

Конспект открытого занятия «На помощь зайчику» с использованием здоровьесберегающих технологий с детьми 4-5 лет

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Программные задачи:

1. Активизировать и расширить словарный запас;
2. Сохранять и стимулировать здоровье детей с помощью технологий: лечебно-оздоровительный массаж для горлышка, дыхательная гимнастика, гимнастика для пальцев рук, массажный коврик для ног;
3. Воспитывать валеологическую культуру для формирования осознанного отношения к здоровью;
4. Воспитывать в детях чувство сострадания, стремление помочь больному зайчонку.

Материал к занятию: Мягкая игрушка – заяц, домик, деревья, фрукты, овощи, продукты питания вредные для здоровья, игрушки (книга, машинка) корзинка, чашка с чаем (лимон, мед, лед); веревочка с ватными комочками; массажная дорожка и схема; аудиозапись «Лесного радио»

Предварительная работа: Разучивание комплекса оздоровительных упражнений для горла, отгадывание загадок о явлениях природы, заучивание стихотворений; Беседа «Как быть здоровым»; чтение художественного произведения К. Чуковского «Айболит», проведение опытов со снегом и льдом.

Ход занятия:

Под музыку дети входят в зал.

Слайд 1: картинка детский сад

В.: Ребята, сегодня у нас в детском саду много гостей. Так и хочется им пожелать: «Доброго утра». Поэтому давайте пожелаем доброго утра нашим гостям.

Доброе утро, улыбнитесь скорее.

И сегодня весь день будет веселее.

Мы погладим лобик, носик, щечки

Будем мы красивыми как цветочки

Разотрем ладошки сильнее- сильнее,

А потом похлопаем смелее- смелее.

Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем

Улыбнемся снова- Будьте все здоровы!!!

Неожиданное раздается голос!!!

Голос:

«Внимание! Внимание! Говорит лесное радио. Слушайте последние новости. Доктор Айболит сегодня утром улетел в Африку навестить больных зверюшек. Лисы и волки помирились и договорились больше не ссориться. А сейчас слушайте самое важное событие. **Зайчонок** Кузьма облизал сосульки и ел снег, теперь у него болит горло и поднялась температура. Требуется срочная **помощь**»

В.: Ребята, вы слышали? Наш знакомый **зайчонок заболел**. Что же нам делать?

В: Конечно, мы должны помочь нашему другу зайчонку? Что мы для этого должны сделать? Давайте соберем все необходимое для зайчика. А что нужно взять с собой для зайчонка, чтобы он быстрее поправился? (ответы детей)

Игра: «Выбери нужное» (детям предлагается выбрать предметы, необходимые для лечения зайчонка (градусник, машинка, конфеты, мед, шарф, книга, коробка сока и т.д.)

В: Чтобы быстрее поправиться, помогают не только лекарства. А что еще помогает человеку для быстрого выздоровления?

Для скорейшего выздоровления нужно есть витамины, которые нам дает природа- это овощи и фрукты. Они не только полезные, но и очень вкусные. (Дети подходят к столу, на котором лежат лимон, яблоко, апельсин, чипсы, сухари, чеснок, лук и т.д.)

В: Ребята, вы молодцы, давайте все сложим в корзинку.

Вот мы с вами собрали все необходимое и теперь пора отправляться к зайчонку.

Слайд 2: зимний лес с дорожкой

В: Ребята, а как нам попасть в лес? (ответы детей). Я вам предлагаю отправиться в путь пешком. Готовы?

Слайд 3: картинка с лесом и тропинкой

Мы шагаем по дорожке, (шагать)

Не устали наши ножки. (погрози́ть пальцем и покачать головой)

Позади леса и горы (руки назад или пальцами показать за плечи)

Впереди - полей просторы (руки вперёд)

Друг за другом мы идем

Знаем, к цели мы дойдём (указать палец вверх)

Слайд 3: картинка с зимнем лесом

В: Вот мы с вами и в лесу. Как здесь красиво и много снега.

Давайте сдуем снег, чтобы нам быстрее добраться до зайчонка.

Упражнение «Веровочка со снежками» для дыхания (Дети подходят к своей веровочке, на которой висит шарик из ваты. Дуюм как можно сильнее)

В: Молодцы, ребята! Идём дальше.

Слайд 4: схема дорожки, по которой дети выполняют упражнения

Упражнение «Дорожка»

Ой, ребята, смотрите перед нами дорожка. Нам нужно выполнить упражнение правильно, посмотрите на схему и выполните также. (идет обсуждение)

(дети выполняют)

Слайд 5: картинка с зимнем лесом

В: Молодцы, ребятки! А вот и избушка зайчонка Кузи. Дети стучаться в дверь, заходят, здороваются с зайчонком, садятся на скамейку.

В: Ах, ты, зайнышка – **зайчишка**,

Непослушный шалунишка.

Ты запомни навсегда,

Лед холодный есть нельзя!

Лед совсем не для еды!

Снежок только для игры.

Ты, **зайчонок**, поправляйся

И к нам в гости приходи.

В: Ребятки для тебя собрали все необходимое для скорейшего выздоровления. (дети отдают корзину)

В: Ребята, а что нужно дать зайчонку, чтобы ему стало легче? (ответы детей). Давайте зайчонку дадим горячего чая, но не просто горячего чая. А что нужно положить в чай? **(на столе стоит баночка меда, тарелочка с лимоном и тарелочка со льдом.** Дети говорят, что нужно положить в чай). - Ой, какой горячий. Давайте подуем (тихо и сильно). Ребята, а какой аромат? Давайте определим носиком какой запах/аромат у чая.

В: Пей зайчонок, поправляйся (поим зайку и укрываем одеялом)

Слайд 6: зимний лес

В: Кузя, запомни, что лед и снег есть нельзя. А чтобы помочь твоему горлу, мы с ребятами тебе покажем упражнения для горла. Покажем?

Комплекс оздоровительных упражнений для горла

1. Погладьте шею мягкими движениями правой рукой влево до уха, левой рукой вправо до уха попеременно
2. Погладьте мягкими движениями в вертикальном направлении горло и верхнюю часть груди то левой, то правой рукой.
3. Похлопайте ладонью по шее и верхней части груди. Шлепки должны быть легкими и приятными.
4. Спойте негромко, какой-нибудь мотив на звук «а» без слов.
5. Теперь цокаем язычком как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем.
6. Поворачивайте голову поочередно вправо и влево, стараясь коснуться плеча подбородком.

Воспитатель хвалит детей.

Воспитатель подходит к зайчонку и замечает что у него холодные лапки.

Слайд 7 : зимний лес

В: Зайчонок, у тебя совсем холодные лапки. Ребятки, как мы может согреть лапки зайчонку? (ответы детей) Мы с ребятами тебе покажем как можно их согреть с помощью массажных мячиков.

Упражнение с массажными мячиками.

Этот шарик непростой

Весь колючий вот такой.

Меж ладошками кладем

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу,

Перекладывать друг другу.

Раз, два, три, четыре, пять –

Нам пора и отдыхать

В: Ребятки, вот и согрелись лапки у зайчонка. Они стали такие теплые! Зайчонку, стало намного лучше, он даже предлагает вместе поиграть.

Слайд 8 : картинка зимний лес с зайчиком

Игра с зайчиком.

Ну-ка, зайчик, поскачи,

Белой лапкой постучи

Ты под елочкой своей

Отдыхать беги скорей.

Отдохнул, теперь вставай

Прыгать снова начинай.

В: Молодцы, ребятки. Мы сегодня сделали доброе дело: вылечили зайчонка и научились бережно относиться к своему здоровью.

Нам пора возвращаться в детский сад. Попрощаемся с зайчиком и пожелаем ему крепкого здоровья.

Слайд 9 : зимний лес с дорожкой

Мы шагаем по дорожке, (шагать)

Не устали наши ножки. (погрозить пальцем и покачать головой)

Позади леса и горы (руки назад или пальцами показать за плечи)

Впереди - полей просторы (руки вперёд)
Друг за другом мы идем
Знаем, к цели мы дойдём (указать палец вверх)

Слайд 10: картинка с детским садом.

Вот мы в детском саду.

В: Ребята, что вы запомнили, чтобы сохранить свое здоровье? Что для этого надо делать?

В: Что вам больше всего понравилось?

Давайте пожелаем нашим гостям крепкого здоровья. Дети уходят