**Психолого-педагогические занятия по воспитанию здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста**

**НОД "Страна волшебная - здоровье"**

**Цель:** дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботится.

**Задачи:**

Закрепить общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботится, у детей, относящихся к группе часто длительно болеющих.

Развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке.

Воспитывать желание заботится о своем здоровье.

**Методические приемы:** беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, оздоровительная минутка

**Материал:** Картинки с изображением 2 гномов или куклы: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, с перевязанной рукой, неаккуратный; на каждого ребенка альбомный лист и карандаши.

**Словарная работа:** уточнить и закрепить слова: здоровье, здоровяк, редко болеющий.

**Психолого-педагогическая работа:**

1. привитие детям гигиенических навыков,
2. просмотр видеофильмов.
3. беседа с детьми о пользе зарядки.

**Ход:**

Дети входят в зал, становятся в круг.

Педагог: Здравствуйте дети. Каждое наше занятие начинается с приветствия. Я предлагаю вам сегодня поприветствовать друг друга необычным способом. Я буду вас спрашивать, а вы будете отвечать любыми жестами. Хорошо?

Упражнение «Как живешь?»

* Как живешь? (вот так)
* А плывешь? (вот так)
* А бежишь? (вот так)
* Вдаль глядишь?
* Ждешь обед?
* Машешь вслед?
* Утром спишь?
* А шумишь?

Замечательно, теперь я понимаю, как вы себя чувствуете!

Когда мы разогрелись, все садимся в кружок на стулья, успокаиваем своё дыхание и поиграем в «Солнечного зайчика».

Упражнение «Солнечный зайчик»

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги…. Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Педагог: Ребята! Сегодня я хотела с вами поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье? (размышления детей). Да, дети, некоторые из вас понимают, что же такое здоровье, но не все знают, что надо делать для того, чтобы быть здоровым.

Сегодня на занятие из чудесной страны сказок к нам пришли гномы. Именно они помогут поведать вам о волшебной стране - здоровье. Одного из них зовут Здоровяк, а другого - Растяпа.

Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа?

Ответы детей.

А почему вы так решили? (рассуждения детей)

Да, я согласна с вами. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровячками. Посмотрите, какой цвет лица у нашего Здоровяка. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, соблюдает правила поведения на улице, не ест не мытые фрукты и овощи, и, конечно же, не забывает делать зарядку. И он, что полезно, а что вредно для здоровья.

Вы согласны со мной? А как вы думаете, гном по имени Растяпа ведет такой - же образ жизни или нет? А почему? (мнения детей)

Правильно, по нему видно, что он Растяпа.

Ребята, давайте с вами поможем стать ему таким как Здоровяк! Итак ,начинаем помогать Растяпе, но прежде всего мы должны сами показать ему пример. Я правильно говорю?

Физ. минутка «Маленький гном»

Жил-был маленький гном (присели, встали)

С большим колпаком (вытянули руки вверх, соединили ладони)

Он был путешественник-гном. (руки на пояс, шагаем на месте)

На лягушке он скакал: (прыгаем)

Прыг-скок, ква-ква!

И на стрекозе летал: (машем руками)

Ух, высоко! (встали на носочки)

По ручью плыл в чайной чашке: (плывем любым стилем)

Буль-буль-буль!

Ездил он на черепашке: (руки на пояс, потопать на месте)

Топ-топ-топ!

И, протопав все тропинки,

Он качался в паутинке, (качаемся из стороны в сторону)

Баю-бай! Баю-бай!

Утро придет, (руки вверх, в стороны, вниз)

Гном опять в поход пойдет! (шаги на месте)

Садимся на стулья.

Педагог: Дети, так какого человека мы называем здоровым?

Если человек болен, ему нездоровится, как он выглядит? Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? (Ответы детей).

Итак, теперь гномы и мы знаем, что здоровье - это сила и ум. Что здоровье - это волшебная страна, это красота, это то, что нужно беречь всегда, самое большое богатство каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в детский сад, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Я думаю, что мы с вами помогли Растяпе и не хотелось бы, чтобы у него оставалось такое не красивое имя. Давайте с вами придумаем ему новое имя, но и внешний вид ему тоже необходимо поменять. Правда?

Сейчас каждый из вас придумает нового гнома, собственного и нарисует его.

Это может быть гном - мальчик или гном - девочка. Придумайте его сами и нарисуйте, но уже опрятного, красивого, здорового.

Но вначале мы поиграем немного.

Упражнение «Листочек падает»

Педагог поднимает лист бумаги в метре от стола, затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно тот спускается вниз и ложится на пол. Затем просит детей превратить свои руки в листы бумаги - дети поднимают руки вверх. Детям нужно отпустить руки на стол плавно, в одно время с листом бумаги. Повторить несколько раз.

(самостоятельная деятельность детей).

Анализ рисунков (что нарисовали, какие признаки здорового человека использовали, какие цвета).

Педагог: Ребята, что интересного вы узнали на занятии? Что понравилось большего всего? Почему? (дети делятся впечатлениями)

Педагог: А теперь нам нужно отдохнуть. Лягте поудобнее на ковер.

Релаксация

(Звучит спокойная музыка. Психолог произносит слова тихим голосом, медленно, с паузами в начале расслабления. Голос приобретает силу, эмоциональность.)

Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.

Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди.

Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени.

Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди.

Дети встали, потянулись и друг другу улыбнулись

Весело мы попрощались, в группу отправлялись