочки, потянуться

2.Рядом ежик травку топчет,

Заниматься с нами хочет.-Руки на поясе, выставляем ножки

Будем с ежиком шагать,

Выше ноги поднимать.-Маршируем на месте

Топ-топ, шаг вперед, -2 притопа, шаг вперед

Топ-топ, шаг назад.- 2 притопа, шаг назад

А теперь в ладошки хлопнуть -хлопки

Встали и стоять.

Проигрыш- выполняется «Пружинка»

А лягушки на кувшинке

Дружно выпрямили спинки.- Прыжки на месте, руки согнуты в локтях

,ладони раскрыты

Ставят лапки на бока руки -Поставить руки на пояс

И качаются слегка. - Наклоны корпуса в стороны

Кач-кач, вправо, влево,

Кач-кач, влево, вправо.- Наклоны корпуса в стороны

Вот такая лягушачья

И зарядка, и забава. Прыжки на месте, руки согнуты в локтях, ладони раскрыты

Бирюлька: Ребята, как вы думаете, в старину дети занимались

физкультурой? Ведь раньше никаких спортзалов не было!

Медуничка: Да, уважаемый Бирюлька, спортзалов не было, но дети с

удовольствием играли в разные народные игры. Все эти игры были

подвижными, связанные с бегом и движением- «Салки», «Горелки»,

«Чехарда», «Лапта». Они отлично заменяли физкультурные занятия! Хочешь

мы и тебя научим старинной игре?

Медуничка проводит подвижную игру «Горелки с бубном»

Дети встают в круг спинками, не плотно, руки опущены. Медуничка

держит в руках бубен, и идет по внутреннем кругу. Дети поют:

Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

На последних словах, Медуничка встает между двух детей, вытягивает руку с бубном вперед и говорит: Раз, два, не воронь, а беги, как огонь! Дети бегут по внешнему кругу в противоположные стороны, кто первый прибежит и ударит в бубен, тот победил. Игра повторяется 2-3 раза.

Бирюлька: Молодцы, хорошо играете! А какие виды спорта вы знаете? Вот у меня здесь картинки, их нужно разложить на летние и зимние виды спорта.

Дидактическая игра «Виды спорта». Дети делают выбор и обосновывают свой ответ.

Доктор Пилюлькин: Ребята, как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто не собирается стать спортсменом, а будет продавцом, врачом, поваром?

Индивидуальные ответы детей с обоснованием.

Бирюлька: А теперь самое сложное задание! Назовите мне те виды спорта, где используется мяч.

Индивидуальные ответы детей. (Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, флорбол, художественная гимнастика, водное поло, теннис, гольф и т.д.)

Бирюлька: Молодцы, сразу видно, что вы спортивные ребята. Получайте ваши страницы!

Отдаёт последние страницы, Медуничка вкладывает их в папку.

Доктор Пилюлькин: Вот мы и собрали все наши страницы! Какая большая книга получилась! В ней мы разместили для вас самые лучшие советы! но в ней есть еще очень много чистых листов! Ребята, попробуйте заполнить чистые страницы, расскажите, что вы знаете о полезных привычках и правильном уходе о своем здоровье!

Выходят дети и читают стихи:

1 ребенок: Следует ребята знать,

Нужно вам побольше спать.

Ну, а утром не ленись-на зарядку становись.

2 ребенок:

Чистить зубы, умываться,

И по чаще улыбаться,

Закаляться и тогда

Не страшна тебе хандра.

3 ребенок:

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня-лень

С ней борись ты каждый день!

4 ребенок:

Руки мыть перед едой,

Нужно мылом и водой,

Кушать овощи и фрукты

И полезные продукты!

5 ребенок:

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни! При уходе -

Одевайся по погоде!

6 ребенок:

Ну а если заболели,

Нужно к доктору скорее!

Во время чтения советов педагог переодевается за ширмой и присоединяется к детям

Медуничка:

Показывает лист с записанными стихами.

Молодцы, все ваши советы я записала на чистую страницу, давайте их положим в нашу книгу!

Ребенок берет страницу и вкладывает в книгу

Доктор Пилюлькин: Ребята, мы хотим подарить вам эту книгу, читайте ее почаще и будьте здоровы!

Передает книгу детям.

Педагог: Спасибо! Давайте придумаем название для книги!

Дети придумывают название книги.

Пусть эта книга живет в нашем уголке здоровья и продолжает пополняться новыми советами секретами рецептами здоровья!

3.Рефлексивно-оценочный этап.

Педагог: Ребята, вам понравилось наше путешествие? Что вам больше всего запомнилось? Давайте составим рассказ!

Дети рассказывают, что должен быть режим дня, по утрам нужно делать зарядку, обязательно чистить зубы и умываться, мыть руки перед едой, кушать овощи и фрукты и полезные продукты, выходить на прогулку и одеваться по погоде, а если заболели, то обратиться к врачу.

Педагог: Молодцы, вы все правильно рассказали. А теперь сюрприз! Мы приготовили для вас целую корзинку с витаминами!

Медуничка с доктором Пилюлькиным приносят корзинку с апельсинами и угощают детей.

Список используемой литературы:

- 1.Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // "Дошкольное воспитание" №6, 2000
- 2.Рунова М. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности. // Дошкольное воспитание, №6, 1998
- 3.Мазур Е. Если хочешь быть здоров-детская энциклопедия / М.: Манн, 2014
- 4.<https://bosichkom.com/игры-для-детей/горелки>
- 5.<http://pesenok.ru/5/Detskaya-zaryadka-pro-zveryat/tekst-pesni-Zaytsy-delayut-zaryadku>
- 6.https://infourok.ru/kartoteka_igrovogo_samomassazha_dlya_doshkolnikov-485758.htm
- 7.<https://www.maam.ru/detskijasad/fizkulturno-ozdorovitel'naja-rabota-po-teme-gory-kamni.html>
- 8.<https://doshkolnik.net/fizkultminutki/veselaya-fizminutka.html>
<https://kladraz.ru/>