

МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 15 «Радуга» г. Улан-Удэ общеразвивающего вида
670018, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, пос. Аэропорт, дом № 33,
тел (факс): 8(3012)22-67-94, e-mail: mdouraduga15@mail.ru

Конспект
открытого интегрированного занятия.
Тема: «Путешествие в страну Здоровья».

(подготовительная группа).

Подготовила: Малханова Д.Д.

Цель:

- сохранение и укрепление здоровья детей, формирование осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- формировать у детей общее представление о здоровье, как ценности;
- закреплять представления о здоровом образе жизни;
- учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;
- расширить знания детей о факторах, способствующих укреплению здоровья;
- совершенствовать диалогическую речь;
- дарить воспитанникам положительные эмоции от деятельности, понимании важности хорошего настроения для здоровья человека.

Развивающие:

- развивать внимание, познавательный интерес к изучению своего здоровья, мыслительную активность, воображение детей;
- развивать умение оценивать свое эмоциональное состояние.

Воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Оборудование: проектор, интерактивная доска, компьютер, колонка, флеш карта, коробочка, мешочек, магнитная доска, магниты, мяч, цветочки, фонограмма.

Демонстрационный материал: конверт с пожеланием, слайдовая презентация, мыло, расческа, зубная щетка, зеркало, полотенце, мочалка.

Раздаточный материал: мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды, карточки с изображением полезных и не полезных продуктов, муляжи фруктов и овощей.

Работа воспитателя по подготовке к занятию: подготовка слайдовой презентации по теме: «Путешествие в страну Здоровья», изготовление цветочков, мешочка, подбор дидактических игр, загадок по заданной тематике, подготовка и проведение занятий с практическими заданиями и играми по теме открытого занятия.

Предварительная работа с детьми: проведение занятий по теме: «Из чего я сделан» (состою)», перечень художественных произведений, которые были прочитаны детям: А. Барто «Я расту». «Придумываю сны», «Мы с Тamarой санитары», А. Барто и П. Барто «Девочка Чумахая», С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Не спать», «Грипп», отрывки из произведений про дядю Степу, С. Маршак «О мальчиках и девочках», «Робин – Бобин», «Великан», «Ванька – Встанька», К. Чуковский

«Мойдодыр», «Айболит», В. Катаев «Цветик – семицветик», А. Куприн «Слон», Н. Носов «Приключения Незнайки и его друзей» (отрывки).

Методические приемы: беседа, наглядные методы, демонстрация, игры, практические методы и приемы – упражнения (творческие, подражательные), рассказ, здоровьесберегающие технологии.

Ход занятия.

Дети входят в музыкальный зал, здороваются с гостями и присаживаются на стульчики (стоящие в центре).

Воспитатель: - Ребята, сейчас вы, как воспитанные люди, поздоровались с нашими гостями.

Воспитатель: - А что вы сделали, когда сказали «здравствуйте»?

Ответы детей: (пожелали кому-то быть здоровым).

Воспитатель: - Что значит, «быть здоровым»?

Ответы детей: (когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые).

Воспитатель: Какое настроение у здоровых людей?

Ответы детей: (веселое, радостное).

Воспитатель: - Вы уже много знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми. Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – **Страну Здоровья.**

- Хотите узнать, что там необычного? Тогда давайте с вами отправимся в путешествие.

Воспитатель: Как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города. Мы с вами погостим во всех. А на чем мы с вами отправимся?

Ответы детей: (железная дорога).

Воспитатель: Значит, на чем с вами поедем?

Ответы детей: (на поезде).

Воспитатель: Мы заняли места в нашем «поезде». Чтобы поезд тронулся, нужно сказать волшебные слова: "**Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!**"

1 станция - «Зарядкино».

Воспитатель: (показ слайда № 1) - Жители этого городка очень любят делать зарядку. Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку?

Ответы детей: (чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими).

Воспитатель: Жители города "Зарядкино" любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку (выполняется под музыкальное сопровождение).

У меня есть голова

Направо - налево, раз – два. Повороты головы направо – налево, наклоны головы.

Она сидит на крепкой шее,

Покрутили – повертели. Круговые повороты шеей.

Затем туловище идет,

Наклон назад, наклон вперед,

Поворот – поворот. Руки на поясе, наклоны, повороты.

Сильные руки есть у всех,
Вниз - вверх, вниз – вверх. Рывки руками вверх – вниз.
Ноги нам нужны, чтоб бегать... Прыгать... приседать... стоять! Бег на месте,
подскоки, приседания.

Вот какое мое тело!

С ним все сделаешь на «пять»! Выпрямляются, поднимаются на носочки,
вскидывают руки вверх.

Воспитатель: Жители "Зарядкино" вам благодарны за новые упражнения и
на прощанье дарят вам такое пожелание (**показ слайда № 2**):

"Чтобы вы никогда и ничем не болели,
Чтобы щеки здоровым румянцем горели,
Чтобы было здоровье в отличном порядке,
Всем нужно с утра заниматься (зарядкой)!"

Воспитатель: - Но нам пора отправляться дальше. Занимайте места в поезде.
Вспоминаем наш девиз: «**Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!**»

2 станция - Город «Чистюлькино».

Воспитатель: Какое интересное название! Как вы думаете, что любят
жители "Чистюлькино"? (**показ слайда № 3**)

Ответы детей: (чистоту, порядок, мыться, чистить зубы).
здесь живут люди, которые любят чистоту. Есть такая пословица « **Чистота-
залог здоровья**».

Воспитатель: А зачем нужно соблюдать чистоту?

Ответы детей: (чтобы не было грязи).

Воспитатель: А чем опасна грязь?

Ответы детей: (в ней живут микробы).

Воспитатель: Кто такие «микробы»?

Ответы детей: («вредные» микроорганизмы).

Воспитатель: (**показ слайда № 4**).

Все мы с вами видели на руках грязь!

А в грязи живут микробы, незаметные для глаз.

Если, руки не помыв, пообедают сели вы,

Все микробы эти вот к вам отправятся в живот!

- Как можно победить грязь, а значит, и микробов?

Ответы детей: (нужно мыть руки с мылом).

Воспитатель:

От простой воды и мыла

У микробов тает сила! (**показ слайда № 5**).

Воспитатель: - Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов.

Есть и другие предметы – помощники чистоты. Назовите их.

Ответы детей: (полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, туалетная
бумага).

Воспитатель: Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень
личные?

Ответы детей: (у них должен быть один хозяин).

Воспитатель: Давайте проверим, как вы умеете различать предметы, которыми могут пользоваться все, и предметы, которыми можно пользоваться только лично. Перед вами - коробка. В ней вещи, которыми вы все пользуетесь. Ваша задача – разложить эти предметы в две корзинки. В одну корзинку вы положите предметы гигиены, личные. В другую – те предметы, которыми могут пользоваться все люди.

Загадки.

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло).

Хожу, брожу не по лесам, а по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа).

Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка).

И сияет и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет –
Все, как есть, ему расскажет. (Зеркало).

Вытирая, я стараюсь.
После ванны паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка. (Полотенце).

Вместе с мылом и водой.
Я слежу за чистотой.
Пены для меня не жалко, разотру вас
Я ... (Мочалка).

Дидактическая игра «Чудесный мешочек».

(Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды), и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Воспитатель: - Молодцы, ребята! Жители города Чистюлькино дарят вам на прощание такое напутствие:
Наш совет совсем несложный:

Будьте с грязью осторожней!

Воспитатель: - Ну, а нам пора отправляться дальше. Садимся в поезд. Вспоминаем наш девиз. "**Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!**".

3 станция - Город «Вкусняшкино».

Воспитатель: - М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы, какие запахи чувствуете? (**показ слайда № 6**).

Ответы детей: (дети фантазируют).

Воспитатель: Жители города "Вкусняшкино" любят угощать гостей. Но они хорошо знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. А вы – знаете? Проверим?

Сейчас давайте с вами сядем за столы.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

(различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети вывешивают полезные продукты, а затем не полезные.

Воспитатель:

Торты, пряники, конфеты

Детским так вредят зубам!

Ешьте овощи и фрукты,

Чтоб не бегать к докторам! (**показ слайда № 7**).

Дидактическая игра.

Игровое упражнение «Подбери слово» (показ слайда № 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17).

Запеканка из творога – творожная запеканка.

Каша из гречки – гречневая каша.

Каша из овсянки – овсяная каша.

Компот из груш – грушевый компот.

Сок из яблок – яблочный сок.

Варенье из клубники – клубничное варенье.

Икра из кабачков – кабачковая икра.

Котлета из мяса – мясная котлета.

Суфле из рыбы – рыбное суфле.

Салат из овощей - овощной салат.

Воспитатель: Давайте поиграем в игру: «Полезное или вредное».

Воспитатель бросает по очереди детям мяч, называя разные продукты. Дети ловят мяч и, возвращая воспитателю, говорят полезно или вредно.

Молодцы.

Физминутка: (провожу под музыкальное сопровождение).

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Дружно делаем зарядку».

- А мы садимся в поезд и отправляемся дальше
Вспоминаем наш девиз: «**Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!**».

4 станция - Город "Дыхание".

Воспитатель: - Что значит: дышать?

Ответы детей: (это когда вдыхают и выдыхают воздух).

Воспитатель: Кто умеет дышать?

Ответы детей: (звери, птицы, растения, люди).

Воспитатель: А жители города "Дыхание" могут научить нас дышать с пользой, чтобы человек был здоровым. Я покажу вам несколько упражнений и расскажу, для чего они. Мы будем дышать со звуками (**показ слайда № 18**).

- «Самолеты» - со звуком «В» - от насморка. Дети произносят на длительном выдохе звук «В», руки в стороны, покачиваются, будто в полете.
 - «Комарики» - со звуком «З» - когда болит горло. Ладонь на шее, произносить звук «З» на длительном выдохе.
 - «Жуки» - со звуком «Ж» - при кашле. Ладонь на груди, произносить звук «Ж» на выдохе.
 - «Львята» - со звуком «Р» - когда плохое настроение и хочется с кем-нибудь поспорить.
 - «Водичка» - со звуком «С» - когда устали и хочется отдохнуть.
- Очень хорошие упражнения. Мы их запомним и обязательно будем их использовать.

- А мы садимся в поезд и отправляемся дальше
Вспоминаем наш девиз: «**Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!**».

5 станция - «Витаминная».

Воспитатель: Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах?

- Какие названия витаминов вы знаете? (А, В, С, D;).

- Где живут витамины?

Воспитатель: Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку (**показ слайда № 19**).

Воспитатель: Продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

- Для чего необходим витамин А? (Это витамин роста и зрения).
- В? (Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит).
- С? (Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровым, помогает при простудах).

- D? (Витамин D делает наши ноги и руки крепкими).

Игра «Чудесный мешочек».

(Дети по цепочке достают из мешочка муляжи фруктов и овощей и описывают их).

- Яблоко - красное, вкусное, кислое.
- Груша - сладкая, зелёная, сочная.
- Апельсин — оранжевый, сочный, круглый.
- Лимон — жёлтый, полезный, кислый.
- Помидор — красный, сладкий, круглый.
- Огурец — зелёный, длинный.
- Лук — горький, полезный.
- Чеснок — белый, полезный, горький.

6 станция - Город "Отдыхай-ка".

Воспитатель: - Почему этот город так называется?

Ответы детей: (жители любят отдыхать).

Воспитатель: Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере?

Ответы детей: (нет).

Воспитатель: Долго смотреть мультики по телевизору?

Ответы детей: (нет).

Воспитатель: Лежать с раскрасками на диване?

Ответы детей: (нет).

Воспитатель: А как можно отдохнуть?

Ответы детей: (можно ходить в кино, в цирк, в парк, гулять на детской площадке, на стадионе).

Воспитатель: А мы с вами отдохнем на полянке. Сядьте в круг, возьмитесь за руки. Закройте глаза и слушайте мой голос. Вокруг тихо, спокойно.

Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы. Вам тепло, спокойно. Вокруг только птички тихонько щебечут (включить щебет птичек). Они вам совсем не мешают. Почувствуйте, как по вашим рукам течет ручеек (включить журчание ручейка), и стекает прямо на землю.

Вместе с водой утекает ваша усталость. Вам хорошо, спокойно. Посидите так немного, послушайте, как журчит ручеек. Вот вы отдохнули. Откройте глаза, потянитесь, как следует, улыбнитесь друг другу.

Рефлексия.

Воспитатель: Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы снова очутились в садике, наше путешествие в Страну Здоровья закончилось.

Воспитатель: - Вам понравилось путешествие? Давайте, вспомним, в каких городах мы с вами сегодня побывали.

Какие же правила надо выполнять, чтобы быть здоровым (**показ слайда № 20**).

"Каждый должен твердо знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься,
Нужно правильно питаться,
Руки мыть перед едой,
И вообще, дружить с водой!
Глубже дышать, кислород поглощать!
Больше гулять, с друзьями играть!
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить!
И запомните: здоровье
В магазине не купить!".