

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №17 «Кунчээн» городского округа г.Якутск

Конспект  
подгруппового занятия с детьми подготовительной группы  
С использованием здоровьесберегающих технологий  
«Уроки доктора Здоровейкина»

Подготовила тьютор:

**Бекренёва Анна Спартаковна**

**2023 г.**

**Цель:** воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Задачи:**

**образовательные:**

формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом; сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»;

**развивающие:**

развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность; развивать у детей ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость; развивать кратковременной, долговременной слуховой памяти и логического мышления;

**воспитательные:**

воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни; воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Предварительная работа:** просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение художественной литературы «Мойдодыр», «Федорино горе» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье?».

#### **Ход занятия.**

**Дети под музыку входят в зал.**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Послушайте пословицу: «В здоровом теле- здоровый дух», «Здоровье дороже золота» почему так говорят? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Ребята посмотрите на экран. Сегодня к нам в гости пришел доктор Здоровейкин, он придумал для нас много интересных заданий.

Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? (Ответы детей)

Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. А теперь давайте посмотрим первое задание, которое приготовил нам доктор Здоровейкин.

(1 слайд. Зубы)

**Воспитатель:** Ребята, что изображено на слайде? (Ответы детей). Да, это зубы. Что вредно для зубов? (Шоколад. Изображение шоколада исчезает) А зачем нужны нам зубы? (Ответы детей)

Молодцы ребята. Давайте почистим наши зубки.

#### **Артикуляционная гимнастика:**

- 1.«Чистим зубки» Улыбнуться, приоткрыть рот, сначала двигать кончиком языка за нижними зубами влево - вправо, нижняя челюсть не двигается (зубы можно чистить снаружи и внутри, затем также за верхними зубам).
- 2.«Заборчик» Губы в улыбке, зубы сомкнуты. Удерживать так под счет от 5 до 10.
3. «Трубочка» или «Дудочка» Округлить губы и вытянуть вперед, как при произнесении звука «У». Удерживать под счет от 1 до 10. Расслабить губы и повторить упражнение несколько раз. Чередовать «Заборчик»- «Трубочка».
- 4.«Окошко» Улыбнуться, сомкнуть зубы. Открыть рот, язык лежит внизу «на полу»,

кончик языка упирается в нижние зубы. Закрывать рот. Повторить упражнение 5 – 10 раз.

**Воспитатель:** Молодцы ребята!

(2 слайд. Уши)

**Воспитатель:** Ребята, давайте посмотрим 2 задание, которое нам приготовил доктор Здоровейкин. Для чего нужны нам уши? Если закрыть уши руками что будет? (Ответы детей). Что вредно для ушей? (Слайд: Правильный ответ исчезает).

### **Упражнение «Запомни слова»**

**Воспитатель:** Ребята, я буду называть слова, а затем попрошу вас их повторить по очереди. В конце вы должны ответить, на какие два понятия можно разделить эти понятия.

**Слова:** груша, лук, яблоко, помидор, огурец, банан, апельсин, чеснок, слива, персик.

(3 слайд. Глаза)

**Воспитатель:** Давайте закроем глаза. Что вы чувствуете, когда закрыты глаза? Для чего нужны глаза? Посмотрите на экран, что из этих предметов опасно для глаз? (Ответы детей, выбранный предмет исчезает)

### **Гимнастика для глаз: (4 слайд)**

**Воспитатель:** Для того чтобы наши глаза не болели, им тоже нужна гимнастика. Давайте все вместе сделаем гимнастику для глаз.

### **Упражнение «Сложи узор» (5 слайд)**

**Воспитатель:** Ребята, вам нужно выложить узор из пуговиц по образцу, но двумя руками одновременно. (воспитатель по ходу проверяет правильность выполнения задания)

### **Физкультминутка:**

Дружно встали. Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри (руки в стороны)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

И налево надо тоже (поворот влево)

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще (поворот вправо)

Через левое плечо (поворот влево)

(6 слайд. Нос)

**Воспитатель:** Что на экране? (Ответы детей) Давайте попробуем зажать нос руками, что происходит? (Ответы детей) Правильно, через нос мы дышим. Что вредного для носа мы видим на слайде? (Правильный ответ исчезает) Молодцы ребята!

**Загадка:** Что есть у всех людей и даже у зверей,

Но все его бояться? (Скелет)

**Воспитатель:** Да, это наш скелет. Для чего нужен человеку скелет? (Ответы детей)

Молодцы ребята, у человека нет ненужных органов, наши органы выполняют какую то определенную жизненно важную функцию. А для того чтобы наш организм работал как часы нам надо заботиться о нашем здоровье.

Ребята, давайте расскажем, как надо правильно питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, нужно знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья?

(Ответы детей). Полезнее всего это фрукты и овощи, в них содержатся витамины. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

(Слайд 7. Витамины)

**Воспитатель:** Дети, а какие витамины вы знаете? (Ответы детей)

- Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).

**Воспитатель:** Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов, в них содержится очень много витаминов.

(Слайд 8) «Витамин А», называют витамином роста и зрения. «Витамин А»- морковь, сливочное масло, сладкий перец, яйца, петрушка.

(Слайд 9) «Витамин В», способствует хорошей работе сердца. Когда его не хватает в организме, человек плохо спит, много плачет, и сердце работает кое-как. «Витамин В» – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох.

(Слайд 10) «Витамин С», укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой. «Витамин С» – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина.

(Слайд 11) Когда вы гуляете на свежем воздухе, солнечные лучи дарят вам «Витамин Д». «Витамин Д»- необходим для роста костей.

Витамин Д – солнце, рыбий жир.

- А сейчас, дети, отгадайте загадки о витаминах.

Загадки:

Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или сок черничный пьет.

(Витамин А)

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.

(Витамин В)

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

(Витамин С)

### **Подвижная игра: «Собери витамины»**

**Воспитатель:** Молодцы, вы все справились с заданием.

Если человек будет заниматься спортом, он будет здоровым. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры и делать массаж. Давайте вместе сделаем массаж спины.

### **Массаж спины: «Кто пасется на лугу»**

-Далеко, далеко (Положить руки на плечи ребенку стоящему впереди и похлопать по плечам)

-На лугу пасутся (загнуть большой палец на правой руке и «рисовать змейку» вдоль позвоночника впереди стоящего)

- Ко...(Покачать плечами вперед- назад)
- Козы? (Наклонить голову вперед)
- Нет, не козы (Наклонить голову вправо- влево)
- Далеко, далеко ( Повернуться на 180 и повторить движение 1-го куплета)
- Ко...
- Кони?
- Нет, не кони.
- Далеко, далеко (Опять повернуться на 180 и повторить те же движения)
- На лугу пасутся
- Ко... (Повернуться на 90, покачать головой, поставить руки на пояс.)
- Коровы?
- Правильно, коровы!
- Пейте дети молоко (Постепенно, медленно присесть на последний слог)
- Будете здоровы! (Быстро встать на ноги и поднять руки вверх)

**Воспитатель:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.

(Слайд 12)

Ребята, посмотрите на этих двух мальчиков. Один мальчик чистый, умытый, аккуратный, а другой неумытый, грязное лицо, руки. Какой мальчик вам понравился больше?

Почему? (Ответы детей)

Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалёнными, чтобы смыть микробы.)

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

Правила личной гигиены – это когда человек следит за чистотой своего лица, рук, тела, зубов, старается не быть замарашкой, как этот мальчик на картинке.

**Воспитатель:** А сейчас я предлагаю всем передохнуть и угостить всех полезным чаем!

### **Дыхательная гимнастика «Горячий чай».**

Молодцы! Вот какие, оказывается, трудные задания нам приготовил доктор Здоровейкин . Мы узнали много интересного и полезного. Но у доктора Здоровейкина еще много интересных заданий, с которыми мы познакомимся на следующих занятиях. Понравились ли вам задания доктора Здоровейкина?(Ответы детей) А теперь давайте скажем ему спасибо доктору, до новых встреч!

### **Литература:**

- 1.ВиноградоваС.И., Хомякова Ю.В., Весь мир перед тобой. Подготовка к школе детей с задержкой психического развития.2023 г.
- 2.Сорокина Л.И., Интеллектуальное развитие детей 6-7 лет. Конспекты практических занятий. 2021 г.
3. Интернет ресурсы.