ДИПЛОМ
награждается
Асаушкина Мария Николаевна
воспитатель
МДОУ детский сад «Колокольчик»
г. Новоульяновск, Ульяновская область
за представление своего педагогического опыта
на Всероссийском конкурсе в номинации
«Лучшая методическая разработка»
Диплом удостоверяет факт публикации
материала на сайте «Первый звонок»
Интеллектуальный марафон
«Путешествие в страну здоровья»
ООО «Центр современных
образовательных технологий»
Директор: Белоницкая Н.Н.
Бийск-наукоград 2020
Регистрационный номер 2-9420357

МДОУ детский сад «Колокольчик»

г. Новоульяновск, Ульяновская область

Методическая разработка

мероприятия в рамках агитпоезда «За здоровый образ жизни»

Воспитатель: Асаушкина Мария Николаевна

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАРАФОН

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»

Цели и задачи мероприятия:

Активизация и повышение качества работы по формированию здорового образа жизни.

Формирование у воспитанников активной жизненной позиции в вопросах здорового образа жизни, представления о здоровье человека как самом ценном и дорогом.

Мероприятие предполагает переход детей группами по 8-12 человек от станции к станции и выполнение заданий, упражнений, организованных педагогами.

1 СТАНЦИЯ «ЗАРЯДКА»

Аудиозапись зарядки http://lubimiedeti.ru/zaryadka-dlya-detej-pod-muzyku/

2 СТАНЦИЯ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Самомассаж массажными мячиками, ходьба по массажным коврикам.

3 СТАНЦИЯ «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Что такое вредные привычки? (Краткий рассказ о вредных привычках)

Раскрась курильщика. Раскрась спортсмена.

4 СТАНЦИЯ «ФИТОБАР»

Какие бывают полезные растения (краткий рассказ). Демонстрация сухих плодов, трав, сборов и т.п., дегустация.

5 СТАНЦИЯ «РАЗВИВАЮЩАЯ»

Психологические игры, психогимнастика.

6 СТАНЦИЯ «АРТ-МАСТЕРСКАЯ»

Коллаж «Семейный праздник»

3 СТАНЦИЯ «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Цель:

формирование личностных ресурсов, препятствующих употреблению вредных веществ.

Задачи:

- способствовать неприятию детьми любых форм наркотизации, алкоголизации и табакокурения

формировать у детей старшего дошкольного возраста представление о здоровье человека как самом ценном и дорогом; формировать представление о пагубном влиянии курения, алкоголя на организм человека; воспитывать умение противостоять дурному влиянию окружающих.

Учить детей с помощью кисти и красок, карандашей, цветной бумаги, пропагандировать здоровый образ жизни и выражать негативное отношение к курению и алкоголю.

Что такое вредные привычки? (Краткий рассказ о вредных привычках)

Раскрась курильщика. Раскрась спортсмена.

4 СТАНЦИЯ «ФИТОБАР»

Цель:

Формировать умения и навыки применения лекарственных растений с целью оздоровления организма.

Задачи:

1. Уточнять и расширять знания детей о пользе лекарственных растений.

2. Развивать экологическое мышление , творческое воображение, опираясь на знания полученные в разных видах деятельности.

3. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни, любовь и уважение друг к другу.

Ход мероприятия.

Хозяйка фитобара: Здравствуйте, ребята.

Меня зовут Нина Борисовна. Сегодня я решила открыть фитобар. Фито- обозначает растение. Так что в моем баре будут разные напитки из целебных трав. А нужны таки

напитки для здоровья нашего организма. А чтобы открыть наш фитобар нужна презентация , а ещё нужна реклама.

Я предлагаю такую «От болезней и мучений вас спасут плоды растений» или «Фиточай и спорт всегда, вместе», « Посещайте фитобар, будете здоровы ».

Отлично, начинаем нашу презентацию!

Появляется клоун Клепа в марлевой повязке, обвешанный чесноком:

- Где, где президент?

Хозяйка : К нам едет президент? Весьма кстати!

Так, где же он, твой президент?

Клёпа : Почему мой?! Вы же сами сказали «президент».

Хозяйка: Фу! Я говорила о презентации, так называют праздничное открытие, например, открытие нашего фитобара

Клёпа: А разве можно в садике открывать фитобар?

Хозяйка: Такой можно! Здесь можно будет поправить свое здоровье, выпив чашечку лечебного чая, кислородного коктейля, свежего сока.

Клепа :Я дружу с вами! Я тоже забочусь о своем здоровье. Я очень хочу на вашу презентацию.

Хозяйка: Мы рады всем, но не могли бы вы представиться.

Клёпа: Я - Клепа- клоун славный, веселый и забавный. Всех ребят я веселю, с ними весело пою.

Ни за что не отвечаю, наливайте фиточаю.

Хозяйка: До чая дело ещё не дошло. Для нашей презентации не хватает самого главного- лечебных трав и ягод.

Клёпа: А где их взять?!

Хозяйка: Бабушка-травница должна из леса посылку прислать.

Клёпа: Так пойдемте за посылкой!

Хозяйка: Не так-то это просто! Она вчера письмо прислала, а в нем много заданий, все их нужно выполнить.

Клёпа: а вдруг мы не ответим!?

Хозяйка: Дети нам помогут!

1. Задание: расшифруйте лекарственные растения по первым буквам предлагаемых предметов.

Апельсин, мяч, танк, якорь (мята).

Обруч, экскаватор, лопата, акула (алоэ)

1. Задание: сыграй в игру «сороконожки»

Клёпа, вставай вместе с ребятами.

Шла сороконожка по сухой дорожке. (Идут пружинящим шагом, взявшись за плечи друг друга).

Вдруг закапал дождик! Кап, кап. Ой, промокнут сорок лап. (Останавливаются).

Насморк нам не нужен, обойду все лужи. (Идут, высоко поднимая, ноги).

Грязи в дом не принесу, каждой лапкой потрясу. (Трясут ногами-лапками по очереди).

И потопаем потом, ой, какой от лапок гром. (Идут топающим шагом).

1. Задание: Загадки: сопровождаются показом иллюстраций.

1) Под сугробом он растет, снеговую воду пьет. (Ландыш)

2) Он и мачеха и мать, как цветочек этот звать? (Мать и мачеха)

3) Прячет цветок сладкий, в названии мед таится, он зовётся… (Медуница)

4) Золотист, красив на вид, для коровок ядовит. (Зверобой)

5) В белой шапке стоит дед, если дунешь, шапки нет. (Одуванчик)

6) Только тронь, отдернешь ладонь, обжигает травка ну прямо как огонь. (Крапива)

1. Задание: Каждая наша травинка, цветок , ягодка, листик вобрали в себя силы целебные Земли- матушки, Солнышка- красного.

Ребята, давайте встанем в круг, поднимем руки к солнышку (представим, что мы на лесной поляне), скажем слова: «Солнце, небо, природа! Дай здоровья мне и моим друзьям, близким и родным мне людям»!

А теперь закроем глаза и представим ,что мы на разноцветном лугу дышим лесным воздухом. (Звукозапись)

1. Задание: Ответы на вопросы: (сопровождаются показом иллюстраций).

1) Натер ногу, приложи - подорожник.

2) От кашля помогает - ромашка, отвар из мать-и- мачехи.

3) Кожные заболевания лечит – чистотел.

4) Укрепляет волосы – крапива и лопух.

5) Укрепляет организм – плоды шиповника.

6) Укрепляет сердце – боярышник.

7) При порезах используется – листья крапивы.

Звонит телефон, хозяйка отвечает на звонок.

- Да, Я слушаю. Пришла посылка из леса? Срочно забрать? Конечно, она нам нужна! Клёпа, сходи, пожалуйста, на почту, забери посылку. (Клёпа приносит посылку).

- Вот спасибо бабушке – травнице , вовремя она прислала нам посылку, да и задания её мы все выполнили.

Значит наш фито - бар открывается!

- Предлагаю детям понюхать разные сухие травы, ягоды. Ещё раз напоминаю детям, какие травы и ягоды, при каких болезнях используются, затем дети садятся за столы, пьют чай из сухих трав, пьют компот из ягод, кисель.

Хозяйка: Давайте бережно пройдемся по лугу.

И, «Здравствуй», скажем каждому цветку.

Должны мы над цветами наклониться.

Не для того чтоб рвать или срезать.

А чтоб увидеть добрые их лица.

И доброе лицо им показать.

Ребята, к природе нужно относиться бережно, травы и цветы нужно собирать по необходимости и в малых количествах.

5 СТАНЦИЯ «РАЗВИВАЮЩАЯ»

Цели и задачи:

- развитие произвольности, формирование целостной системы осознанной саморегуляции;

- развитие способности переключать внимание с одного объекта на другой, переходить с одного вида деятельности на другой;

- развивать способности подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности.

Упражнения:

1.«Сколько звуков»

Стучит несколько раз карандашом по столу.

Ребенок должен показать на пальцах, сколько

звуков.

2.«В магазине зеркал»

Обезьяна увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьяны и

стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей из зеркал, погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой, что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли.

3.«Поссорились 2 петуха»

Двое детей сцепляют за спиной пальцы рук, становятся на одну ногу, пока звучит музыка «Поссорились 2петуха»,подпрыгивая, пытаются наскочить друг на друга резкими движениями вперед.

Петушки распетушились, Но подраться не решились, Если очень петушиться, Можно пёрышек лишиться. Если пёрышек лишиться, Нечем будет петушиться.

4.«Мама и детеныш»

1) Найти пару

2) Найти пару молча

3)Дети разбиваются на пары «мама-детеныш». Педагог говорит, что мамы могут ласкать, наказывать, ругать, жалеть, спасать... а детеныш должен реагировать на это: «Сейчас ты – кошка, а ты – котенок...»

5. « Кальмар».

Один из участников, кальмар, ловит рыб. Кальмар посередине, рыбы находятся у одной из стен, по команде ведущего они перемещаются к другой стене.

Кальмар их ловит, и они становятся частью кальмара. Победитель - последняя рыбка.

6. «Переполненный автобус».

Все встают друг к другу как можно плотнее, изображая вербально и не вербально как едут в автобусе. Ведущий объявляет остановки и говорит, кому выходить.

7. «Хвостоглаз»

Встают в колонну, руки на плечи впереди стоящему.

Все закрывают глаза, кроме последнего, который управляет движениями "сороконожки", отдавая голосом команды тому, кто впереди.

Задача - перемещаться по заданной ведущим траектории.

3-5 мин. , потом "хвост" меняется.

8. « Штанга»

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ В КРУГУ.

1.Здороваться как черепаха как гепард.

2.«Скучно так сидеть»

Играющие сидят на стульчиках, у противоположной стены – стульев на один меньше. Ведущий:

Скучно, скучно так сидеть

Друг на друга все глядеть,

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Поменяться местами, КТО – ДЕВОЧКА, МАЛЬЧИК…

у кого в одежде есть синий цвет, у кого светлые волосы…

3. «Дюжина»

В кругу. Водящий показывает на любого и называет число от 1 до 10

Тот, на кого показали, показывает на пальцах данное число

Тот, кто справа от него - показывает на 1 меньше и т.д. до 0

6 СТАНЦИЯ «АРТ-МАСТЕРСКАЯ»

Коллаж «Семейный праздник»

Предварительная работа: ватман с нарисованным столом и стульями, вырезанные фигурки людей, блюд, напитков, подарков и т.п.

Воспитатель:Здравствуйте, ребята! Вы знаете, что такое семейные праздники?

Ответы детей.

А какие вы знаете семейные праздники?

Ответы детей.

Давайте представим, что все мы, вместе с родителями и гостями находимся на общем

семейном празднике. Нам надо составить картинку этого праздника: рассадить гостей на стульчики, накрыть стол – наклеить блюда с едой, напитки, - составить красивый коллаж. Посмотрите, вот вырезанные предметы: люди, еда, напитки. Я предлагаю вам всем вместе, совещаясь, обсуждая действия, начать работать.

После создания коллажа, похвалить детей, не заостряя внимание на алкогольных напитках, которые они поставили (если поставили) на стол.

Коллаж можно показать родителям и провести консультацию по вопросу профилактики вредных привычек у детей.

Консультация.

И все же, стоит или нет приглашать ребенка за праздничный стол во время семейных праздников? Конечно, ведь семейный праздник — это прекрасная традиция- Но родители должны заранее объяснить ребенку, что алкогольные напитки предназначены для взрослых, а ему они помешают вырасти здоровым и сильным. Но у ребенка обязательно должен быть свой, любимый, напиток.

Психологи советуют родителям использовать следующий прием. Мама или папа может попросить ребенка налить ему «его» сока, напитка и в тот момент, когда все остальные поднимают бокалы со спиртным, «разделить компанию» с сыном или дочерью. Только делать это нужно естественно, так, чтобы ни у кого не возникло сомнения в том, что вам действительно захотелось сока.

Благодаря этому приему у ребенка не будет формироваться представление об алкогольных напитках как о символе взрослости и не возникнет ощущения собственной «неполноценности» («Всем можно, а мне нельзя»). Ведь взрослый предпочитает «его» детский напиток алкоголю. А значит, ничего особенного в алкогольных напитках нет.

Совместные праздники с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения, да еще близкий знакомый — совершенно недопустимое зрелище для ребенка, особенно если это отец или мать,

Завершая этот непростой разговор подчеркнем, что семья способна сформировать у ребенка устойчивость к пагубным привычкам, но вместе с тем необдуманная, безответственная позиция родителей вполне может спровоцировать возникновение пагубного пристрастия. (http://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2014/02/23/profilaktika-vrednykh-privychek)

Путешествие
в
страну
Здоровья