

Краткосрочный проект «Путешествие в Страну Здоровья»

Цель: Приобщение участников к здоровому образу жизни, профилактика заболеваний, воспитание ответственности за своё здоровье и здоровье близких.

Ход занятия

1. Вводная часть

Приём: сюрпризный момент — появляется «Гномик Здоровячок» (игрушка).

Задача: мотивировать детей, создать положительный эмоциональный фон.

Технология: психолого - педагогическая (эмоциональное благополучие), ритуал начала.

2. Основная часть

«Лучики здоровья» (беседа).

Воспитатель показывает «солнышко» с лучиками-подписями: «Режим», «Гигиена», «Питание», «Движение», «Хорошее настроение». Дети объясняют, что значит каждый лучик.

Технология: обучение ЗОЖ, развитие связной речи.

Динамическая пауза «Солнышко проснулось».

Комплекс из 4 движений: потянуться вверх, наклоны в стороны, полуприседы, повороты туловища.

Цель: профилактика утомления, активизация кровообращения.

Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик».

Имитация дуновения на одуванчик: длинный выдох через рот, плечи опущены, живот втягивается. Повторить 3–4 раза.

Цель: развитие диафрагмального дыхания, профилактика простудных заболеваний.

Пальчиковая гимнастика «Моем руки» .

Стишок с движениями: «Мыло пенится в ладошках, трём сильнее, чтоб без дорожек...» (растирание ладоней, «намыливание» пальцев).

Цель: мелкая моторика, закрепление правил гигиены.

Гимнастика для глаз «Посмотри вокруг».

Упражнение: посмотреть влево-вправо, вверх-вниз,

«нарисовать» глазами круг и восьмёрку.

Цель: снятие зрительного напряжения.

Дидактическая игра «Полезно — вредно».

Картинки с продуктами и действиями (яблоко, конфета, зарядка, долгое сидение у экрана и т.п.). Дети распределяют на две группы, объясняют выбор.

Технология: формирование валеологической грамотности.

Речевая игра «Продолжи предложение» .

«Чтобы быть здоровым, я буду...», «Если я устал, я...» — дети договаривают фразы.

Цель: осознанное отношение к своему состоянию, развитие речи.

3. Заключительная часть (3 минуты)

- Минутка тишины «Слушаем своё дыхание» .
Дети садятся удобно, закрывают глаза, слушают своё дыхание 30–40 секунд.
Технология: снижение тревожности, саморегуляция.
- Итог: дети прикрепляют к «солнышку» лучики-значки: «я умею делать дыхательную гимнастику», «я знаю, как беречь глаза», «я делаю зарядку».
- Рефлексия: «Что сегодня было самым полезным для здоровья?»