Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №35 Пушкинского района Санкт-Петербурга

Конспект

по основам безопасности жизнедеятельности

в подготовительной к школе группе

компенсирующей направленности (ТНР)

«Родничок»

«В движении - здоровье»

Воспитатель:

Шклярук И. А.

Цель:

Формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

Воспитывать желание быть здоровым. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Развивать познавательный интерес, память, мышление, умение рассуждать, делать умозаключение. Развивать свободное общение с взрослыми и детьми.

Педагогические технологии:

- Личностно-ориентированные:

- педагогическая поддержка, оказание педагогом оперативной помощи в решении проблемных ситуаций;

- самовыражение ребёнком присущим ему качеств и способностей;

- осуществление возможности выбора.

- Здоровьесберегающие:

- смена двигательной активности;

- динамическая пауза;

- игры (дидактические, развивающие).

- Проблемно-игровые:

- проблемные вопросы и ситуации. Как средство побуждения, стимулирования и активизации мыслительной деятельности ребёнка.

Оборудование и материалы:

Макет солнца с лучиками, картинки.

Предварительная работа:

- Рассматривание детских энциклопедий, картинок о здоровье.

- Беседы о культурно-гигиенических навыках, о здоровье.

- Загадывание загадок.

- Заучивание пословиц и стихов.

- Чтение Н. Кум «Легенды и мифы Древней Греции».

Ход образовательной деятельности:

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте! » Здоровья желаю. Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Назовите их.

Дети: «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь», «Где здоровье, там и красота», «Здоровому всё здорово», «В здоровом теле здоровый дух», «Здоров будешь – всё добудешь».

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Давайте откроем первый лучик. Это закаливание. Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее. Дети читают стихотворение В. Крестова «Тепличное создание».

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное созданье,

А не бойцов-богатырей.

Воспитатель: Мы в саду проводим ряд мероприятий, направленных на укрепление организма. Давайте их вспомним.

Дети: (это зарядка, комплексы самомассажа, гимнастика после сна, бассейн и т. д.)

Воспитатель: Но все эти мероприятия необходимо проводить не только в д/с, но и дома. И сейчас я предлагаю мамам поделиться опытом, и рассказать какими средствами и методами вы укрепляете здоровье своих детей. Родители делятся опытом, и рассказывают, какими средствами и методами они укрепляете здоровье своих детей.

Воспитатель: Как же зовут второй лучик? Это свежий воздух. Ребята все мы знаем:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

Опыт: Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

Вопрос: Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал?

Воспитатель: Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем (давайте вспомним, какое упражнение на дыхание мы знаем)

Дыхательная гимнастика: упражнение «Чудо-нос».

Глубоко и тихо,

Носиком дышу…

Выполню задание, задержу дыхание…

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим: глубже, шире.

Воспитатель: Давайте откроем следующий лучик. Это чистота.

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижёт ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне – горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи.

Как вы считаете, заботится ли этот человек о своём здоровье?

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями, могут стать причиной многих опасных заболеваний – желтухи или дизентерии: Эти болезни так и называют – «болезнями грязных рук». Чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья». Давайте вспомним как мы поддерживаем чистоту в группе.

(Дети читают стихи)

* * *

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Всё равно, какой водою:

кипячённой, ключевою,

Из реки, иль из колодца

или просто дождевою.

* * *

Это красное корытце

Нам для дела пригодится

А вот тазик голубой

Наполняй его водой.

Мыло пенится в корыте,

Мы стираем – посмотрите.

* * *

Расти коса до пояса

Не вырони не волоса.

Расти косынька до пят

Все волосоньки в ряд.

Расти коса не путайся

А дочка маму слушайся.

* * *

Если любишь ты в игрушки

Вместе с нами поиграть

Нужно без напоминаний их на место убирать.

После игр мы все стараемся

В группе дружно убираемся

Воспитатель: Настя, открой следующий лучик. Это режим дня. А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма

вырабатывается определённый биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость. Вы соблюдаете режим дня? Сейчас проверим.

Д/и «Когда это бывает?»

Воспитатель: Следующий лучик – это движение.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой, посещение спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, тело и волю делают нас смелыми и сильными. Давайте сделаем упражнения «Я хочу здоровым быть».

Я хочу здоровым быть –

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

Воспитатель: Ваня открой следующий лучик. Это полезные продукты. В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру «Рекламный ролик», и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

1. Жёлтая фанта – напиток для франта

Ответ детей: - Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.

2. В мире лучшая награда – это плитка Шоколада

Ответ детей: - В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

3. Знайте, дамы, господа: «Сникерс» - лучшая еда.

Ответ детей: - Будешь кушать «Сникерс» сладкий, будут зубы не в порядке.

4. Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы

Ответ детей: - Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

5. Я собою горд, я купил сегодня Торт

Ответ детей: - Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней.

6. В благодарность Пепси0Коле самым умным будешь в школе

Ответ детей: - Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.

7. Даёт силы мне всегда очень Жирная еда

Ответ детей: - Даёт силы нам всегда Витаминная еда.

8. Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог

Ответ детей: - Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги

Воспитатель: Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Воспитатель: Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга, почему у) сверкают глаза. Почему у) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение. Хорошее настроение – вот имя последнего лучика. Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас.

Я желаю, чтобы вы вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными.