

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Старомайнский детский сад №5

**Логопедический досуг
«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**

Подготовила и провела:
учитель-логопед
Спиридонова М.В.

Ноябрь, 2023г.

Цель: Закреплять и систематизировать знания детей о здоровом образе жизни и о составляющих его компонентах.

Коррекционно-образовательные задачи:

Расширять и активизировать словарь по теме «Здоровье» (здоровье, закаливание, массаж). Уточнить представление о том, что такое здоровье, как его сберечь, научить детей применять свои знания на практике, дать представление о том, что наше здоровье зависит от нас самих. Совершенствовать грамматический строй речи, навыки словообразования, синтаксическую сторону речи (составление простых распространенных предложений). Формировать целостное восприятие изображения на картине.

Коррекционно-развивающие задачи:

Развивать связную речь, зрительное внимание и восприятие, мышление, память, творческое воображение, общую, артикуляционную и тонкую моторику. Развивать диалогическую речь. Закреплять практические умения и навыки массажа и гимнастики для глаз.

Воспитательные задачи:

Формировать навыки сотрудничества в игре и на занятии, взаимопонимания, доброжелательности, самостоятельности, инициативности, ответственности. Воспитывать любовь и бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: Экран, диапроектор, компьютер, презентация по теме:

«Легенда о Здравье», емкость с водой и пластиковая бутылочка (для фокуса), трубочки и пластиковые стаканчики, зеркала, подушечки, корзинка для фруктов, солнечные смайлики.

Педагогические технологии:

ИКТ, экспериментирование, театрализация, артикуляционная гимнастика, дыхательные упражнения, пальчиковые игры, физкультминутка, коммуникативная игра, самомассаж лица и шеи, гимнастика для глаз, релаксация.

Предварительная работа:

Экскурсия в кабинет медсестры для беседы с детьми о здоровом образе жизни, разучивание сценки «Легенда о здравье», фокуса про «невидимку», правил о чистоте, беседа с детьми на темы: «Как стать сильным», «Откуда берутся болезни», «Что такое витамины?», изготовление атрибутов для сценки.

Ход мероприятия:

1. Организационный момент

На экране: *1 Слайд «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»*

Дети заходят под музыку и встают полукругом. (Музыка выключается)

Логопед:

Придуманно кем-то просто и мудро:

При встрече здороваться:

Доброе утро!

Доброе утро!

Солнцу и птицам

Доброе утро!

Улыбчивым лицам.

Логопед: Ребята, вы согласны со мной, что каждый день лучше начинать с улыбки и хорошего настроения?

Дети: Да!

На экране появляется **2 слайд «Смайлик»**

Логопед: Ребята, посмотрите на экран. Этот веселый смайлик нам улыбается. Я улыбаюсь вам, а вы улыбаетесь мне и друг другу. Сегодня, к нам пришли гости, давайте поприветствуем их улыбкой и поздороваемся с ними:

Дети: «Здравствуй!» (Дети садятся на стульчики)

Логопед: Ребята, знаете, вы не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали **«Здравствуйте»**. Это значит - **здоровья желаю**

Здоровье – это бесценный дар, который получает человек при рождении. «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым»

II. Основная часть

Логопед: Сейчас, мы, послушаем одну старую легенду, которую расскажут нам наши ребята.

На экране появляется **3 слайд «Горы»**

Легенда. «Давно - давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека. Стали они решать, каким должен быть человек. Человек должен быть сильным. Человек должен быть умным. Человек должен быть здоровым. Если все это будет у человека, он будет подобен нам, богам. И решили боги спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали они думать - куда бы его спрятать?

Спрячем здоровье **глубоко в синее море**. Спрячем здоровье **высоко в горы**. Здоровье нужно спрятать в **самого человека**. Так и живет человек с давних пор, пытаясь найти свое здоровье».

Логопед: Ребята, значит здоровье – это оказывается то, что спрятано и во мне, и в каждом из вас. Только вот не каждый может найти и сберечь этот

бесценный дар богов!

Логопед: Я думаю, что вы уже догадались, о чем пойдет речь на нашем занятии?

Дети: О здоровье!

Логопед: Правильно о здоровье. У нас сегодня необычное занятие. Мы совершим путешествие в *волшебный мир Здоровья*.

Слайд 11

Логопед: Чтобы туда попасть, нужно проговорить волшебные слова.

Логопед: Глазки закрывайте, немного помечтайте (дети закрывают глаза)

Логопед: В путь дорогу собираемся, *Дети:* повторяют слова.

Логопед: За здоровьем отправляемся, *Дети:* повторяют слова

Логопед: С ветерком я подружусь, *Дети:* повторяют слова

Логопед: В волшебном мире окажусь! *Дети:* повторяют слова.

Логопед: На счет 3 открываем глаза : 1,2,3. *Дети* открывают глаза.

12 Слайд: « Лесная лужайка, солнышко без лучиков»

Логопед: Ребята, посмотрите на экран, мы оказались на лесной лужайке. Что вы здесь видите?

Дети: Солнышко.

Логопед: Какое солнышко?

Дети: Грустное, печальное, хмурое.

Логопед: Да, солнышко у нас грустное, потому что у него нет лучиков. Ребята, я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Чтобы солнышко нас согрело своим теплом, мы должны добавить ему лучики и сделать его улыбающимся. Вы согласны?

Дети: Да!

Логопед: А теперь, скажите мне: **Что значит быть здоровым человеком?**

Дети: Быть крепким, бодрым, веселым, энергичным, сильным (полным ответом).

Логопед: **Что нужно делать, чтобы быть сильным?**

Дети: Заниматься спортом, делать физические упражнения, зарядку.

Логопед: **А где находится ваша сила?**

Дети: Наша сила находится в мышцах.

Логопед: Давайте проверим, какие у вас крепкие мышцы. Я приглашаю всех на веселую зарядку.

13 Слайд. Картинка «Зарядка» Включаем музыку.

Логопед

Встанем смирно без движенья,

Начинаем упражнения:

Руки вверх подняли – раз

Выше носа, выше глаз

Упражнение второе:

Положенье рук иное.

Будем делать повороты,

Выполнять с большой охотой.

Ну а третье упражненье

Руки к плечам - круговые движенья.

Вперед- назад, вперед-назад,

Это полезно для наших ребят. (4-5 раз)

На ноги свои обрати ты вниманье,

Делай глубокие приседанья. (4-5 раз)

Теперь попрыгать очень нужно,

Пружиня вверх - скачите дружно.

На ходьбу мы перейдем

заниматься вновь начнем

Логопед: Ребята, добавилось у вас силы после зарядки?

Дети: Да!

Логопед: Какие мышцы стали у вас?

Дети: Крепкие и сильные.

Логопед: А настроение?

Дети: настроение бодрое и веселое

Логопед: Давайте дружно скажем девиз:

«Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается!»

14Слайд: Солнышко с лучиком «физические упражнения»

Логопед: Ребята, посмотрите на экран: у нашего солнышка появился первый лучик здоровья - это **физические упражнения**.

Логопед: А вы знаете что, в каждом из нас есть воздух.

Воздух находится в наших легких, во всех клеточках нашего организма.

Мы дышим воздухом, без дыхания нет жизни. Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

15 Слайд « Дыхательные упражнения» Музыка

1. «Дыхание»

Подыши одной ноздрей,

И к тебе придет покой. (вдох через правую ноздрю, выдох через левую)

2. «Ветер»

Сильный ветер вдруг подул,

Слезки с наших щечек сдул.

(вдох – задержать дыхание на 3-4 сек., сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух)

отрывистыми выдохами)

3. «Задувание свечи»

Нужно глубоко вдохнуть,

Чтобы свечку нам задуть. (вдох – выдох на ладонь, губы трубочкой, «Фу –у-у»)

4. «Вырасти большой»

Вырасти хочу скорей

Добро делать для людей.

(руки вверх – потянуться - вдох, опустить руки вниз - выдох «У-х-х»)

Логопед: Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы

Дышат он и я, и ты

16 Слайд: Солнышко с двумя лучиками

Логопед: Ребята, посмотрите на экран:

у нашего солнышка появился второй лучик здоровья и он называется «**Свежий воздух**»

17 Слайд « Правила чистоты»

Логопед: Каждый из нас должен обязательно следить за чистотой своего тела, одежды и жилища. Посмотрите на экран: здесь показаны правила личной гигиены.

Давайте вспомним с вами такие правила, вы их знаете.

Дети рассказывают.

Логопед: **Дети:**

1. По утрам и вечерам

Зубы важно чистить нам.

2. Вот еще совет простой:

Руки мой перед едой!

3. Правила запоминай:

Ногти чаще подстригай!

4. Будут волосы в порядке,

Если мыть с шампунем прядки!

Логопед: А какие еще правила вы знаете

. Со щеткой обувной дружи,

Обувь в чистоте держи!

. Чтоб порядок был во всем,

Убирай почаще дом!

7. Мой посуду аккуратно,

Чтоб не оставались пятна.

Логопед: Молодцы! О чем же эти правила?

Дети: Эти правила о чистоте.

Логопед:

Чистота- залог здоровья,

Это каждый должен знать,

И тогда любым болезням,

Никогда нас не поймать!

18. Слайд. «Артикуляционная гимнастика»

Логопед: А сейчас мы выполним гимнастику для язычка

Наши детки рано встали (улыбка),
Чистить зубки побежали («почистить» языком верхние и нижние зубы 4-5 раз),
Вправо – влево, вправо – влево.
Чистим зубки мы умело!
Пополощем с вами ротик. (Имитация полоскания рта)
Язычок расческу взял (Закусить язык зубами)
И причесываться стал. (Движения языком вперед-назад)
Мы за ним не отстаем:
Все покажем язычком.

19 слайд: Самомассаж лица и шеи.

Логопед: Массаж укрепляет наше здоровье .

Ручки растираем (растирание ладоней) и разогреваем (хлопки),

И **лицо** теплом мы умываем

Грабельки сгребают все плохие мысли

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро,

Тянем вниз за **мочки** ,

Щечки разминаем ,

А потом от **носа** мы к губам стекаем,

Губки пожуюм мы, шарики надуем ,

И **губами** вправо- влево потанцуем ,

Тянем **подбородок** и его щипаем ,

А потом по **шейке** ручками стекаем ,

20 Слайд: Солнышко с тремя лучиками.

Логопед: Молодцы! Посмотрите на экран. У нашего солнышка появился третий лучик здоровья, и он называется **чистота**.

Логопед: Ребята, мы продолжаем путешествие в мир Здоровья.

Я хочу открыть вам еще один секрет «*Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться*». Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

Давайте разберемся: какие продукты полезные и вредные. Для этого мы поиграем в игру.

Логопед объясняет правила **игры**:

Я читаю вам стишки. Если в них говорится о полезных продуктах, вы все вместе хлопаете в ладошки, а если продукты вредные для здоровья - вы топаете ногами. Договорились?

Логопед:

Ешь по больше витаминов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь,

Очень строен и высок

Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

строен, стань как кипарис.

Чтобы правильно питаться,
Вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом
Рыбу, мед и виноград.

Нет полезнее продуктов
Вкусных овощей и фруктов,
И Среже и Марине-
Всем полезны витамины.

Наша Люба булки ела,
И ужасно располнела,
Хочет в гости к нам прийти,
Да в дверь не может проползти.

Логопед: Молодцы, умеете различать полезные и вредные продукты.
Дети садятся на стульчики.

Логопед: Ребята, в полезных продуктах много витаминов.
А что вы знаете о витаминах? Что такое витамины?

1 ребенок: Витамины - это такие вещества, которые защищают от простуды.

2 ребенок: Если в пище не хватает витаминов, то человек болеет, становится слабым, грустным.

Логопед: Давайте посмотрим на экран. Знаете ли вы витамины?

22 Слайд «Витамин А»

Очень важен **для зрения** и роста, он есть в продуктах:

морковь, помидор, петрушка, тыква, абрикос.

23 Слайд «Витамин В»

А я хочу познакомить вас с витамином В. Витамин «В» Помогает работать нашему **сердцу**. Его можно найти в продуктах:

рыба, яйцо, хлеб, молоко, картофель, горох, перец, фасоль, грибы л

24Слайд «Витамин С»

А у меня витамин «С». Он защищает наш организм от **простуды**.

Он есть в лимоне, апельсине, луке, чесноке, редис, смородине, укропе

25Слайд «Витамин Д»

Он делает руки и ноги крепкими **(для косточек)**.

Его много в рыбе, масле, молоке.

Логопед: Ребята, вы хорошо знаете витамины, а еще запомните одно **правило: Чтоб**

здоровым быть, учтите заранее,

Что необходимо полезное питание.

И помните об этом, идя по магазинам,

Ни сладости ищите, ищите витамины.

26Слайд: Солнышко с четырьмя лучиками здоровья.

Логопед: Ребята, а на экране у нас появился четвертый лучик здоровья

и он называется: **«Правильное питание»**

27 слайд « Гимнастика для глаз»

Логопед: Наши глазки устали, мы немного отдохнём и разучим гимнастику для глаз

- Смотрим на экран:

понаблюдаем за **солнышком:**

слева-направо, справа налево, глазки вверх.

Смотрим на цветы:

снизу-вверх, сверху-вниз, снизу, вверх

Наблюдаем за **бабочкой:**

слева-направо, вверх, круговые движения глазками

Волнообразные движения глазками

Молодцы, ребята, наши глазки отдохнули и мы продолжаем путешествие.

Логопед: Молодцы! Ребята, осталось нам найти последний лучик здоровья. Давайте с вами выйдем в круг. Поделимся своим теплом и улыбками друг с другом. А для этого мы сначала согреем наши ручки:

Пальчиковая гимнастика:

Разотру ладошки сильно,

Друг о друга их потру,

Каждый пальчик покручу,

Поздороваясь с ним сильно,

И тепло поберегу.

А теперь быстрее взяли за руки и делимся своим теплом. Почувствовали тепло? Мы подарим наше тепло и улыбки друг другу и нашим гостям. Подуем с ладошек и улыбнемся.

Дети садятся на стульчики.

28 Слайд: Солнышко с пятью лучиками.

Логопед: Ребята, посмотрите, как засияло наше солнышко.

Какое у нас солнышко?

Дети: солнышко улыбается, веселое,

Логопед: Какое у вас настроение?

Дети: настроение радостное, хорошее, бодрое, энергичное.

Логопед: У нашего солнышка появился **пятый лучик.**

Хорошее настроение - вот имя последнего лучика здоровья.

Логопед: Наше путешествие в волшебный мир Здоровья подошло к концу.

Пора возвращаться в детский сад. Мы очень устали и нам нужно немножко отдохнуть перед дорогой. Солнышко улыбается нам, давайте погреемся на солнышке. (*Логопед раздает подушечки детям*).

Логопед: Выходим на ковер, ложимся в кружок.

29 Слайд. Релаксация « Греемся на солнышке» Музыка.

Логопед: Закройте глаза. Представьте, что вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекочет кузнечик, поют птицы. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Они согревают ваши руки, ноги, лицо. Вам приятно от этих прикосновений. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Эту

улыбку вы отнесете и подарите друзьям. Потяните руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет три. 1, 2,3.

Дети открывают глаза, садятся на стульчики. (Музыка выключается)

Логопед: Для того чтобы вернуться в детский сад, мы должны закрыть глаза и **30**

Слайд « Солнышко улыбается» (Без музыки)

III Итог занятия:

Логопед: Вот мы и в детском саду.

Ребята, скажите, а где мы сегодня побывали?

Дети: Мы сегодня побывали в волшебном мире Здоровья.

Логопед: Что мы делали на занятии?

Дети: Собирали лучики здоровья, гимнастику для язычка, массаж, упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, говорили о витаминах, играли, делали зарядку.

Логопед: Ребята, если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили, вы будете такими, как солнышко - яркими, веселыми, задорными, т. е **здоровыми**.

Посмотрите, солнышко радуется за нас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше **здоровье**. Здоровье спрятано в самих нас.

Я уверена, что вы всегда будете его беречь.

(Звучит музыка)

Логопед:

Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться,

И все будет получаться!

А для вас, дети, солнышко приготовило сюрприз - целую корзину витаминов «Будьте здоровы!» (Логопед показывает корзину с яблоками детям)

Уважаемые гости, чтобы у вас было всегда хорошее настроение,

мы подарим вам по маленькому солнышку и хотим пожелать вам – «Будьте всегда здоровы!». (Дети вручают гостям солнышки).

Дети садятся на стульчики.

Логопед: На этом наше занятие подошло к концу. Спасибо всем за внимание. Ребята, давайте попрощаемся с гостями, « До свидания!