

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

С учётом государственного образовательного стандарта дошкольного образования
(приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г.№1155)

**Конспект досуга детей в подготовительной группе
по здоровьесбережению.
«Фиксики – Крепыши»**



Подготовила воспитатель
1 подготовительной группы:
Бакаленко.Л.М.

г. Санкт-Петербург
Невский район
2019 год

Тема: “Организм человека “

Возрастная группа: подготовительная

Образовательная область: “Познавательное развитие”, “речевое”, “социально-коммуникативное”, “Физическое развитие”.

Виды деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, образовательная.

Цель:

- формирование у детей адекватного представления об организме человека;
- обучение оценивать и ценить себя; создание предпосылок к самовоспитанию, к заботе о собственном здоровье;
- привлечение внимание родителей на проблему воспитания в детях здорового образа жизни.

Задачи:

“Познавательное развитие”:

- формировать знания детей о самом себе, о своем теле, организме;
- обратить внимание на свои возможности и способности;
- упражнять умение прислушиваться к работе своего организма;
- познакомить с приемами самонаблюдения;
- закрепить представление об опорно-двигательном аппарате.
- закрепить представление о своём сердце.

“Социально-коммуникативное развитие”

- формировать у детей представления о безопасности собственной жизнедеятельности;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

“Речевое развитие”

- продолжать работу по обогащению словаря детей;
- продолжать совершенствовать диалогическую и монологическую формы речи;
- пополнять литературный багаж сказками, стихотворениями, загадками;
- продолжать совершенствовать художественно-эстетические исполнительские навыки детей при чтении стихотворений.

“Физическое развитие “

- продолжать формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании в здоровом образе жизни;
- прививать навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи;
- показать значение физических нагрузок для здоровья сердца и человека;

Предварительная работа:

- просмотр мультипликационного фильма "Фиксики";
- изготовление масок с изображением героев из мультфильма;
- разучивание стихов наизусть.

Словарная работа:

Нервозность, перевязка, микробы, опорно-двигательный аппарат, артерия, вена, организм, лёгкие.

Оборудование и материалы:

Маски на голову с изображением Фиксиков, мультимедийный проектор, экран, ноутбук, синтезатор, фотоматериал, ваза, листочки с надписями (слезы, дым, пепси-кола, сникерс, конфеты, вафельный торт, компьютер, телефон, зарядка, прогулка, спортивные кружки, завтрак, витамины, сон, нервозность), макеты фруктов и овощей, два макета скелета, пластины, обклеенные разным материалом, две повязки на глаза, воздушные шары, два перышка, чудо мешочек, лейкопластырь, йод, ватные палочки, вата, перекись водорода, два бинта марлевых, блески.

Ход занятия

Здравствуй, дети!

Сегодня мы собрались на праздник здоровья. Скажите, а что такое праздник? (хорошее настроение, музыка, веселье, игры, подарки).

Ребята, я хочу произнести еще раз это замечательное слово "**здравствуйте**". Чаще говорите это удивительное слово "**здравствуйте**" мамам, папам, бабушкам, родственникам, друзьям и прохожим. И вы почувствуете, как у них поднимается настроение.

Просто «**здравствуйте**», больше ведь мы ничего не сказали.

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

Как у вас, ребята, тоже поднялось настроение? Дело в том, что слово "**здравствуйте**" особенное. Когда мы его произносим, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья.

1 ребёнок. Здравствуй, я говорю вам, здравствуйте!

Доброго здоровья люди вам.

Каждый день и час желаю – здравствуйте!

Я для вас тепло души отдам.

2 ребенок. Здравствуйте! - ты скажешь человеку.

Здравствуйте! - улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

3 ребенок. Добрый день! - тебе сказали,

Добрый день! - ответил ты.

Вас две ниточки связали

Теплоты и доброты.

Давайте, ощутим доброту друг друга. Закроем глаза и представим, как теплота распространяется по всему телу. А теперь откроем глаза и постараемся почувствовать и передать это тепло соседу путем прикосновения ладошки, можно обняться, и тогда цепочка доброты передастся от одного ребенка к другому. В наших сердцах стало так много доброты и тепла, пусть же они останутся с нами навсегда.

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в страну **Крепышей**. В этой стране живут **Фиксики**. Они очень серьезно относятся к своему здоровью и хотят вам рассказать об этом.

Хотите с ними познакомиться?

Нас сказка в мир волшебный приглашает, чтоб деток чудесами удивить, ну и чему-то научить. Закрывайте глазки, покружитесь и в сказке все вы окажитесь.

Сказка ложь, да в ней намек - детям нашим всем урок.

Ребята, смотрите, кто нас встречает? Это же **Дедус** (самый мудрый фиксик, он много знает).

(Ребенок надевает на голову маску с изображением **Дудуса**, читает стихотворение М.Гомболи)

Тук, тук, тук стучит сердечко,

Точно так же, как мотор,

Кровь разносит нам по телу.

Что оно? Насос? Мотор?

Дедус хочет познакомить нас с нашим сердцем. Давайте все закроем глаза и прислушаемся к самому себе. Что вы услышали? Я услышала свое сердце. Сердце находится в грудной клетке с левой стороны. Ребята приложите ладошку к груди с левой стороны. Чувствуете, как оно бьется?

Ответы детей (**да**).

4 ребёнок. В груди у каждого из нас,

И день, и ночь, и всякий час

Мотор стучит чудесный.

Конечно, вам известный.

5 ребёнок Оно, как маленький насос,

Совсем не в шутку, а всерьёз,

Качает кровь, качает,

И устали не знает.

6 ребёнок. И если кто из нас сидит,

Читает или пишет,

Оно тихонечко стучит,

Его мы и не слышим.

7 ребёнок. Но если быстро побежать

Иль сказку стоит услышать

Про злого Бармалея -

Забьется посильнее.

Конечно, сердце - очень важный орган в человеческом организме. Оно работает как мощный насос, который разносит кровь по венам и артериям. Когда мы отдыхаем, наше сердце работает, и все его усилия направлены на то, чтобы человек был здоров и жил долго. Поэтому мы должны его беречь, заботиться о его состоянии.

Ребята, а как вы думаете, какое оно? Сожмите руку в кулачок - вот такой величины ваше сердце. Несмотря на свой небольшой размер, сердце каждый день делает много ударов — 12 тысяч — это очень много.

Ребята, посмотрите на экран, я покажу вам работу сердца. Когда вы спокойны ваше сердце работает и успевает качать кровь. Но когда вы находитесь в движении много часов, ваша кровь начинает двигаться по венам быстрее и сердце не успевает ее качать. Сердце начинает биться сильнее и быстрее. А это очень вредно, ведь сердце тоже может устать, как и мы с вами. Положите руку на сердце, как оно бьется? спокойно. Попробуйте попрыгать, сердце начинает стучать быстрее и сильнее.

Ребята, давайте сыграем с вами в игру «**Хорошо-плохо**». В этой вазе лежат листочки. На них написаны слова. Вы прочитаете, и скажите, как, по вашему мнению, хорошо это или плохо влияет на наше сердце. (На листках написано: слезы, дым, пепси-кола, сникерс, конфеты, вафельный торт, компьютер, телефон, зарядка, прогулка, спортивные кружки, завтрак, витамины, сон, нервозность).

Ребята, а нас пришел встречать **Нолик**. (Ребенок надевает на голову маску с изображением **Нолика** читает стихотворение).

8 ребёнок. Чтоб на кисель не походить,

На скользкую медузу,
Скелет у всех нас должен быть,
И он нам не обуза.
Пусть нет его у червяка,
Какой - нибудь амебы,
У стрекозы и мотылька,
А нам он нужен, чтобы...

Ребята, зачем он нужен?

Правильно, мы с вами двигаемся с помощью опорно-двигательного аппарата. Он состоит из скелета и мышц. Из чего состоит скелет? Из множества больших и маленьких костей. Но кости не могут двигаться самостоятельно. Их двигают мышцы, которые переплетаются вокруг скелета. Мышцы похожи на упругую резину, которая может сжиматься и разжиматься. Давайте спросим у наших родителей, что надо делать, чтобы укреплять свои мышцы? (Заниматься физкультурой и спортом, по утрам делать зарядку). А что надо делать, чтобы укреплять кости? (Есть продукты богатые кальцием, витамины). Ребята, а где же взять нам витамины? (в овощах и фруктах).

Мы берём двух детей, сыграть в игру "**Найди на ощупь**". Детям завязывают глаза. Один ребёнок должен на ощупь собрать овощи, другой фрукты.

Молодцы, отлично справились с заданием!

Ребята, а сейчас я предлагаю собрать скелет и найти недостающую деталь.

Ребята, а это что за **Фиксик**? (**Симка**). (Ребенок надевает на голову маску с изображением **Симки** и читает стихотворение).

9 ребёнок. Ходим мы, играем, пишем

И все время дышим, дышим.
Ведь для этого не даром
Есть у всех нас легких пара.
И они, подумать только,
Все разделены на дольки.
Невесомы и воздушны,
Наши легкие послушно
Выдох делают за вдохом.
Нам без них пришлось бы плохо!

Симка принесла нам воздушные шары. Но они не простые, они откроют нам удивительную тайну. Давайте их надуем. Что находится внутри шариков? А как воздух попал в шарики? Разве у нас внутри есть запасы воздуха?

Откуда мы его взяли? Куда попадает воздух, когда вы его вдыхаете? Правильно, благодаря легким мы дышим. Они работают и днем, и ночью, изо дня в день, месяц за месяцем - всю нашу жизнь. А работают они точно так же, как и наши шарики. Когда мы втягиваем в себя воздух, легкие расправляются. Потом легкие сжимаются и выталкивают воздух наружу.

Давайте сделаем гимнастику для наших легких, сыграем в игру «**Перышко**». Я кладу на стол перышки, а вы должны подуть на них так, чтобы они долетели до конца стола.

А вот к нам в гости пришел **Игрёк**. (Ребенок надевает на голову маску с изображением **Игрёк** и читает загадку).

10 ребёнок. В этой одежде я родился.

В этой одежде в бане помылся,

Эту одежду снять не возможно.

Эта одежда называется...(кожа).

Ребята, а у вас есть такая живая одежда, которая бы дышала, питалась, чувствовала, росла? (**да**). Конечно! Кожа покрывает наше тело.

Она защищает нас от перегрева и переохлаждения. Когда нам очень жарко, мы покрываемся потом. Пот испаряется и уносит излишнее тепло. Когда нам холодно мы покрываемся «гусиной кожей». Это бережет тепло и не дает нам превратиться в сосульку. Кожа очень чувствительна. Она помогает человеку получать важные сведения о различных предметах. Трогая предмет, мы можем узнать, какой он: шершавый или гладкий, холодный или теплый. Давайте поиграем в игру «**Найди пару**». Вы выбираете по одной пластине (пластины, обклеенные фольгой, бархатной бумагой, мехом, фланелью, шелком, клеенкой, а также металлические и деревянные пластины). Я завяжу вам глаза, и вы по очереди найдете вторую такую же пару.

Ребята, мы не можем сбросить кожу как старую негодную и заменить ее на новую. Кожа дана нам на всю жизнь и ее надо беречь. Но бывают случаи, когда мы можем порезаться или поцарапаться.

И сейчас я покажу вам, что надо делать в этих случаях. Практическое упражнение «Обработка раны». Воспитатель знакомит детей с элементарными правилами обработки ран.

А вам ребята, я предлагаю сыграть в игру «**Перевязка**». Вы должны, кто быстрее сделать своему напарнику перевязку на руке.

А вот пришла к нам **Шпуля!** (Ребенок надевает на голову маску с изображением **Шпули** и читает стихотворение).

10 ребёнок. Там, где грязь, живут микробы.

Мелкие — не увидеть.
Их, микробов, очень много
Невозможно сосчитать.
Мельче комаров и мошек,
В много-много тысяч раз.
Тьма невидимых зверушек,
Жить предпочитает в нас.
Если грязными руками,
Кушать или трогать рот,
Неприменно от микробов
Сильно заболит живот.

Ребята, а вы знаете, чем они микробы опасны? Когда они попадают в наш организм, то могут вызвать очень тяжелые заболевания. Давайте посмотрим, как микробы передаются от человека к человеку.

Опыт: нанести на ладонь ребёнка блестки и предложить детям поздороваться с ним за руку.

Ребята, посмотрите на свои ладони. Что вы там видите? Точно также при контакте с другим человеком передаются вредные предметы. Что же нам делать, как избежать встречи с ними? (Мыть руки после улицы, после туалета, перед едой, избегать контакта с животными, мыть овощи и фрукты перед едой). Давайте пойдём в ванную и научимся тщательно мыть руки с мылом. И посмотрим, смываются наши микробы или нет.

