**План - конспект открытого занятия в старшей группе с использованием здоровье - сберегающих технологий.**

**Тема: «Королевство Здоровья»**

**Цели занятия**:

 Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.

 Воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

 Закрепить умение ходить змейкой и по канату приставным шагом, выполнять движения в соответствии с текстом.

 Развивать мелкую моторику.

**Словарная работа:** Здоровье, микробы, закаливание, здоровый образ жизни.

**Материалы и оборудование**: следы разного цвета, дорожка здоровья, следы голубого, желтого, белого, красного, оранжевого, зеленого цвета, мешок с предметами гигиены, тазик с льдинками по числу детей, воздушные шары, салфетки, картинка Простуды, яйцо вареное.

**Методические приемы:** объяснение, показ, закрепление, напоминание, игра, использование художественного слова, указания, обобщения, поощрение.

**Предварительная работа:** Беседы на тему здоровья, микробы, чтение литературы на тему здоровья, отгадывание загадок о соблюдении культурно – гигиенических навыков.

**Ход занятия:**

**Психолог**: Дружно за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся,

 Ты мой друг и я твой друг, дружат все друзья вокруг.

Ребята, сегодня такой замечательный день и к нам пришли гости. Давайте со всеми поздороваемся.

Здравствуй, солнышко – дружок,     (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик – пятачок    (указательным пальцем показываем носик)

Здравствуйте, губки     (показываем губки)

Здравствуйте, зубки     (показываем зубки)

Губками «почмокали»  («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали»  («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли   (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали      (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуйте!» - сказали   (хором здороваемся)

*В группу входит Неболейка. Охает, чихает.*

 «Ребята, здравствуйте! Зовут меня Неболейка. У вас хорошее, радостное настроение. А вот я простудился, потому что напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут – схватила меня за горло, не даёт дышать, глотать, хочет меня погубить. А сама она такая красная, злая. Помогите мне, пожалуйста.

**Логопед:** Ребята, вы хотите помочь Неболейке и спасти его из плена Простуды? Тогда я предлагаю немедленно отправиться в путь. Путь предстоит непростой, ведь нам надо попасть в другую страну, но думаю, что мы его успешно преодолеем. Скажите, а на чем мы можем отправится?

*Ответы детей.*

**Логопед:** А я предлагаю вам отправится на воздушном шаре, но не простом, а волшебном.

*Дыхательная гимнастика.*

*(За края по кругу дети берут ткань, подбрасывают  и дуют 2 раза)*

Сделали глубокий вдох через нос и выдох через рот.

 Шар воздушный, нам помоги

В волшебный страну ты нас отнеси.

**Логопед:** Ну вот мы и прибыли в волшебную страну.

*(Психолог обращает внимание на следы, лежащие на полу.)*

**Психолог**: Что это такое, ребята? (*Следы*) Как вы думаете чьи они? (*Простуды*)? Какого цвета следы у простуды? (*Красные*) И почему?

(*Злая, красная*.)

**Психолог**: Я согласна с вами. Это действительно следы Простуды. Мы по ним пойдем? (*Нет)*

 Посмотрите, здесь еще есть следы. Какого они цвета? (*Белые.*)

 Ребята, а что нужно делать, чтобы не болеть? Правильно, надо закаливать свой организм. Для чего мы закаливаемся? (Чтобы не болеть.) А вам нравится закаляться? Тогда я вам предлагаю вот такое упражнение для закаливания.

**Контрастотермия.**

*Дети подходят к столам, на которых находятся комплекты, состоящие из: тазика со льдом. Дети берут по одной льдинке в руки и водят по ладоням, проговаривая стихотворение:*

Мы научимся ледок.

Между пальцами катать,

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать.

(*Дети вытирают руки*.)

**Логопед:** Вас ждут следующие следы. Какого они цвета? (*Желтые*)

 Неболейка, а что ты делаешь, для того чтобы не болеть? Какие у тебя привычки?

**Неболейка:** Нууу, я ем много сладкого, ведь там есть гормон радости, а радоваться это же полезно, еще я весь день не сплю, потому что во сне я не двигаюсь, а движение – это жизнь!

**Логопед:** Постой, что-то ты нам наговорил. Какие-то у тебя не полезные, а вредные привычки. Тогда я предлагаю поиграть вместе с ребятами в игру, которая так и называется «Плохие привычки»

Перед вами разноцветные шарики, каждый цвет обозначает привычку

КРАСНЫЕ- привычка есть много сладкого

ЖЕЛТЫЕ – привычка сидеть долго у телевизора

СИНИЕ- привычка разговаривать во время еды

ЗЕЛЕНЫЕ- привычка не спать в тихий час

ОРАНЖЕВЫЕ- привычка говорить всякие глупости

Ребята, нужны нам такие привычки? (*Нет)*

Давайте все вместе избавимся от этих плохих привычек.

*Проводится игра «Избавимся от вредных привычек» (Лопни шар)*

**Логопед:** Надеюсь все усвоили, какие привычки нельзя себе заводить.

**Психолог:** Посмотрите, снова следы. Какого цвета? *(Зеленого)*

Ребята отгадайте загадку:

Чтобы здоровьебыло в порядке.

Не забывайте вы о … *(зарядке)*

**Психолог**: Как вы думаете, для чего мы каждый день делаем зарядку?

*(Ответы детей)*

- Давайте немножко с вами разомнемся и сделаем гимнастику.

*(Дети выходят на ковер, встают в круг)*

Физминутка *«Солнышко лучистое»(под музыку)*

**Логопед:**  Пойдемте по этой дорожке следов. Какого она цвета? (Оранжевая)

*Логопед обращает внимание детей на пенечки на этой же полянке и*

*предлагает одному из детей взять листик, перевернуть его и всем показать. На*

*обратной стороне листика нарисован нос.*

**Логопед**: Как вы считаете, для чего человеку нужен нос?

**Дети**: Чтобы дышать…

**Логопед**: А как нос связан с секретом Здоровья, как вы думаете?

**Дети**: ……….бывает насморк, нос не дышит…

**Логопед**: Что нужно делать для того, чтобы нос был всегда здоров, дышать

нам было легко и свободно? *Дети: предположения детей*

**Логопед**: А сейчас я вам предлагаю проверить, у всех ли нос хорошо и

свободно дышит? Для этого выполним дыхательные упражнения.

*Дети вместе с воспитателем выполняют дыхательную гимнастику. После слов*

*«задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель*

*читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.*

Носиком дышу,

Дышу свободно,

Глубоко и тихо –

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание.

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим:

Глубже, шире.

**Логопед**: Как хорошо у вас получается, молодцы. Ребята, посмотрите, на втором пеньке лежит еще один листик. Давайте посмотрим что там .

*Ребенок берет лепесток на обратной стороне которого изображено ухо.*

**Логопед**: Ребята, для чего нужны человеку уши?

**Дети**: чтобы слышать, слушать музыку….и т.п.

**Логопед**: Да, а почему, как вы думаете, второй секрет Здоровья связан с

ушами?

**Дети**: уши тоже могут болеть…

**Логопед**: Совершенно верно, если не беречь свои уши, то они могут заболеть.

Что нужно делать для того, чтобы уши не болели и мы очень хорошо слышали?

**Дети**: предположения детей

**Логопед**: А хотите, я открою вам секрет? Ведь наши уши помогают нам не

только слышать и слушать, но и помогают всему нашему организму: на ушах

расположено большое количество специальных точек (*показывает карточку с*

*изображением уха с отмеченными на нем точками, отвечающими за работу*

*определенных органов*). Если эти точки массажировать, то организм человека

будет чувствовать себя хорошо. Чтобы все это исполнилось, я предлагаю вам вместе со мной выполнить ушную гимнастику.

*Воспитатель, вместе с детьми , выполняют комплекс ушной гимнастики.*

**Гимнастика для ушей**

Теперь к ушам мы перейдем,

Их мы немного разотрем,

И лучше слышать мы начнем *(ухо* *зажимаем между указательным и большим пальцами и вращательными движениями массируем*)

Сначала сверху, по середке,

И мочку нежно разотрем

Конечно, лучше слышат звери,

Те, что с большущими ушами. (*мягко и медленно потянуть вверх, вниз, в* *стороны)*

Давайте уши мы потянем,

И убедимся, что же станет :

Сначала вверх, потом как обезьянки.

И вниз, как у слона. (*круговые движения*)

Еще немного покрутить и уши можно отпустить!

**Психолог:** Ребята, нам пора продолжать наше путешествие. Посмотрите, снова следы. Какого они цвета? *(Голубого)* Как вы думаете, что голубое влияет на наше здоровье? (*Вода.*) Простуда приготовила для вас непростое задание. Она спрятала в мешок предметы, которыми вы пользуетесь каждый день и они связаны с водой тоже. Вам нужно на ощупь отгадать, что за предметы спрятаны в мешке и сказать для чего они нужны.

(*В мешке спрятаны предметы гигиены, дети нащупывают свой предмет, называют его и объясняют, для чего он нужен, в чем его польза*.)

Зуб. Паста – чтоб зубки были чистые.

Шампунь – чтоб были чистыми и пахнущими волосы

Расческа – чтоб волосы были красивыми

Мыло – лучший друг в борьбе с микробами

Мочалка – чистое тело

Зуб. Щетка – красивые чистые зубки.

Ватные палочки – чтоб были чистыми ушки

Носовой платок – для чистого носика.

Полотенце – чтобы вытираться.

Влажные салфетки – чтобы руки были чистыми.

**Психолог:** Как называются все эти предметы? *(предметы гигиены)*. Я вам предлагаю создать здесь в волшебной стране дерево «Чистоты» и повесить эти предметы на него. Чтоб жители никогда не болели, были чистыми и здоровыми.

**Неболейка:** А я вот не очень люблю мыть руки и чистить зубы. Столько времени зря теряется!

**Логопед:** Что ты, Неболейка! Ведь все знают, что руки нужно мыть обязательно. Когда, ребята? *(Перед едой, после туалета, после прогулки)*. А зачем? *(На руках живут микробы)*

**Неболейка:** Да никто у меня не живет на руках. Вот, посмотрите сами.

**Логопед:** Микробы – очень малы и увидеть их без специального оборудования невозможно. Но мы сейчас покажем, что они есть, ведь они живут там, где грязно.

*(Логопед предлагает детям передать из рук в руки вареное яйцо и показывает, что оно стало грязным)*

**Логопед:** Вот видите, яйцо стало грязным, потому что все микробы с ваших рук перешли на него, а некоторые даже обменялись своими микробами. Поэтому руки нужно мыть постоянно. И следить за ногтями, ведь там тоже могут жить микробы.

**Неболейка:** Ой, теперь я буду соблюдать все ваши правила и заведу себе правильные привычки. Нужно скорее мыть руки.

**Психолог:** Тогда давайте все вместе возвращаться в детский сад.

**Логопед:** Становитесь паровозиком.

Паровозик, чух-чух-чух

Поезд мчится во весь дух,

Чух-чух-чух, чух-чух-чух.

А колесики стучат

Тук-тук-тук говорят,

Тук-тук-тук, тук-тук-тук.

**Логопед:**  Ребята, наше путешествие закончилось, мы очень рады, что вы помогли Неболейке избавится из плена простуды. Неболейка, надеемся ты все понял и будешь соблюдать все правила Здоровья. До Свидания.

**Итог занятия:** Ребята, а что вам понравилось в нашем путешествии?