

## **Тема: «Путешествие в страну Здоровейка»**

НОД по здоровьесберегающей технологии в старшей группе

Васина Юлия Сергеевна

МДОУ «Детский сад №156»

воспитатель

### **Программные задачи:**

**Образовательные задачи.** Учить детей диафрагмально-релаксационному типу дыхания, продолжать знакомить с устройством и функционированием человеческого организма. Обобщать знания о здоровом образе жизни. Учить подбирать нужные по смыслу слова в словесной игре «Скажи по-другому».

**Развивающие задачи.** Развивать у детей элементы выразительных движений: мимика, жесты, поза; высшие психические функции (внимание, память, восприятие). Развивать и обогащать словарь детей.

**Воспитательные задачи.** Воспитывать бережное отношение к себе и другим, формировать доброжелательное отношение друг к другу.

**Здоровьесберегающие задачи.** Выбатывать привычку правильно дышать «животом». Использовать релаксацию и психогимнастику для снижения уровня психоэмоционального напряжения. Рациональное выполнение динамических поз. Контроль за правильной осанкой. Оздоровление и укрепление организма, формирование навыков здорового образа жизни с использованием метода БОС.

**Материал и оборудование.** Мультимедийное оборудование, УМК «БОС – здоровье. Учимся и оздоравливаемся», разработчик ЗАО «Биосвязь» Санкт-Петербург 2010г., презентация «Урок здоровья», карточки с изображением эмоций 4 шт., указка.

### **Ход занятия.**

**1 слайд.** Урок Здоровья.



**2 слайд.** Путешествие в страну Здоровейка!



**Воспитатель.** Дети, сегодня мы снова совершим путешествие в страну, которая как называется? (Здоровейка).

**3 слайд.** Путешествие в увлекательный мир Здоровья.



- А кто живёт в этой стране? (Взрослые и дети).

**4 слайд.** Сказочная страна Здоровейка.



- Как ведут себя дети в этой стране? Чем занимаются?  
(Они здоровы, счастливы, играют и любят этот мир).

**6 слайд.** Что мешает нам быть здоровыми?



- А что мешает нам быть здоровыми?  
(Лень, скука, плохое самочувствие, болезнь.)

**7 слайд.** Какой выберем путь?



- Какой выберем путь? Путь в страну Болезней или в страну Здоровья?  
(В страну Здоровейка.)

**8 слайд.** Состояния человека связаны с работой сердца и дыхания.



### Словесная игра «Подбери слово»

- А как себя чувствует здоровый человек? Подберите слова близкие по значению к слову Здоровье. (Здоровье-это веселье, радость, счастье, бодрость, хорошее самочувствие).

- А к слову Болезнь. (Болезнь-это грусть, страх, слёзы, боль, усталость).

**9 слайд.** Я хочу быть здоровым.



- Вы хотите быть здоровыми?

- А что для этого надо делать? (Гулять на свежем воздухе, соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься физкультурой, зарядкой, закаляться).

**10 слайд.** Дыхательная система человека.



- А ещё? (Правильно дышать).
- Какие органы помогают нам в дыхании?
- Лёгкие. В них поступает воздух, который мы вдыхаем.
- Сердце. Самая важная мышца. Оно не останавливается ни на секунду.
- Диафрагма. Мышца для правильного дыхания.

**11 слайд.** Учимся дышать животом.

- А как правильно дышать по Сметанкину? (Животом).



### **Инструкция.**

- Сели прямо, опираясь на спинку стула.
- На вдохе живот надувается, как шарик, на выдохе - сдувается.
- Вдох делаем через нос, выдох через рот. Вдох лёгкий, короткий. Выдох длинный и плавный. Для контроля правильности дыхания мы одну руку кладём на живот, а другую на грудь.
- Дышим в ритме открывания картинок на мониторе: картинка открывается вверх – делаем вдох, картинка открывается вниз или вправо – делаем выдох.
- Дышим плавно, без задержек на вдохе и выдохе. После закрепления дыхания переходим к компьютерному занятию.

### **Начинаем наш урок.**

**1 .Урок дыхания.** Во время открывания картинок на мониторе, напоминаю детям о вдохе и выдохе.

**Релаксация «Волшебные цветы».** Сядьте удобно, руки положите на колени. Посмотрите на экран. В стране Здоровейка растут волшебные цветы.

Волшебные они потому, что умеют петь. Послушайте их мелодию. Ах, какие красивые цветы. Лепестки нежные, стебельки тонкие, гибкие. Ветерок их раскачивает... Как хорошо, как приятно!

## 2.Продолжаем наш урок.

**Релаксация «Море».** А сейчас мы отдыхаем. Кто хочет, может закрыть глаза. (Включаю аудио запись шума моря). Представьте себе море с прозрачной, голубой водой, через толщу которой можно рассмотреть подводный мир: необыкновенные водоросли, диковинных рыб и медуз, весёлых дельфинов... На счёт 1,2,3 открываем глаза.

## 3. Продолжаем урок. Разучиваем звуки К-Г, Ф-В, С-З.

### Психогимнастика «Гномики».

А сейчас, играем с гномиками.

- Какая эмоция изображена на лице гномика в красном колпаке?



- (Радость, спокойствие). Давайте мы все изобразим. (Рот широко улыбается , глаза весёлые)

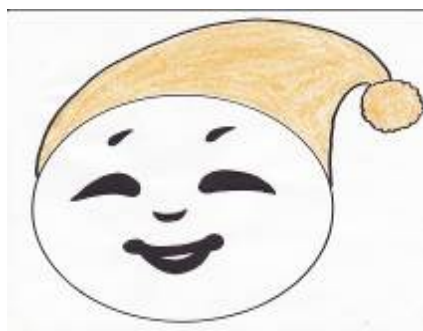
- А какая эмоция у гномика в синем колпаке?



- (Грусть, печаль). Почему вы думаете что гномик грустный? (Уголки рта опущены, глаза грустные). Покажите как вам грустно.
- А какая эмоция у гномика в зелёном колпаке?



- (Страх, испуг). Почему вы так решили? (Глаза округлились, рот приоткрыт, брови приподняты).
- Давайте мы все изобразим страх.
- Какая эмоция на лице гномика в жёлтом колпаке?



- (Веселье, лукавство). Как вы догадались? (Глаза и рот улыбаются, брови вразлёт).
  - Покажите веселье.
  - Чтобы быть радостными, весёлыми надо быть здоровыми.
  - С гномиками нам пора прощаться. Мы обязательно ещё с вами встретимся.
- Итог занятия.** Чем же мы занимались сегодня на занятии? (Говорили о здоровье, дышали животом, познакомились со звуками Ф-В, С-З, Ш-Ж, угадывали и показывали эмоции).
- Наш урок здоровья закончен.

