

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3 «Ромашка»

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Раздел «Безопасность».

Тема: «Клепа учится быть здоровым»

(средняя группа «Смешарики»)

22 ноября 2017 года – к педсовету.

Воспитатель: Валькова О.В.

Лукоянов - 2017

Тема: «Клепа учится быть здоровым»

Цель: Формирование здорового образа жизни.

Задачи:

- Формировать стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью.
- Дать детям знания о причинах возникновения заболевания и способах профилактики «плоскостопия» и «искривления позвоночника»
- Развивать связную речь, мышление, память, зрительное восприятие, воображение
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Предварительная работа: разучивание стихов, показ комплекса упражнений для сохранения осанки и предотвращения плоскостопия.

Оборудование: Карточки с изображением здоровой и плоской ступни (для демонстрации на магнитной доске). Платы «Лего» (10 штук), пластиковые тарелочки; демонстрационное пособие «Позвоночник», коробка с разной обувью, картинки для игрового упражнения « Найди отличие», дорожки для профилактики плоскостопия.

Активизация словаря: позвоночник, плоскостопие, здоровый образ жизни, закаливание.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся с ними. Скажите «здравствуйте» – этим словам мы желаем всем гостям здоровья. Мы с вами тоже хотим быть счастливыми и здоровыми, поэтому мы стараемся беречь свое здоровье

Дети, вы, конечно, знаете – чтобы научиться читать и писать, надо хорошо знать буквы, а для этого изучить азбуку. А чтобы быть здоровыми, ловкими, выносливыми, надо знать и другую азбуку – азбуку здоровья. Сегодня мы поговорим о том, что надо делать, чтобы не болеть и быть всегда здоровым. Дети, послушайте, пожалуйста, стихотворение.

Ребенок 1:

Постарайтесь не лениться:

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам

И, конечно, закаляйтесь-

Это так поможет вам!

Ребенок 2

Свежим воздухом дышите

Вы почаще ребятня,

На прогулки в лес ходите,

Он вам сил даёт, друзья!

Я открыла вам секреты

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить

Воспитатель: Сегодня у нас необычное занятие. Мы отправимся в гости к веселому клоуну Клепе. Ну что, идем? Замечательно! Тогда, мы отправляемся в путь по волшебной дорожке, на очень необычную полянку!

По весёлой, по дорожке
Ходят маленькие ножки!
В гости к Клёпе мы идём,
И, подарочек несём.

Игровое упражнение «Волшебная дорожка»

Дети идут в колонне по одному по разнообразным дорожкам, сделанных нетрадиционным способом: из крышек, конструктора «Лего», камушек, мелкого конструктора.

Воспитатель: А вот и домик, в котором живёт наш друг Клёпа! (стучит)
Выходит Клепа, здоровается с детьми.

(Клепа идет, неуклюже, спина сгорблена, плечи опущены, вид больного человека)

Клёпа: Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки, меня зовут Клёпа.

Воспитатель: Здравствуй, Клепа! Что с тобой? Почему у тебя такое плохое настроение?

Клепа: Я не знаю, что со мной! У меня очень болит спина!

Воспитатель: Ребята, по - моему, мы должны Клепе помочь!

Клепа: Да!

Воспитатель: Садитесь на полянку, и ты тоже Клёпа присаживайся и слушай внимательно.
(Выставляется макет позвоночника).

Воспитатель: Как вы думаете, что это?

Дети: Это позвоночник.

Воспитатель: Скажите мне, пожалуйста, какой он?

Дети: Красивый, ровный, правильный

Воспитатель: На что похож этот позвоночник?

Дети: На карандаш, столбик, палочку и т.д.

Воспитатель: Ребята, а если мы будем ходить так же, как Клепа, то наш позвоночник будет каким?

Дети: Кривой, неровный, неправильный, согнутый, некрасивый!

Воспитатель: Вот такой будет ваш позвоночник : кривой, неровный, некрасивый.

Воспитатель: На что теперь похож позвоночник?

Дети: На крючок, ручку от зонтика, на согнутый пальчик и т.д.

Воспитатель: А чтобы этого не произошло, мы должны ходить ровно прямо, когда мы сидим за столом, то не должны наклоняться слишком низко или искривлять спину. Выполнять специальные упражнения. Тогда наша спина не будет болеть, и позвоночник останется ровным.

Воспитатель: Покажем Клепе наши упражнения, которые ему помогут? Клепа, ты согласен?

Клепа: Я очень хочу посмотреть ваши упражнения!

Игровое упражнение «Ровные спинки»:

Обычный шаг с сохранением правильной осанки

1. "Цапля". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе)
2. "Вырастем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке")
3. "Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы.
4. "Воробушек". Круги назад, согнутыми в локтях руками
5. «Маятник». Руки на поясе, наклоны туловища влево и вправо.

Клепа (удивленно): Ой! Мне кажется, что мне стало лучше! Спасибо вам!... А сейчас я хочу показать вам свои удивительные рисунки. Они получились случайно. На днях я нечаянно наступил в краску и оставил свои следы на листе бумаги. Вот они (показывает) Правда, красивые? А у вас такие же?

Воспитатель: Нет, Клепа, у нас совсем другие рисунки! А почему они получились другими, я тебе сейчас расскажу.

(*Воспитатель вывешивает картинку с изображением стопы, здоровой и плоской*).

Воспитатель: Вот так, ребята, выглядит здоровая стопа. А вот так - плоская (показывает соответствующие картинку)

Казалось бы, какой пустяк – небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, ходим, прыгаем. А сейчас сравним следы Клепы и наши следы.

Игровое упражнение «Найди отличие»

Воспитатель предлагает детям рассмотреть иллюстрации с изображением здоровой стопы и плоской.

Дети находят и называют отличия

Вопросы:

*Почему ты решил, что это здоровая стопа?

*Как ты узнал, что стопа Клепы плоская?

Воспитатель: Отчего же стопа может стать плоской? Оказывается, многое зависит от неправильной обуви!

Клепа. Ой, правда, правда. Я раньше любил ходить в шлепках. А потом вдруг заметил, что мои ноги стали уставать.

Ребенок: Клепа, ты просто должен сменить обувь!

Ребенок: Так как она должна быть с твердым задником и на небольшом каблучке.

Воспитатель: Ребята, поможем Клепе подобрать удобную обувь? (Да)

У нас есть обувная коробка. Там лежит различная обувь. Вот её мы сейчас и разберем.

Игровое упражнение «Подбери правильную обувь»

Дети рассматривают обувь, рассказывают, почему она не подойдет для Клепы, находят нужную, объясняют, почему они так решили. Клепа примеряет обувь, радуется

Клепа: Мне так удобно! Ребята, а вам нравится?

Дети: Да!

Воспитатель: Клёпа, а почему у тебя такой беспорядок?

Клёпа: Да ко мне приходили друзья, и мы немного поиграли, а убрать не успели.

Воспитатель: хорошо Клёпа, мы поможем тебе.

Игровое упражнение «Цветные кубики»

Воспитатель: Ребята, перед вами на ковре разбросаны кирпичики мелкого лего и стоят тарелочки. Вы должны пальцами правой ноги собрать в тарелочку - красные кирпичики. Пальцами левой ноги собрать в тарелочку - синие кирпичики

Воспитатель:

Мы волшебные детали собираем, посмотри 1 -2 – 3!

И порядок мы у Клёпы наведём 1-2-3!

Клёпа. Как здорово у вас получается, мне очень понравилось! Я так ловко ногами собирать конструктор не умею.

Воспитатель. Клёпа, ребята устали пока собирали конструктор, давайте отдохнем немножко. И сделаем упражнения для стоп.

Упражнения для стоп.

Наша козочка скакала,
Да ноженьку сломала,
Дети переступают на месте,
не отрывая носков от пола.

Но скажу тебе по чести:
Ведь нельзя сидеть на месте.
Поочередно вытягивают вперёд
То одну, то другую ногу

Это всем давно известно
Без игры не интересно.
вращают ступнями ног в левую сторону.

Трудно!

Наша козочка поплачет.
А поправиться – заскачет.
Поглаживают ноги снизу вверх.

Чудно!

Прыжки на месте.

Клёпа. Ой, ребята, какие вы молодцы!

Я узнал, как нужно и заботится о своем здоровье! Я всем, всем друзьям расскажу и научу их обязательно.

Воспитатель. Ну, вот ребята, наш друг Клепа научился. А чему вы сегодня научились?

Ребенок: Мы узнали о том, как нужно заботиться о своём здоровье, чтобы не болеть

Ребенок: Мы научились, как правильно заботится о своем позвоночнике и о своих ногах.

Воспитатель: Верно, ребята! Учились сами и научили нашего нового друга Клёпу.

Клепа: А сейчас мне нужно торопиться, чтобы ничего не забыть. До свидания, ребята!

(Клепа прощается с детьми и уходит).

Воспитатель: Чтобы пожелать всем здоровья и счастья, я хочу подарить вам медальки, как самым спортивным ребятам. А нашим гостям, вы подарите памятки: «Правила здорового образа жизни». Всем спасибо, здоровья вам.