**Методическая разработка занятия для старших дошкольников «Путешествие по тропинке здоровья» с использованием здоровьесберегающих технологий**

Цель: Научить детей заботиться о своём **здоровье**.

Задачи»:

*«Познавательное развитие»*:

1. Формировать представление о **здоровье** как одной из основных ценностей.

2. Расширять знания о профилактике простудных заболеваний.

3. Закреплять представление детей о **здоровом образе жизни**.

4. Развивать у **дошкольников** интерес и желание заниматься спортом, на примере скандинавской ходьбы

*«Речевое развитие»*:

1. Развивать умение у детей вести диалог, отвечать логически законченными предложениями.

2. Развитие словаря **дошкольников**.

3. Воспитывать культуру общения с взрослыми и сверстниками.

*«Социально-коммуникативное развитие»*:

1. Активизировать детей в процессе игр, воспитывать доброжелательность отношению друг к другу.

2. Развивать умение выполнять задание по инструкции.

*«Физическое развитие»*:

1. Воспитывать бережное отношение к своему **здоровью**.

2. Развивать меткость, ловкость, координацию движений, мелкую мускулатуру рук.

3. Обучить детей **технике** Скандинавской ходьбы.

*«Художественно-эстетическое развитие»*:

1. Приобщать детей к классической музыке, народному танцу и песне.

Материалы: Дома-декорации (слайды, микробы (слайды, бумажные шарики, мяч, марлевая повязка и одноразовая, следы из картона красного и белого цвета, мягкие модули-кочки, тоннель, массажный коврик, тазик со льдом, гимнастические палки (по 2 на ребенка, баночки с соком лука, чеснока и апельсина

Методы и приёмы: проблемный, художественное слово, сюрпризный момент, логоритмическое упражнение, подвижная игра, инструкция, вопросы к детям, загадка, беседа, показ слайдов, объяснение, поощрение, музыкальное сопровождение, опытно-экспериментальная деятельность.

Словарная работа: *«куталки»*, микробы, вирусы, одноразовые повязки, многоразовые, проутюженные, переохладиться, профилактическая.

Форма работы: По подгруппам.

**Ход занятия:**

Звучит музыка.

Ведущий: Дорогие ребята, у нас гости, пожелаем им всем **здоровья***(Здравствуйте)*. Вы сказали доброе слово, гости заулыбались и ответили, ваше слово вернулось к вам.

И сегодня у всех будет прекрасный день!

А сейчас, встаньте в круг и посмотрите на свои руки.

Что за чудо-чудеса! Раз – рука и два – рука.

Вот **ладошка левая**, вот **ладошка правая**,

И скажу вам, не тая, руки всем нужны, друзья!

Сильные руки не бросятся в драку,

Добрые руки погладят собаку,

Умные руки умеют лечить,

Чуткие руки умеют дружить!

Возьмитесь за руки, почувствуйте тепло рук ваших друзей, которые всегда придут вам на помощь и улыбнитесь друг другу.

Я вижу у всех хорошее настроение. Но я вынуждена вас огорчить. *(слайд)* Один мальчик попал в плен к Королеве Простуде. *(слайд)* Посмотрите, он сидит у неё в Королевстве, и ему очень грустно.

Воспитатель читает стихотворение С. Михалкова *«Грипп»*.

У меня печальный вид, голова моя болит.

Я чихаю, я охрип. Что такое – это грипп?

Не румяный гриб в лесу, а поганый грипп в носу.

Поднялась температура, я лежу и не ропщу.

Пью солёную микстуру, кислой - горло полощу.

День лежу, второй лежу, третий в садик не хожу,

И друзей не допускают, говорят, что заражу.

Ведущий: Ребята, вы хотите его освободить? И самим уберечься от злых чар Королевы Простуды?

Дети: Да.

Ведущий: Тогда отправляемся в путь. Садитесь ребята на стулья, закройте глаза, мы с вами перенесёмся в сказку *(звучит музыка)*. *(раскладываем атрибуты по кругу)*.

Открываем глаза.

Ведущий: Мы осторожно входим в сказку с вами. *(перешагиваем через кочки)*

Дорога, лес знакомы нам давно. *(идут по массажный коврикам)*

Здесь всё живёт и дышит чудесами *(пролезаем в туннель)*

Загадками и тайнами полно.

Но куда же нам идти? А вот красные горячие следы! Интересно, чьи они?

Да это же следы больного человека, того, кто попал в Королевство Простуды.

Ведущий: Ребята, посмотрите, рядом с красными следами белые следы. Это следы **здоровья**. Как вы думаете, по каким следам мы с вами пойдём?

Дети: По белым.

Ведущий: Идём друг за другом, не наступая на красные следы. Кто наступит, тот попадёт в плен к Королеве Простуде. Это она насылает на людей вредные микробы и вирусы, *(слайд)* чтобы все болели. Посмотрите какие они страшные и ужасные. Они попадают в организм человека воздушно-капельным путём, через воздух и воду. Садятся на стульчики.

Вот мы с вами и попали в *«Замок ватных одеял»* *(слайд)*. В этом замке живут *«куталки»*. Там все люди кутаются, одеваются очень тепло, а всё равно болеют. А как надо одеваться, чтобы не переохладиться и не заболеть?

Дети: Надо не кутаться, а одеваться по погоде.

Ведущий: Вот и хорошо, что среди нас *«куталок»* нет, мы с вами всегда должны помнить, что одеваться нужно по погоде, не переохлаждаться, чтобы Королева Простуда не забрала вас в свой ледяной дворец. А знаете, ребята, что главную роль в борьбе с простудой играют физкультура и спорт. Вы какие зимние виды спорта знаете. Кто знает, тот руку поднимает. *(ответы детей)*

А сегодня я вас хочу познакомить с еще одним видом спорта - это скандинавская ходьба *(слайд)*. Такое интересное название, потому что ее придумали к стране Скандинавия. Спортсменам-лыжникам для тренировок нужен снег, а летом его не бывает. И тогда спортсмены на тренировках начали **использовать** лыжные палки в любое время года, на которые можно было опираться во время ходьбы, тем самым имитируя ходьбу на лыжах по снегу. Скандинавской ходьбой стали заниматься обычные люди, данный вид спорта укрепляет **здоровье** и улучшает настроение. Запомните, поговорку *«Кто спортом занимается, тот****здоровьем заряжается****»*. Хотите получить частичку **здоровья**?,

Для этого вида спорта **используют** две специальные палки, которые напоминают лыжные. Лыжных палок у нас нет, предлагаю взять гимнастические палки. Все готовы?

И так, инструкция к выполнению

Начинаем шаг с пятки, потом – тыльная сторона ступни, затем – кончики пальцев, совершается перекат. После того, как нога полностью коснулась земли, то же

движение другой ногой ногу.

Ноги при ходьбе должны быть немного согнуты, корпус наклонен вперед.

Одна рука поднимается под углом (45 градусов, другая рука отодвигается назад.

Не сгибайте руки в запястье, они устанут и могут заболеть

Держать палки необходимо свободно, руки должны быть расслаблены.

Следите за дыханием. Вдыхать воздух нужно носом, выдыхать – ртом.

Спина должна быть прямой. Показ. *(3-4 круга по зимнему саду с детьми)*. Молодцы!

Поставьте палки в корзину

Быстро шли все и **старались** и немного запыхались

Предлагаю выполнить упражнение на восстановление дыхания.

- Погладить крылья носа от основания до переносицы (вдох, обратно *(выдох)*.

- Сделать несколько вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю.

- Сделать вдох носом – при выдохе тянуть звук м-м-м, постукивая указательными пальцами по крыльям носа. *(2 раза)*

Ребята, представляете, если вы будете каждый день выполнять это упражнение, то оно поможет вам не простужаться, потому что оно закаливающее. Как мы уже говорили

Кто регулярно занимается спортом, тот **здоров и весел**. Поэтому больше играйте на свежем воздухе, только одевайтесь нужно облегчённо, не кутайтесь, тогда и болеть не будете.

Ведущий: А сейчас мы с вами продолжим путь. Посмотрите, что перед нами? Дворец *«Микробия»* *(слайд)*. Здесь все окна плотно закрыты, свет и воздух совсем не проникают. Поэтому здесь тучи микробов. Это владения принцессы *«Чихалии!»*

В этом дворце все чихают и кашляют друг на друга, дворец никогда не проветривается. Принцесса *«Чихалия!»* наслала на наш город целое войско *«чихунов»*. Что же нам делать, как уберечься то микробов?

Дети: Микробы боятся свежего воздуха, нужно открыть окна и проветрить помещение.

Ведущий: Что же нужно делать, чтобы микробы-чихуны не попали в организм?

Дети: Нужно иметь носовой платок и прикрывать нос и рот.

Ведущий: А еще для защиты от микробов люди одевают специальные маски, вот такие, они называются одноразовые, потому что их можно **использовать только 1 раз**. От воды, при стирки они растворяются и превращаются в кашу, посмотрите, остались одни резинки от маски, потому что резина растворяется в воде около 70 лет.

Так же люди придумали для защиты от микробов вот такие марлевые повязки, которые можно сшить самим, но они называются многоразовые, потому что их меняют через 2 часа на чистые и проутюженные, а **использованные** стирают и пропаривают утюгом, так как микробы погибают от высокой температуры

Очень печально, но не все люди ведут **здоровый** образ жизни и поэтому заболевают. А вам я предлагаю поиграть в игру *«Микробы»*. Нужно разделиться на две команды. Как нам это сделать?

Ответы детей: построится в шеренгу и рассчитаться на 1 и 2 или построиться в круг, выбрать по считалке водящего и он выберет себе команду.

Одна команда – *«Чихающие»* (одевают красные ленты,

другая *«Заражающиеся» (одевают синие ленты)*.

Команды расходятся в разные стороны. Команда *«Чихунов»* говорит *«Апчхи»* и бросает в противоположную команду бумажные шарики. Другая команда **старается увернуться**. Тот в кого попал шарик, садится на стул и начинает чихать. Меняются ролями. Молодцы, игра закончена.

Ребята, смотрите, что это? А как вы думаете, зачем здесь лед? Чем может быть полезен лед? (мама **использует кусочки льда**, как маску, замораживают продукты и они не портятся, если человек ударился можно приложить лед и боль проходит)

Чтобы не чихать и не простужаться еще нужно закаляться.

В лед мы руки опускаем и до 3 все посчитаем,

Затем руки убираем и **ладошки растираем**. Все готовы, приступаем.

Ведущий: Ребята, не только закаливание, физкультура и спорт укрепляют наши силы и **здоровье**, Но и некоторые продукты питание. Что должны получать дети и взрослые, чтобы организм был сильным и **здоровым**.

Дети: Витамины.

Эксперимент. Внимание, вам задание! Вы глаза закрываете и запах вдыхаете. *(по 3 ребенка)*3 баночки *(сок лука, чеснока и апельсина)*

Ведущий: Лук и чеснок – овощи, которые убивают микробы. Ешьте лук и чеснок, носите с ними амулеты и это поможет вам уберечься от злых чар. Часто кушать апельсины нельзя - они могут вызвать аллергию. На завтрак, на обед, на ужин нужно есть продукты, содержащие большое количество витаминов. Ученые доказали, что

Кто ест овощи и фрукты и молочные продукты,

Тот свой организм витаминами питает

И **здоровье укрепляет**!

С ягодой. Ребята, отгадайте загадку.

Если простуда пристанет,

Банку варенья достаньте,

Чаем ягоды запьёшь,

Завтра станешь ты **здоров**!

Пойдемте в лес за малиной. Вставайте в круг и беритесь за руки.

Логоритмическое упражнение *«За малиной»*

За малиной в лес пойдем *(3раза)* - Дети водят хоровод, взявшись за руки.

Спелых ягод наберем. *(3раза)* - Идут по кругу, наклоняясь, собирают ягоды.

Солнышко высоко, - Встают лицом в круг, тянутся руками вверх.

А в лесу **тропинка**. - Наклоняются и пытаются достать пол.

Сладкая ты моя, ягодка-малинка - Идут по кругу, взявшись за руки.

Ведущий: Ребята, посмотрите, вот мы и пришли к замку Крепкого **здоровья**. Здесь живут малыши-крепыши, которые знают что делать, чтобы сохранить **здоровье**.

Ведущий Ребята, я думаю, мы с вами могли бы стать жителями этого замка Крепкого **здоровья**, потому что мы знаем, что нужно делать, чтобы сохранить **здоровье**.

Предлагаю дидактическую игру *«Можно и нельзя»*. *(игра с мячом)*. Рефлексия

Итак, теперь, я думаю, мы должны болеть меньше и **постараться** не попасть в опасное Королевство Простуды. Потому что знаем, как уберечь себя от неё.

Ведущий: Вам понравилось наше **путешествие**? Какие испытали затруднение?

Что было для вас интересным? *(Дети отвечают)*.

Ведущий: Я очень хочу, чтобы вы всегда соблюдали все правила и никогда не болели. На этом наше **путешествие закончено**. Крепкого вам **здоровья**!