Конспект

Здоровьесберегающие технологии

Тема: «Быть здоровыми хотим!» (комплексное занятие с элементами валеологии)
Возраст: старшая группа (5–6 лет)

Цель: формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью через здоровьесберегающие технологии.

Задачи:

- Образовательные: уточнить знания о строении тела, функциях органов; дать понятие о полезных и вредных продуктах.
- Развивающие: развивать мелкую моторику, координацию, дыхание.
- Воспитательные: воспитывать привычку заботиться о здоровье.

Материалы: плакаты с изображением органов, дидактическая игра «Полезно-вредно», музыка для релаксации, массажные коврики, мячи.

Ход занятия:

Утренний круг (социально-игровая технология).

Дети сидят в кругу, передают «волшебный микрофон» и говорят, что они делают, чтобы быть здоровыми (делают зарядку, едят овощи, гуляют).

Основная часть:

Воспитатель: «Что у нас внутри тела?» Дети называют органы (сердце, лёгкие, желудок). Воспитатель показывает плакаты, поясняет их работу.

Проводится дыхательная гимнастика: «Надуй шарик» (вдох носом, выдох через рот).

Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим».

Массаж биологически активных точек «Умываем личико».

Дидактическая игра «Полезно-вредно»: воспитатель называет продукт (яблоко, чипсы, молоко, газировка), дети хлопают, если полезно, и топают, если вредно.

Вопросы:

- «Почему нужно есть овощи и фрукты?» (Ответ: «В них витамины»).
- «Что надо делать, чтобы быть сильным?» (Ответ: «Заниматься спортом»).

2. Подвижная игра «Весёлые старты» (эстафета) – дети преодолевают препятствия, что развивает физические качества.

Релаксация под спокойную музыку: дети ложатся на ковёр, закрывают глаза, слушают шум моря.

Вывод: системное использование здоровьесберегающих технологий способствует укреплению физического и психического здоровья детей, снижает утомляемость.

Планируемые результаты: дети знают основы здорового образа жизни, владеют приёмами дыхательной гимнастики, массажа, правильно оценивают полезность продуктов.