

# Цель: применение здоровьесберегающих  технологий и игровых приёмов в коррекционно–образовательном процессе.

**Задачи:**

**Обучающие задачи:**

* формировать устойчивую мотивацию к  здоровому образу жизни;
* закрепить знания детей о влиянии на укрепление здоровья двигательной; активности, правильного питания, свежего воздуха, личной гигиены;
* закрепить знания о профилактике простудных заболеваний;
* обобщить знания о том, что полезно и вредно для здоровья;
* активизировать познавательную и речевую деятельность.

**Развивающие задачи**:

* развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья;
* развивать потребность в простейших приемах самооздоровления (массаж, закаливание, артикуляционная гимнастика, логоритмика);
* продолжать развивать память, мышление, внимание.

**Воспитательные задачи**:

* воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье;
* воспитывать у детей в отзывчивость, умение прийти на помощь, дружелюбие.

**Оборудование:**

- игрушка Солнышко;

- муляжи продуктов (полезных и неполезных): фрукты, хлебобулочные изделия, молочные изделия, колбаса, чипсы, кока-кола, кириешки, и т.п.

- бумажные салфетки;

- 2 тканевые салфетки;

- 2 контейнера;

- мяч;

- по 2 экземпляра средств личной гигиены: зубные щетки, мыло, расчески, зубные пасты, носовые платки, влажные салфетки, полотенца;

- две емкости - с горячей водой и снегом;

- фольга;

- термос для горячей воды.

**Музыкальное сопровождение:**

*Фонограммы: 1.«Гимн Барбариков» (в исп. группы «Барбарики»); 2.«Солнышко лучистое любит скакать» Зарядка под музыку; 3.«Сказки старого леса» ДиДюЛя; 4.«Хрустальный дождь» Колыбельная для малышей; 5. «Хоровод» А. Варламов.*

**Технические средства:**

*Телевизор, ноутбук, презентация.*

**Предварительная работа:**

* Просмотр мультфильмов: Мультсериал «Смешарики» - «Азбука здоровья»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье». Мультсериал «Лунтик»: «Невидимая грязь», «Ох и Ах».
* Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр»
* Занятие по рисованию «Любимый вид сорта в нашей семье»
* Беседы:
* «Откуда берутся болезни».
* «Как победить простуду».
* «Зачем делать зарядку».
* «Как стать сильным».
* «Для чего чистить зубы».
* «Почему щиплет мыло».
* «О пользе витаминов».
* Пальчиковая гимнастика
* Самомассаж «Не болей-ка»
* Логоритмические  упражнения

**Ход развлечения:**

*Под фонограмму «Гимн Барбариков» дети входят в зал и встают в центре зала.*

**В:**Придумано кем-то просто и мудро

При встрече **здороваться:** Доброе утро!

**1 СЛАЙД: «Доброе утро!»**

**В:** Доброе утро, ребята! Я очень рада сегодня видеть всех вас. Сегодня такое прекрасное утро, не правда ли? Какими словами мы обычно приветствуем друг друга при встрече?

**Дети:** Здравствуйте!

**В:** Давайте улыбнемся, и поздороваемся друг с другом.

***(Дети здороваются друг с другом, передают игрушку - солнышко)***

***(Воспитатель предлагает сесть на стульчики)***

**В:** Какое хорошее, радостное настроение сегодня у всех нас. Ребята, а вы знаете, что обозначает слово: «Здравствуйте»! *(Ответы детей)*

**В:** Слово: «Здравствуйте!», сказанное при встрече обозначает «Желаю здоровья». Кому бы вы хотели пожелать здоровья? *(Ответы детей).* Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь здоровье - главное богатство человека.

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено народом. А какие пословицы о здоровье знаете вы, ребята?

**Дети:** «В здоровом теле - здоровый дух», «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни на какие деньги не купишь», «Здоров будешь - все добудешь».

***(Звучит музыка. В зал входит Ох - мультипликационный персонаж).***

**В:** Ребята, посмотрите, кто к нам пожаловал. Да, это же Ох! Мы с ним уже знакомы по мультфильму.

Здравствуй, Ох! Что с тобой случилось? Ты почему такой грустный?

**Ох:** Здравствуйте, ребята! (***Читает стихотворение «Грипп» С. Михалкова)***

У меня печальный вид, голова с утра 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 соленую микстуру, кислой - горло полощу.

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

И друзей не допускают, говорят, что заражу.

**Ох**: Ребята, мне так не хочется болеть. Скажите мне, пожалуйста, что нужно делать, чтобы не болеть? Может, есть какой-нибудь **секрет здоровья**?

**В:** Ребята, придется выручать нашего гостя. Поможем Оху?

**Дети:** Да, поможем.

**В:** Наши ребята знают все о здоровье и как его сохранить. Я предлагаю сегодня устроить **Праздник Здоровья**. Вы согласны?

**Дети:** Да

**В:** Для начала, я предлагаю сделать **точечный массаж**.

**2** **СЛАЙД: «Точечный массаж»** *(дети встают)*

**В:** Ты знаешь, Ох, на теле человека есть биологически активные точки, массажируя их, мы тем самым повышаем защитные силы организма. Наши ребята каждое утро делают такой массаж для того, чтобы быть крепкими и здоровыми. Предлагаем тебе, Ох, сделать с нами такой массаж.

**Самомассаж на профилактику простудных заболеваний**

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело,

Чтоб не кашлять, не чихать, нужно носик растирать,

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай, массажируй ушки, шею.

Знаем, знаем, да-да-да, нам простуда не страшна.

**В:** Ну, вот мы сделали массаж и тем самым повысили силы нашего организма. Ты знаешь, Ох, твой организм уже начал справляется с простудой и ты смело можешь снять шарф.

Теперь можно начинать наш Праздник. Ребята, посмотрите, у меня в руках *Волшебный цветок*, который поможет нам разгадать секрет здоровья. На каждом лепестке этого цветка написана загадка, разгадывая ее, мы узнаем о наших помощниках, которые помогают нам быть сильными и здоровыми.

Итак, первая загадка:

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Очень важен для меня,

Дружно скажем …**(Режим дня)**

**Ох:** А что такое «режим дня»?

**В:** А об этом тебе, Ох, расскажут наши дети. Они очень хорошо знают, что такое режим дня. *(Режим дня - строгий распорядок дня).*

**3 СЛАЙД - «Режим дня и части суток».**

**1-ый ребенок:**

Что такое режим дня,

Знают все, и даже я.

Я повсюду, где бываю,

Все на свете успеваю,

Потому, что у меня

Строгий распорядок дня

**2-ой ребенок:**

Будешь лучше ты учиться,

Будешь лучше отдыхать,

Если будешь ты стремиться,

Распорядок соблюдать.

**3-ий ребенок*:***

**Рано утром приседаю,**

**И зарядку выполняю,**

**Знаю, и уверен я**

**Будет сила у меня.**

**4-ый ребенок:**

После завтрака, в детсаде,

Я с ребята учусь,

На занятии занимаюсь,

К новым знаниям стремлюсь.

**5-ый ребенок:**

Чтобы сил всем нам хватило

Бегать, прыгать и играть,

В самый полдень на кроватку

Нужно лечь и отдыхать.

Это значит, что у нас

По режиму тихий час.

**6-ой ребенок:**

**Вечерами на прогулку**

**Ходим вместе мы гулять,**

**Можно просто веселиться,**

**Свежим воздухом дышать.**

**В:** Вот так, Ох, устроен наш распорядок дня. Ребята, какая сейчас часть суток? *(Утро).* Что мы делаем утром, придя в сад, чтобы мы были сильными и здоровыми? *(Зарядку).* Предлагаю всем вместе сделать зарядку, так как после утренней зарядки повышается настроение, появляется силы. Зарядка - регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

**4 СЛАЙД «Зарядка»**

*(Дети под фонограмму выполняют зарядку вместе с Охом)*

**В:** Ну, вот мы с вами сделали зарядку, которая помогла улучшить наше настроение, и у нас появилась сила и бодрость на целый день.

**В:** Ох, ты понял, что нужно обязательно соблюдать строгий распорядок дня для того, чтобы быть здоровым?

**Ох:** Да, я понял. Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед телевизором или компьютером, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися.

**В:** Да, эти дети забывают замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не **будете знать!»**

Режим дня – прекрасный друг нашего **здоровья!** Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранить **здоровье и бодрость.**

*(Воспитатель отрывает следующий листок на цветке)*

**В:** Что же еще помогает человеку быть **здоровым? В чем же заключается следующий секрет? Для этого послушайте следующие несколько загадок.**

Знаю, есть на свете чудо,  
Есть такое волшебство:  
Поднесёшь под кран с водою –  
Вмиг смывает грязь оно! **(Мыло).**

Есть ещё у нас друзья,  
Позабыть о них нельзя.  
Чтоб красиво улыбаться,  
Чаще надо нам встречаться! **(Зубная щётка и паста).**

Мягкое, пушистое,

Беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой

Буду чистый и сухой. **(Полотенце)**

**В:** Ребята, о чем эти загадки? Как можно назвать эти предметы одним словом?

**Дети:** Это предметы личной гигиены.

**5 СЛАЙД «Предметы личной гигиены»**

**В:** Ох, мы сейчас с ребятами тебе расскажем, как нужно заботимся о своей личной гигиене. Я уверена, что и ты соблюдаешь правила личной гигиены

**Дети:** Каждый знает, что нужно мыть руки перед тем, как сел за стол, или когда пришел с улицы; ежедневно принимать душ; регулярно чистить зубы и все это необходимо делать, чтобы сохранить тело чистым, а организм здоровым.

**В:** Предлагаю провести **игру-эстафету «Как я провожу свое утро».**

*(На двух столах лежат: мыло, зубная паста, зубная щетка, расческа, полотенце, зеркало).*

**В:** Для этого я предлагаю разделиться на команды.

Перед вами на столах лежат предметы личной гигиены. Вы должны будете подойти к столу и показать, как вы проводите утренние процедуры. Ох, и ты можешь присоединиться к ребятам и показать, как проходит твое утро. *(Звучит музыка. Дети имитируют утренние процедуры: моют руки с мылом, чистят зубы, умываются, полотенцем вытираются, расчесываются).*

*(Дети садятся)*

**В:** Ох, ты понял еще один секрет? Чтобы быть **здоровым**, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Ведь недаром говорится: *«Чистота – залог****здоровья»***

**Ох:** Да, я понял. Я тоже по утрам умываюсь и чищу зубы.

**В**: Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не умывается, не стрижет ногти. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем **здоровье? Верно!** Немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных болезней.

Итак, мы раскрыли еще один секрет здоровья.

*(Воспитатель отрывает с цветка следующий листок и читает загадки)*

**В:** Что же еще нам помогает быть здоровыми? Какой секрет таится в следующем лепестке. Послушайте следующие загадки:

1. Через нос проходит в грудь

И обратно держит путь.

Он невидимый и все же,

Без него мы жить не можем.

Им дышат звери, птицы, люди.

Без него мы огня не добудем,

Без него нет жизни нигде-

Даже тем, кто живет в воде. **(Воздух)**

2. Ты весь мир обогреваешь

И усталости не знаешь.

Улыбаешься в оконце,

А зовут тебя все… **(Солнце)**

3. Я и туча, и туман,

И ручей, и океан,

И летаю, и бегу,

И стеклянной быть могу. **(Вода)**

**В:** Ребята, я вам загадала загадки о воздухе, солнце и воде, как вы думаете почему? Как наше здоровье связано с этими явлениям природы?

***СЛАЙД «Закаливание»***

**Дети:** Солнце, воздух и вода помогают закалять наш организм.

**Ох:** А что такое «закаливание»?

**В:** Закаливание **-** укрепляет здоровье, повышает иммунитет, т.е. вырабатывается сопротивляемость к болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

**В:** Как солнце, воздух и вода закаляют наш организм? Что для этого нужно делать?

**Дети:** Нужно умываться, обливаться, растирание мокрым полотенцем, купание в бассейне и водоемах, нужно много гулять на свежем воздухе и находится на солнце.

**В:** Верно, ребята. Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам - она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь и болезнетворные микробы. Теплые солнечные лучи и свежий воздух помогают нам быть здоровыми.

**В:** Особенно полезен воздух в хвойных лесах. В таком лесу воздух – содержит ароматы смолы и хвои, которые убивают вредные микробы.

Представьте, что мы с вами в весеннем лесу и вдыхаем ароматы этого леса.

***СЛАЙД «Хвойный лес»***

*(Звучит музыка* *ЛЕСА. Дети встают, выполняют* ***Дыхательную гимнастику****)*.

**В:** Ребята, что вы почувствовали? Какие запахи (ароматы) леса? *(Запах цветов, грибов, дождя, смолы…)*

Когда воздух свеж и чист – дышится легко, появляется бодрость, поднимается настроение.А теперь - подыши одной ноздрей

и к тебе придет покой…

**В:** Но, иногда, прогулка на свежем воздухе может не принести пользу, а даже причинить вред здоровью. В каких случаях это может быть?

**Дети:** Если одеваться не по сезону, если долго стоим без движения в холодную погоду - произошло переохлаждение, если долго находится на солнце - произойдет перегрев организма.

**В:** Посмотри, Ох, что происходит с организмом, когда человек переохлаждается. Предлагаю провести опыт. Наши ребята уже проводили такой опыт, а теперь и тебе, Ох, предлагаем принять в нем участие.

**Эксперимент с водой.** *(Звучит* *музыка)*

*Стоят два* *таза - с горячей водой и снегом).*

**В:** У нас имеются 2 емкости (термосы). В одном – горячая вода *(наливает из* *термоса),* а в другом – снег. Предлагаю тебе, Ох, взять в руки снег, подержать его некоторое время и посмотреть, что произойдет с руками. (*Ох, берет в руки снег).* Что ощущают твои руки? *(Холод).* Давай посмотрим на кожу рук. Что с ней произошло? Какая она стала? Покажи ребятам. *(Побелели руки)*

**В:** Руки побелели потому, что замерзли, а замерзли от того, что это сузились сосуды, кровь стала медленно перемещаться по организму и он стал замерзать.

Вот точно также происходит и с организмом человека. Когда человек долго находиться на холоде, он переохлаждается, быстро замерзает и может заболеть.

Взяв в руки снег, мы уже ощущаем как холодно рукам, а есть люди, которые не только руки, но и тело погружают в ледяную воду, или ныряют в снег. И этих людей называют «Моржи». Таким способом они закаливают организм.

***СЛАЙД «Люди-моржи»***

**В:** А теперь, Ох, опусти руки в теплую воду. Твои руки согрелись. Так и человек, если замерз, то может принять горячую ванну и попить горячий чай, чтобы не заболеть.

**Ох:** Я понял, ребята, для того, чтобы не болеть нужно обязательно закаляться, надеваться тепло, по сезону, нельзя долго в холодную погоду стоять без движения.

**В:** Какой же секрет кроется в следующем лепестке? Послушайте еще одну загадку. О чем она?

Коль крепко дружишь ты со мной,

Настойчив в тренировках,

То будешь в холод, в дождь и зной

Выносливым и ловким. **(Спорт**)

***СЛАЙД «Спорт»***

**В:** Спорт-движение. Только научившись ходить, дети сразу, сами того не осознавая, начинают жить спортом – ходят, бегают, играют в мяч, катаются на велосипеде, занимаются плаванием…

**В:** Скажите, может ли быть **здоровым человек**, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

**Дети:** Нет, не может такой человек быть здоровым.

**В: Верно!** Не может! Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет **здоровье**! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

**В:** А какие виды спорта вы знаете? *(дети перечисляют)*

**В:** Ребята, я предлагаю вам поиграть в игру **«Кто как называется?»**

*(Дети встают в круг)*

**Д/игра с мячом «Кто как называется?»**

Как называется человек, занимающийся хоккеем? (хоккеист)

Как называется человек, занимающийся теннисом? (теннисист)

Как называется человек, занимающийся баскетболом? (баскетболист)

Как называется человек, занимающийся футболом? (футболист)

Как называется человек, занимающийся фигурным катанием? (фигурист)

В спорте не обойтись без спортивного инвентаря. Предлагаю вам отгадать **«Кому что нужно для спорта?»**

*(Воспитатель раскладывает на полу предметные картинки, дети по заданию воспитателя каждый**в отдельности выполняет задание).*

Что нужно боксеру? - боксерская груша и перчатки

хоккеисту - шайба, клюшка, коньки

футболисту, волейболисту, баскетболисту - мяч

лыжнику - лыжи, палки

теннисисту – ракетка, теннисный мяч

гимнастке - обруч, кольца, канат, лента

фигуристу - коньки

сноубордисту - сноуборд

штангисту - штанга

велосипедисту - велосипед

шахматисту - шахматы (шахматы тоже спорт, только тренируются не мышцы, а мозг).

**Ох:**

И Я хочу **здоровым быть -**

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким.

**В:** Вот и отлично. Так ты точно не заболеешь.

**В:** Какой же секрет здоровья скрывается в последнем лепестке?

*(Загадка о питании)*

Быть в меню должна всегда

Лишь здоровая еда:

Овощи и фрукты,

Полезные продукты:

Молоко, морковь и каша,

Укрепят здоровье наше.

И еще, один раз в сутки

Супчик должен быть в желудке.

Чипсы, кола, лимонад

Для пищеваренья - яд!

В садике у нас всегда

Лишь здоровая …(еда)

**СЛАЙД «Питание: полезная и неполезная еда»**

**В:** Мы раскрыли еще один секрет здоровья - это здоровая еда. И сейчас я вам предлагаю вместе с Охом поиграть в игру **«Да или нет»**, для того, чтобы узнать все ли вы знаете о правильном питании.

**Игра *«Да или нет»***

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? *(Да)*

Щи – отличная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? *(Нет)*

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? *(Нет)*

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? *(Да)*

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? *(Да)*

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? *(Да)*

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы **здоровы**? *(Да)*

В: А ты, Ох, знаешь какие продукты полезны, а какие вредны? Предлагаю тебе разложить продукты – полезные и вредные. В этом тебе помогут наши ребята.

**Дидактическая игра: «Быстро разложи»**

*(Ох с ребенком раскладывает полезные и неполезные продукты)*

***В:*** Ох молодец! Отлично справился с заданием. А почему именно эти продукты полезные? Чем полезны молочные продукты*? (В них кальций, который укрепляет наши зубы и кости)* Почему фрукты и овощи полезны для вашего здоровья? *(В них много витаминов).*

**В:** Вот мы с вами и выяснили в чем секрет нашего здоровья. Но есть еще одно немаловажный секрет здоровья - то наши *эмоции*, наше настроение.

Как вы думаете, у какого человека здоровье будет крепче: тот, который всегда смеется, в хорошем настроении, добрым, или тот, который всегда грустный, обидчивый, сердитый, злой? *(Дети выясняют)*

**Д/и «Покажи эмоцию»** *игра с ладошками*

*(Воспитатель называет настроение человека, дети изображают эти эмоции)*

**В:** Ну, вот наш праздник и подошёл к концу. Мы вами сегодня выяснили секрет здоровья.

Ох, мы открыли тебе секреты, как здоровье сохранить,

Выполняй ты все советы и легко ты станешь жить.

А теперь, ребята, я предлагаю вам подойти к столу и выбрать смайлики. Если вам понравился праздник, у вас было хорошее настроение, вы хорошо справлялись с заданием – тогда берете зеленый смайлик. Если испытывали небольшие трудности в выполнении каких-либо заданий или у вас было не очень хорошее настроение – возьмите желтый смайлик. Если вам было грустно, что- то не получалось - красный смайлик. *(Дети, выбрав смайлик, объясняют свой выбор).*