

***Конспект
интегрированного занятия
«Путешествие в Страну
здоровья »
Подготовительная к школе группа
«Лунтики».***

***Подготовила и провела воспитатель:
Тимченко Галина Владимировна.***

Программные задачи:

Закреплять комплекс знаний детей об основах здорового образа жизни как одного из компонентов представлений детей об окружающем мире.

Формировать у дошкольников понимание ценности и уникальности человека через познание свойств своего организма.

Формировать желание укреплять и поддерживать свое здоровье на практике с помощью выполнения культурно - гигиенических норм, ежедневной двигательной активности, участия в спортивных мероприятиях, установления положительных взаимоотношений в детском коллективе.

Развивать любознательность, инициативу в использовании привычки к ЗОЖ на практике, способность к самооценке.

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Направления, используемые в данном занятии:

1. Физическое развитие.
2. Социально – коммуникативное развитие.
3. Речевое развитие.
4. Познавательное развитие.
5. Художественно – эстетическое развитие.

В зал входят дети и становятся полукругом.

Вед: Ребята, я приглашаю вас в необычное путешествие в « Страну здоровья ». В ней живут люди, которые заботятся о своем здоровье и хотят быть всегда здоровыми и веселыми. Для того, чтобы попасть в эту страну, нам необходимо сделать небольшую разминку.

1. Вводная часть (под музыку «Чунга - чанга»).

Ходьба в обход по залу в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне ступни, в полуприседе; бег, бег с высоким подниманием колен, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед. Ходьба и бег чередуются.

Ребята, посмотрите, это волшебная карта, которая поможет нам в пути.

Первый город называется «**Я - человек**»

Вед: Детям нужно много знать о себе, о своем организме. Если мы с вами посмотрим в зеркало, что вы там увидите? Правильно, каждый из вас видит самое дорогое, что есть на свете – себя, человека. Мы с вами много говорили о человеке.

Из чего состоит тело человека? (туловище, голова, руки, ноги).

В целом - это организм человека. Он работает, как часы. Каждый его орган служит человеку.

2. Общеразвивающие упражнения:

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики под музыку «Солнечный круг».

1. «Наклоны головы»

И.п. – о.с., руки на поясе. 1- наклон головы вправо, опуская голову вперёд, плавный переход к левому плечу, 2 – то же начиная с наклона влево.

2. «Поднимаем плечи вместе»

И.п. – то же. Плечи одновременно поднимаем вверх, опускаем вниз.

3. «Поднимаем плечи вверх – вниз по очереди»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, ладони открыты. 1- правое плечо вверх, левое вниз, 2- левое плечо вверх, правое вниз.

4. «Руки в сторону, вперёд, а потом наоборот»

И.п. – то же. 1- правая рука в сторону, 2- левая рука в сторону, 3- правая рука вверх, 4 – левая рука вверх, 5- правая рука вперёд, 6- левая рука вперёд, 7- правая рука вниз, 8- левая рука вниз.

5. «Приседаем»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. 1- присели, колени в стороны, руки вперёд, ладони вертикально, 2- встать, И.п.

6. «Шагаем в сторону»

И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях. 1- шаг правой ногой в сторону с приседанием, 2- приставить левую ногу, 3,4- то же в левую сторону.

7. «Наклоны в стороны»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. 1- наклон вправо, левая рука вправо над головой, 2- И.п., 3- наклон влево, правая рука влево над головой, 4- И.п.

8. «Наклоны вперёд»

И.п. – то же. 1- наклон вперёд, руки далеко назад, 2- выпрямиться, руки вперёд.

9. «Достань колено»

И.п. – то же. 1- правое колено вверх, в сторону, локтём левой руки коснуться колена, 2- И.п., 3- левое колено поднять вверх, в сторону, локтём правой руки коснуться колена, 4- И.п.

10. «Шаги назад»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1- правая нога далеко назад, руки вперёд, 2- И.п., 3- левая нога далеко назад, руки вперёд, 4- И.п.

11. «Медленные прыжки»

И.п. – о.с. 1- прыжком ноги в стороны, руки в стороны, 2- прыжком ноги вместе, руки опустить.

13. «Шаги на месте»

И.п. – о.с. Поочерёдное приподнимание пяток, носки остаются на месте.
Свободное движение рук.

Вед. Давайте вспомним, какие помощники есть у человека.

Для этого мы выполним несколько заданий.

Первое:

Посмотрите на эти предметы. Чем они отличаются? (показ - три контрастных по цвету, величине мяча - большой зелёный, маленький – красный, средний – жёлтый, и одного синего квадрата). Какой орган помог нам определить это? - глаза.

(на стенде появляется изображение - глаза).

Вед: Для чего нам служат глаза? (Мы видим красивую природу, мы смотрим фильмы, мы рисуем и видим, что получилось)

Вед. Чтобы глаза твои дружок,

Могли надолго сохраниться,

Запомни правила

Все в жизни пригодится.

Дети: 1. Глаз поранить очень просто,

Не играй с предметом острым

На яркий свет смотреть нельзя,

Тоже портятся глаза.

2. Не рисуй наклонившись низко,

Не держи ты книгу близко.

Телевизор посмотри,

Только близко не сиди.

И смотри не все подряд,

А передачи для ребят.

Вед. Мы хотим предостеречь всех:

Нужно всем глаза беречь!

Вед: Предлагаю игру «Что звучит?» - Послушайте:

Раздаются звуки музыки, затем пение птиц, журчание ручья.

Что вы услышали? -

-музыку,

-как поют птицы

-журчит ручей.

Какой орган помогает нам слышать? - **уши** (ставят карточку на доску).

Вед: **Уши** звуки различают, людям слышать помогают.

А теперь следующее задание:

Здесь волшебные коробочки.

Чтобы определить, что в них, надо их понюхать.

(в закрытых коробочках – отверстия - в коробочках - мята, апельсин, кофе, ваниль). Ведущий проносит перед детьми коробочки, поочередно задает вопрос:

Что в коробке?

Дети узнают и называют.

Вед. Какой орган помог нам определить запах? - нос (карточка)

Дети: 3. Нос любой нам помогает

Воздух он подогревает,

И коварные микробы

Внутри нас не проникли чтобы.

Их в момент обезоружит.

Нос всегда нам верно служит.

ВЕД. Ставит карточку на стенд - нос.

ВЕД. Посмотрите - эти главные органы помогают человеку в жизни!

Мы прощаемся с первым городом

Наше путешествие продолжается! Чтобы в него попасть, нужно выполнить упражнения (Логоритмика).

Логоритмическое упражнение «Дружные муравьи».

От друзей муравьишка отстал, *прижимаем ладони к щекам, качаем головой.*

Ой-ой-ой!

Опоздал он и очень устал,

Ай-ай-ай!

В муравейник скорей побежал, *бег на месте.*

Топ-топ-топ!

Но друзей он своих не догнал, *прижимаем ладони к щекам, качаем головой.*

Ой-ой-ой!

Ну а солнце за лес уж зашло, *присели.*

Ох-ох-ох!

Стало страшно и очень темно, *обхватили себя руками.*

Ах-ах-ах!

Хорошо, что друзья помогли, *берёмся за руки, раскачиваем их вверх – вниз.*

Да-да-да!

Муравьишку домой принесли,

Да-да-да!

Вед. Мы оказались в городе Чистюль.

В этом городе все жители аккуратные и чистые. Для ухода за собой им нужны предметы гигиены. Знаете вы их?

Послушайте загадки:

Костяная спинка - на спине щетинка,

По забору прыгала,

Всю грязь выгнала. (Зубная щетка)
Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится (мыло).
Хожу-брожу не по лесам,
А по усам и волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и у мышей (расческа).
А сейчас мы проверим, правильно ли вы разгадали загадки. У меня есть волшебный сундучок и если всё правильно, в нём будут все эти предметы. А какие пословицы о чистоте вы знаете?

(дети называют)

Дети: 4. Мы чистюли несомненно,
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем,
Перед каждою едою,
После сна и перед сном.

ВЕД. НАМ очень понравилось в этом городе!

Мы вспомнили, как ухаживать за собой! Нам пора дальше в путь.

Вед. Продолжаем наше путешествие. Чтобы попасть в следующий город, нам нужно выбрать своё облако. А почему вы выбрали именно это облако? (на нём тот же номер, что и у нас на майках).

Мы полетим на (на облаке)

Вот на облако мы сели,
И тихонечко взлетели,
Поднялись на небеса,
Там такие чудеса.
Вниз взглянули, удивились
И тихонько приземлились.

Дорога нас привела в город «Аппетитный»

ВЕД. Самая полезная пища - та, которую человек ест с аппетитом.

Пища должна быть вкусной и разнообразной, в ней должны быть витамины и полезные вещества. Это овощи, фрукты, мясо, рыба, крупа. Вредная пища - та, в которой много соли или сахара, есть красители и консерванты. И сейчас я хочу предложить вам немного поиграть: у нас есть 2 волшебных дерева и карточки, с полезной и нет пищей. Нам нужно развесить карточки по своим деревьям.

Дети: 5. Строгая мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, и несколько раз.
Этот закон соблюдай ты всегда,

Станет полезною ваша еда.

Вед: Дети, я предлагаю вам перенестись в следующий город. Чтобы оказаться в спортивном городке, нам нужно преодолеть полосу препятствий. (Ходьба по ровной поверхности, прыгивание; прыжки на мячах; проползти под дугой на животе, «пройти по болоту»).

Ведущая: Молодцы, вы проявили быстроту, ловкость.

Мы оказались в спортивном городке.

Чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом.

Какие виды спорта вы можете назвать?

Дети называют: футбол, лыжный спорт, фигурное катание, бокс, хоккей.

Ведущая: Молодцы! Скоро зима, а какие зимние виды спорта вы знаете?

Ведущая: Спортивные упражнения помогают нам расти крепкими и здоровыми, меньше болеть и всегда быть в отличном настроении!

Вы - почти уже спортсмены,

Каждый день свой непременно

Начинайте с физзарядки,

Не играйте с ленью в прятки!

Наше интересное путешествие по Стране здоровья завершается.

Дети вы запомнили основные правила здоровья?

Выходят дети:

1.Мы желаем вам ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

2.Постарайтесь не лениться-

Каждый день перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

3.И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь,

Это так поможет вам!

4.Свежим воздухом дышите,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья.

5.Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Итоговые слова ведущей:

Ну, вот и закончилось наше путешествие, давайте подведём итоги.

Так в каких же городах мы с вами побывали, что вам больше всего запомнилось и понравилось?