

**Тихонова Ольга Александровна**

учитель-логопед

ГБДОУ «Д/С №34» Колпинского района

г. Санкт-Петербург

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА МЕРОПРИЯТИЯ «УРОК ЗДОРОВЬЯ»:  
«В ГОСТЯХ У ГНОМОВ. СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

***Аннотация:** в статье представлен опыт использования комплекса здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста в рамках коррекционно-развивающего занятия. Автором обоснована необходимость формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни через погружение в специально созданную игровую атмосферу, насыщенную атрибутами и инвентарём. В статье подробно описаны этапы занятия, включающие утреннюю гимнастику, формирование навыков правильного питания, приобщение к домашнему труду, профилактику нарушений зрения и снятие статического напряжения.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, старший дошкольный возраст, здоровый образ жизни, коррекционно-развивающее занятие, режим дня.*

Главной идеей образовательной деятельности является погружение детей в специально созданную атмосферу, насыщенную атрибутами и инвентарем с использованием в игровой форме комплекса здоровьесберегающих технологий для формирования культуры здоровья и компетенций воспитанников в правильном питании и организации режима повседневной активности. Данный комплекс технологий, который используется во время занятия подбирается с учетом возрастных особенностей детей, образовательный материал способствует формированию основ здорового образа жизни. Приведены проблемные ситуации в игровой форме для формирования умения анализировать, сопоставлять предложенный материал и делать логически-обоснованные выводы и постепенно подводит к формированию правильного «Режима дня – Секрету здоровья».

Детям старшего дошкольного возраста необходимо формировать представление о здоровом образе жизни. Поэтому мною предложен интерактивный стенд «Экран режима дня», где им предоставлялся выбор разносторонних вариантов выстраивания системы здорового образа жизни. Стенд «Экран режима дня» включает себя дидактический материал и задания в игровой, интересной форме, ориентированный на обобщение и закрепление элементарных знаний и представлений о сохранении и укреплении здоровья, который используется на протяжении всего занятия. Перед ребенком стоит задача провести анализ, способствующий решать проблемные ситуации, касающиеся здоровьесбережения, а также развитию самоконтроля и самореализации в мотивации быть здоровым.

В течение всего занятия дети получают возможность по взаимодействовать с введенными вымышленными героями – Гномами и постепенно узнать в увлекательной форме «Секреты» их хорошего здоровья. Макет «Домик гномов» дает возможность детям не только познакомиться с жилищем и наполнение бытового убранства для поддержания ЗОЖ, но и поиграть с ним: потрогать предметы, рассмотреть и определить их пользу для здоровья.

*Цель:* в коррекционно-развивающей работе формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни через здоровьесберегающие технологии.

*Задачи.*

*Здоровьесберегающие:*

- обобщение и закрепление элементарных знаний и представлений о сохранении и укреплении здоровья, используя интерактивный ресурс.
- формирование интереса к физической активности и здоровому образу жизни через оздоровительные практики.
- профилактика развития нарушений зрения с помощью специальных упражнений и дидактических материалов для снятия утомления глаз, нормализации остроты зрения и восприятие цвета;
- снятие напряжения различных групп мышц через упражнения, направленные на расслабление мышц, и методы, которые помогают снять статическое напряжение;

– создание условий для поддержания мотивации интереса детей, желания соблюдать культуры здорового образа жизни.

*Коррекционно-развивающие:*

– способствовать развитию общей моторики тела: развивать мышцы тела, силу, гибкость, выносливость, содействовать профилактике плоскостопия и развитию дыхательной системы организма;

– развитие грамматического строя речи (образование относительных прилагательных);

– формирование навыка фонематического анализа, развитие слухового внимания, словесно-логического мышления;

– развитие связной речи дошкольников, упражнять в составлении логически-конструктивных слов и оборотов в речи по данной теме;

– развивать у детей способности активного общения со взрослым, отвечать на вопросы, совместно решать проблемные ситуации, касающиеся здоровьесбережения.

*Коррекционно-воспитательные:*

– формирование осознанной мотивации здорового образа жизни, устойчивой привычки постоянно заботиться о здоровье;

– формирование интереса заниматься физической культурой и спортом.

– формирование детской инициативы, самостоятельности в привитие навыков организации режима повседневной активности.

*Оборудование:* домик для гномов, картинки, интерактивный стенд «Экран режима дня», картинки, с изображением режимных моментов, продукты питания (миниатюры), картинки, с изображением спортсменов из разных видов спорта, ширма, фигурки игрушек, карточки, с изображением домашних дел, плакат «Правильное питание».

*Ход занятия.*

*Вводная часть:*

– Здравствуйте, ребята! Я собираюсь пойти в гости к гномам в волшебный лес. Гномы следят за своим здоровьем и с радостью рассказывают свои «Секреты

здоровья». Хотите вместе со мной отправиться в волшебный в лес? (Ответы детей.) Тогда отправляемся в путь нелегкий, а дорожка у нас будет очень интересная. Наши гномы любят очень заниматься спортом. Возьмите по одному разноцветному кружку-указателю. На них нарисованы спортсмены из разных видов спорта, перечислите их.

Ответы детей (футболист, гимнастка, фигуристка, теннисист, пловец).

– Каждому из вас нужно идти дорожке, называя предметы, которые нужны вашему спортсмену. (Дети проходят по тропе препятствий.)

– Ребята, назовите физические качества, которыми должны обладать ваши спортсмены.

Ответы детей (футболист – быстрый, ловкий, меткий и т. д.).

– Да, если вы будете заниматься спортом, тоже будьте ловкими, быстрыми, сильными.

*Основная часть.*

– А вот и дом гномов. Ой, смотрите письмо. Текст письма: *«Здравствуйте, ребята! Мы очень любим гостей! Все гномы следят за своим здоровьем, и мы хотим поделиться секретами, как оставаться активными, полными сил, а главное здоровыми! И чтобы убедиться в этом обязательно загляните к нам в дом и выполните наши задания. Познакомьтесь с режимом дня».*

Гномы ведут здоровый образ жизни и готовы с вами поделиться секретами, как быть здоровыми и сильными. Они любят соблюдать режим дня! У гномов создан «Экран режима дня». День у гномов активный и насыщенный разными полезными делами для здоровья.

(Интерактивный плакат: «Экран режима дня» заполняется в течение занятия.)

Ребята, а нужно ли соблюдать режим дня и зачем? Ответы детей.

Универсального режима дня, который подошёл бы всем, нет, но есть общие секреты.

*И вот первый секрет!*

– Каждое утро гномы умываются. Давайте откроем дверь в доме и посмотрим, где гномики проводят утренние процедуры.

Дети: дети открывают дверь в доме, рассматривают комнату и находят картинки, с изображением предметов, необходимых для проведения гигиенических процедур.

– А вот и от гномиков задание, прикрепите на «Экран режима дня» только те предметы, которые нужны для гигиенических процедур. Назовите предметы и их пользу.

Дети выполняют задание и отвечают на вопросы педагога (мыло, мочалка или губка, полотенце, расчёска, зубная щётка, зубная паста, зубная нить).

*Второй секрет!* Каждое утро все гномы выполняют зарядку (взрослый открывает комнату в доме). Как вы думаете, зачем нам нужна зарядка?

Ответы детей.

Вот и мы сами сейчас сделаем зарядку.

Дети вместе с педагогом выполняют зарядку.

*Зарядка.*

Гномик первый покружился,

(покружится вокруг себя)

Второй быстро наклонился

(наклоны)

Третий гномик побежал

(бег на месте)

А четвёртый приседал

(приседания)

Пятый вправо наклонился

(наклоны вправо)

Глубоко вздохнул и улыбнулся!

(глубокий вдох и выдох с наклоном)

– А теперь, ребята, помогите гномикам, до конца составьте комплекс зарядки, необходимо нарисовать упражнение, которого не хватает.

(Перед детьми рабочая карточка с упражнениями, которые они выполняли. В пустом квадратике рисуют упражнение, которого не хватает.)

Помещают на интерактивный плакат: «Экран режима дня».

– Утренняя зарядка важна для физического здоровья. Она помогает организму перейти от сна к бодрствованию, наполняет тело энергией. Регулярные занятия по утрам становятся полезной привычкой

*Третий секрет.*

– Гномики знают основы правильного питания. Выбирают только полезные продукты для здоровья. Назовите мне их.

Ответы детей (все овощи, фрукты, молочные, мясные продукты).

– Да, вы правильно назвали полезные для здоровья продукты, которые богаты витаминами. И для вас гномы приготовили плакат, в котором указаны в каких продуктах, какие витамины (плакат «Правильное питание»).

– Завтрак нельзя пропускать. Гномики на кухне готовят вкусную, полезную кашу и после зарядки идут завтракать (взрослый открывает следующую дверь в домике).

Сегодня гномики будут готовить кашу. Давайте поможем гномикам. Берите нужные продукты. А помогут вам «Рецепты приготовления каш».

Задание: дети выбирают «игрушки-предметы» из домика для гномов, пользуясь «Рецептами приготовления каш» (гречневая, геркулесовая, рисовая, пшеничная, перловая).

– Выберите для каждого гномика рецепт каши и выберите нужные продукты для её приготовления.

Вот сейчас мы и проверим, все ли ингредиенты вы взяли.

Гномики на кухню пришли, кастрюлю большую нашли.

Воды в кастрюлю налили? (да) Мясо молоточком отбили? (нет)

Молоко накипятили? (да) Зелень нарубили? (нет)

Крупы нужную взяли? (да) Посластили, посолили? (да)

Перец в молоко опустили? (нет) Кашу вкусную сварили? (да)

– Какие продукты вы взяли, чтобы сварить кашу?

Ответы детей. (воду, молоко, хлопья овсяные, соль, сахар)

– Молодцы, кашу сварили, позавтракали.

Очень важно питаться только полезными для здоровья продуктами.

*Подошёл черед четвёртого секрета.*

А теперь нужно сделать разные домашние дела. Гномы любят в домике наводить порядок (взрослый открывает следующую дверь в домике гномов). Когда чисто, красиво и уютно дома, то у всех улучшается настроение, нет пыли, а это значит воздух чистый, и они будут меньше болеть. Не зря же говорят: «Труд – красит человека».

Вам, ребята, необходимо выбрать только те карточки, на которых изображены домашние дела. Разместите домашние дела на «Экран режима дня». Составьте предложение, что наши гномики делают дома.

Ребята, помогите гномикам убрать в комнате игрушки.

Я вам предлагаю расставить игрушки на свои полочки со своим звуком (на верхнюю полочку со звуком [Р], на второй полочке со звуком [С], на нижнюю полочку со звуком [Ш]). Дети расставляют игрушки.

Молодцы, ребята!

Ребята, посмотрите, чем мы ещё дополним режим дня?

Выберите подходящие картинки с режимными моментами и составьте предложение о пользе и важности для здоровья.

Дети выбирают картинки с режимными моментами (прогулка, обед, дневной сон, игры, просмотр телевизора, гигиенические процедуры, ужин, ночной сон), составляют предложения (Прогулка (в лесу, в парке, на площадке) укрепляет иммунитет, тренирует мышцы и связки. Обед (ужин) – помогает справиться со слабостью, усталостью и сонливостью, вызванными недостатком витаминов. Дневной сон (солнце), ночной сон (луна) – накопления сил, здоровья, физическое восстановление организма, укрепление иммунитета).

*Секрет пятый.*

– У гномиков есть ещё один секрет, пятый. Чтобы восстановить свои силы, отдохнуть, улучшить настроение, необходимо чередовать труд и отдых.

Давайте и мы с вами отдохнём. Представьте, что вы сейчас можете оказаться совершенно в любимом месте, чтобы укрепить ваше здоровье, но для этого нужно только закрыть глаза и под музыку помечтать. А картинки будут для вас подсказками.

Дети закрывают глаза и отдыхают. Педагог включает спокойную музыку.

– Ребята, расскажите, где вы побывали?

Заключение.

– Ребята, гномики нам раскрыли свои секреты. Давайте вспомним, какие правила нужно соблюдать, чтобы укрепить своё здоровье.

Дети называют «Секреты гномов».

### ***Список литературы***

1. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: монография / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. – 4-е изд., стереотип. – М.: Флинта, 2021.

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.

3. Андреева Н.А. Педагогическое сопровождение процесса здоровьесбережения детей в дошкольной образовательной организации / Н.А. Андреева. – 2022.

4. Волошина Л.Н. Первые шаги на пути к стремлению вести здоровый образ жизни, самопознанию, развитию культуры здоровья происходят в дошкольной организации / Л.Н. Волошина. – 2023.