

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Детский общеразвивающего сад №103

Конспект клубного часа для детей старшей группы
«Здоровье-самое главное»

К педсовету №4 31.03.2021
«Изучение эффективности использования здоровьесберегающих технологий
при организации проектной деятельности»

Подготовила творческая группа:
Каштанова Т.В., Орехова Е.В., Анисимова Ю.А.

Конспект клубного часа для детей старшей группы **«Здоровье-самое главное»**

Разработала творческая группа: Каштанова Т.В., Орехова Е.В., Анисимова Ю.А.

Цель: Ввести детей в ситуацию «Клубный час». Помогать детям приобретать жизненный опыт (смысловые образования, переживания, необходимые для самоопределения и саморегуляции, пропаганда здорового образа жизни).

Задачи:

- подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства;
- продолжать формировать представления о витаминах разных групп и полезных продуктах;
- формировать представления о лекарственных растениях, о взаимосвязи растительного мира и человека;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой, используя различные виды здоровьесберегающих технологий;

Здоровьесберегающие технологии:

- Технология обучения здоровому образу жизни;
- Дыхательная гимнастика – А. Н. Стрельниковой;
- Дыхательная гимнастика с тренажером;
- Упражнения для профилактики плоскостопия;
- Игровой стретчинг;
- Музыкотерапия;
- Элементы самомассажа;
- Физминутка;
- Гимнастика для глаз

Оборудование: карта, эмблемы станций, красные фишками, презентация, оборудование на станциях.

Предварительная работа среди педагогов:

- разработать творческой группой ДООУ план «Клубного часа»;
- обсудить организационные моменты;
- обсудить с детьми правила поведения во время «Клубного часа»;
- подготовить необходимый реквизит.

Предварительная работа с детьми: беседы с детьми о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о гигиенических навыках, режиме дня, рассматривание детских энциклопедий.

Станция «Витаминная» (Здорового и вкусного питания) Ответственная Каштанова Т.В.

Станция «Аптека от матушки Природы». Ответственная Орехова Е.В.

Станция «Спортивная» Ответственная Анисимова Ю.А.

Ход

Воспитатель: Ребята, у нас видеозвонок. Давайте узнаем кто это.

Мальчик: Здравствуйте, ребята я Петя Заболейкин.

Воспитатель: Петечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия такая у тебя странная – Заболейкин.

Мальчик: Мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится все время болеть. Я сегодня приду в детский сад, а завтра заболею и буду сидеть дома. Потом на денек опять приду и снова заболею...

Воспитатель: Ну, Петя, что-то непонятное с тобой твориться. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия? И вообще дома сидеть скучно, поиграть не с кем.

Воспитатель: А болеть это хорошо или плохо? А почему плохо? Вы хотите быть похожим на Петю Заболейкина? Действительно, бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. И сегодня я вас приглашаю в «Клуб здоровья».

Воспитатель: Ребята. давайте посмотрим на карте какие в нашем клубе будут работать станции:

Станция «Витаминная» - работает на втором этаже, в столовой группы «Цыплята».

Станция «Аптека от матушки Природы» - работает на первом этаже в столовой группы «Земляничка».

Станция «Спортивная» - работает в группе «Солнышко» на втором этаже.

На станциях вас ждут интересные задания, игры, упражнения. Сейчас вам надо определить, какую станцию вы хотите посетить и прикрепить бейджик с эмблемой вашей станции.

А сейчас повторим правила нашего клуба, которые вы должны соблюдать.

- «Говори «здравствуйте», когдаходишь в другую группу или помещение, и «до свидания», когда уходишь.

-Если взял поиграть игрушку, положи ее на место, когда уходишь.

- Не отнимай игрушки у других детей, если они взяли ее первыми.

-Помогай проводить занятие во время «клубного часа».

- Говори и ходи спокойно.

-Возвращайся в группу по сигналу звонка.

- Если не хочешь ходить в другие группы, можно остаться в своей группе.

-Если правило нарушил, то надо отдать красную фишку. Помните, что у каждого всего три фишки. Кто не сохранит их, тот в следующий раз остается в группе.

Воспитатель: Дети я желаю вам быть дружными. Помогать друг другу, если это будет необходимо. Соблюдать правила. И постараться вернуться в группу, сохранив все три кружка. А в конце путешествия мы соберёмся и каждый из вас расскажет, что ему больше всего понравилось.

Станция «Витаминная»	Станция «Аптека от матушки Природы»	Станция «Спортивная»
Воспитатель: Добро пожаловать на станцию «Витаминная». Воспитатель: Скажите, а что такое витамины? (Ответы детей) Воспитатель: У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е и обозначаются они английскими буквами. Ребята, я открою вам секрет: чтобы быть здоровыми, сильными, не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. Если витаминов не хватает, то человек становится грустным, часто болеет и быстро устает. Чтобы человек надолго сохранил свое здоровье, пища должна быть богата витаминами. А Витамины содержатся во многих продуктах, но больше всего их в овощах и фруктах. Воспитатель: А вы хотите подружиться с витаминами? (Ответы детей.) Тогда я	- Здравствуйте, ребята. Приветствую вас на станции «Природная аптека». (дети и педагог присаживаются на стулья). - Сегодня я получила голосовое сообщение от известного вам героя Незнайки, предлагаю его прослушать (в сообщении Незнайка сообщает, что его бабушка приболела, но он не знает лекарственных растений, ведь бабушка всегда лечится ими). - А вы ребята, знаете лекарственные растения? Какие? Знакомы ли вам эти растения? (педагог обращает внимание детей на доску с закрепленными карточками).	<i>Дети заходят в группу под спокойную музыку и строятся в круг.</i> Здравствуйте, ребята! Сегодня я вам расскажу сказку, а вы будете помогать! Жила была на свете одна маленькая девочка. Жила она в волшебном лесу, где жило много-много разных животных. Однажды утром она проснулась в хорошем настроении. 1. «Приветствие» И все вокруг нее тоже стало просыпаться. 2. «Повороты головы» (Дыхательная гимнастика по Стрельниковой) Проснулись деревья, 3. «Деревце» замахали своими веточками. 4. «Веточка» Проснулось солнышко,

вам буду загадывать загадки из бочонка про фрукты и овощи. (<i>В бочонке 5 конвертов: группа А, группа, группа, группа Е, группа D.</i>) 1. Воспитатель: Ребята, вы достали конверт с группой витаминов А– эта группа укрепляет зрение. Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно кушать витамин А. Отгадайте загадку и вы узнаете, где живет этот витамин. Она оранжевого цвета. Полезный нам привет от лета. Грызут её девчонки и мальчишки, И даже длинноухие зайчишки. (Морковь) Воспитатель: Правильно, а еще витамин А есть в тыкве, яблоке, перце. Он живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Ребята давайте эти картинки (моркови, тыквы, яблока, перца) прикрепим на мольберт к букве А. Воспитатель: Не только витамин А укрепляет зрение но и гимнастика для глаз. Давайте сделаем такую гимнастику. <u>Гимнастика для глаз «Овощи»</u> 2. Воспитатель: Ребята, вы достали конверт с группой витаминов В — эта способствует росту, помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. Отгадайте загадку и вы узнаете, где живет этот витамин. Этот вкусный желтый плод К нам из Африки плывет, Обезьянам в зоопарке Пищу круглый год дает. (Банан) Воспитатель: Правильно, а еще витамин В есть он в черном хлебе, в мясе, геркулесе. Ребята давайте эти картинки с бананом, черным хлебом, мясом прикрепим на мольберт Воспитатель: Не только витамин В помогает работе сердца и хорошему росту, но и массажи и упражнения. <u>Игровой самомассаж:</u> «Мы бананы собирали» 3. Воспитатель: Ребята, вы достали конверт с группой витаминов С–	- Как вы думаете, можно ли собирать лекарственные растения без взрослых? (это опасно, можно перепутать с ядовитыми растениями) - В каком случае может помочь подорожник, ромашка и тд. (на стене закреплены карточки с изображенными недугами). Дидактическая игра «Блиц-опрос»: - Предлагаю вам поиграть, я буду говорить о проблеме, а вы поднимать карточку с растением, которое поможет в этой проблеме: Если ссадина, иль рана К ране листик приложи Да покрепче привяжи (подорожник) Если часто ты болеешь Ослабел иммунитет И болезней ты заложник Здесь поможет (шиповник) (Дети размещают карточки с нужным лекарственным растением возле карточки с недугом/болезней). - Молодцы, ребята, кроме лекарственных растений наше здоровье можно укреплять с помощью массажа и дыхательной гимнастики. Самомассаж Чтобы горло не болело – мы его погладим смело Чтоб не кашлять, не чихать – нужно носик растирать Лоб мы тоже разотрем – ладошку держим козырьком Знаем, знаем, да-да-да, нам простуда не страшна! Дыхательная гимнастика	5. «Солнышко» вокруг засверкали солнечные лучики. 6. Солнечные лучики» Девочка решила прогуляться. Поворот направо, ноги вместе, руки на пояс. Пошла она по высокой траве, 7. Ходьба с высоким подниманием бедра пошла по узенькой дорожке, 8. Ходьба на носках, руки на пояс и стала пробираться сквозь высокую траву. 9. Ходьба приставным шагом вперед Посмотрела на верхушки деревьев, 10. Ходьба спиной вперед, руки вперед и увидела гору. Гора была высокая. 11. «Гора» И девочка решила подняться на нее. Сед на колени, ладони на бедрах. А под горой росли красивые цветочки, 12. «Цветочек» и девочке захотелось набрать букетик. Сорвала она один цветочек, сорвала другой цветочек, и вскоре получился прекрасный букет! Сед, ноги вместе, спина прямая, руки свободно Вдруг, к букету подлетела пчелка. 13. «Пчелка» (Дыхательная гимнастика по Стрельниковой) Пчелка собрала немного ароматного нектара, и счастливая полетела. Пошла девочка дальше, и вдруг видит – по дороге ползет паучок. Паучок был грустный. 14. «Жучок» Девочке стало жалко паучка, и она решила подарить ему этот букетик, ведь пчелку он сделал радостнее. Паучок удивился: «это
---	--	---

этот витамин для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями. Отгадайте загадку и вы узнаете, где живет этот витамин. Очень кислый и целебный, Чай по вкусу с ним «волшебный», Ведь всегда под кожей Витамин длинный строй! (Лимон) Воспитатель: Правильно, а еще витамин С живет в апельсине, киви, смородине. Он живет во всем кислом. Ребята давайте эти картинки прикрепим на мольберт к букве С. Воспитатель: Не только витамин С, укрепляет наш организм, но прогулки, свежий воздух. Давайте свами сделаем дыхательную гимнастику. 4. Воспитатель: Ребята, вы достали конверт с группой витаминов Д- он делает наши ноги и руки крепкими и укрепляет кости. Отгадайте загадку и вы узнаете, где живет этот витамин. Белая водица Всем нам пригодится. Из водицы белой Все, что хочешь, делай: Сливки, простоквашу, Масло в кашу нашу, Творожок на пирожок, Кушай, Ванюшка, дружок! (Молоко) Воспитатель: Правильно, а еще витамин Д есть в рыбьем жире, яйце. Ребята, давайте эти картинки (Рыбу, мясо, яйцо) прикрепим на мольберт к букве Д. Воспитатель: Не только витамин Д, укрепляет наши ноги и руки, но и физические упражнения. Давайте подвигаемся. Разминка 5. Воспитатель: Ребята, вы достали конверт с группой витаминов Е - он необходим для здоровья нашей кожи. Отгадайте загадку и вы узнаете, где живет этот витамин.	- Предлагаю присесть за столы, вы видите перед собой дыхательный тренажер, попробуйте не используя рук поместить божью коровку около цифры 3,5,9. - Как вы считаете, помогли мы Незнайке? Может быть отправим ему ответ в виде голосового сообщения? Какие лекарственные растения мы можем ему назвать? (дети перечисляют 5 растений, педагог производит запись голоса детей) - Отправляю это сообщение Незнайке. - Предлагаю попробовать ромашковый чай, который обладает полезными свойствами и используется не только от кашля.	мне?» Девочка ответила: - «тебе, ведь у меня сегодня прекрасное настроение, и я хочу поделиться им с тобой!» Паучок обрадовался, и с улыбкой пополз дальше. 15. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс Навстречу паучку вышла змея, такая сердитая! 16. «Змея» Но паучок не испугался, 17. «Жучок» и подарил змее букетик. 18. «Цветочек» Она не ожидала и очень удивилась такому подарку. А паучок сказал: «я хочу поделиться с тобой, своим прекрасным настроением!» Змея очень обрадовалась и поползла дальше. Встать, ноги вместе, руки вниз свободно Дальше на встрече ей попался журавль. 19. «Журавль» Стоял он на одной ножке и был очень задумчивым. Змея решила подарить букетик журавлю, чтобы он хоть немного улыбнулся. Журавль сначала удивился, но потом засиял в улыбке и счастливый полетел. 20. Ходьба, помахивая руками: вверх – вдох носом, вниз - выдох ртом Летит журавль и видит – Остановиться – о.с. стоит страус, опустил голову в песок, не разговаривает. 21. «Страус» Подарил журавль страусу букетик. Выпрямиться - основная стойка. Страус стал счастливый, как солнечный зайчик и запрыгал от счастья! 22. Прыжки на месте, ноги вместе Страус побежал своими большими ногами,
---	--	--

Не нужна мне голова С колпачком и бубенцами, Я не клоун, а трава С зелеными волосами. Положи меня на сушку. Догадались? Я - ... (Петрушка) Воспитатель: Правильно, а еще витамин Е есть в зеленых овощах, фруктах, зелени, орехах. Ребята, давайте эти картинки (петрушку, орех, капуста) прикрепим на мольберт Воспитатель: Не только витамин Е делает кожу здоровой, но и массаж приводит нашу кожу в тонус. Давайте с вами сделаем массаж лица. Массаж лица «Деревья». Воспитатель: А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут во фруктах и овощах. <i>Ребята, вы можете наколоть себе на шпажку кусочки фруктов и овощей из любой группы витаминов, которая вам нравится, а можно из разных групп. А затем скушать.</i> Но прежде чем приступить к еде, что необходимо сделать, чтобы микробы не попали в организм? (<i>Ответы детей</i>). Дети и воспитатель идут мыть руки и кушают. Воспитатель: Ребята время работы нашей станции подошло к концу. И на прощание хочу вам сказать пословицу «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». А что мы сегодня полезного делали для здоровья? (<i>Ответы детей</i>). А сейчас вам пора отправляться в группу.		23. Бег прыжками, руки на пояс, с переходом на шаг. и вдруг видит: стоит слон, 24. «Слоник» да такой печальный, такой хмурый, что сразу же решил подарить слонику букет, чтобы тот немного развеселился. Встать, руки и ноги свободно Слон увидел букетик, да так обрадовался, что захлопал своими большими ушами, Плавные наклоны туловища влево-вправо. и услышал, что где – то недалеко кто- то плачет. Это оказался лисенок. 25. «Лисичка» Слон удивился: «Что же ты плачешь, лисенок?» Стойка на коленях, пожать плечами, руки вниз Выяснилось, что лисенок потерял свою маму. Слон сказал, чтобы тот не грустил, и что он обязательно поможет найти ее. Пошли они вместе по дорожке и встретили бабочку. 26. «Бабочка» Бабочка, как услышала эту новость, замахала своими крылышками и полетела разыскивать маму-лису. Когда она отыскала маму лису и привела ее к лисенку, слон 27. «Слоник» решил подарить букетик маме лисенка. 28. «Цветочек» Лисенок очень обрадовался, что нашел маму, поблагодарил слона, и все были счастливы, и все благодаря счастливому букетику! <i>Стойка ноги вместе. Потянуться вверх – вдох, руки вниз – выдох.</i> Вот и сказочке конец! А у вас поднялось настроение? <i>Ответы детей..</i>
--	--	---

По возвращении детей в группу, проводится обсуждение – «Рефлексивный круг».

Воспитатель: Ребята, присаживайтесь на коврики. Давайте поделимся своими впечатлениями. По кругу будем передавать клубок и рассказывать о том, удалось ли ему соблюдать правила, все ли фишки сохранил, если нет, то почему? Что запомнилось, что понравилось.

Воспитатель: Ребята, что мы порекомендуем Пете?

Петя: Спасибо, ребята за советы. Я убедился, что в детском саду очень интересно, а сидеть дома скучно.

Воспитатель: На этом наш клубный час заканчивается. До новых встреч.

(ссылка на видео)

https://disk.yandex.ru/i/1_A4R30uNB12nQ