

Конспект непосредственно образовательной деятельности в средней группе «Путешествие в страну здоровья»

Интеграция образовательных областей:

«Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Цель: формирование представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

ОО «Познавательное развитие»:

- развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;
- закрепить и расширить знания о влиянии витаминов на здоровье человека;
- закрепить основные понятия: «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «лекарственные растения»;
- побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы, находить решение в предложенных ситуациях.

ОО «Физическое развитие»:

- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни;

ОО «Речевое развитие»:

- развивать внимание, речь (диалогическую, монологическую), мышление, память;

Словарный запас: витамины, личная гигиена, полезные продукты.

ОО «Социально-коммуникативное развитие» - развивать устойчивый интерес к театрально-игровой деятельности.

Материал:

- макет поезда;
- макет «Чудо-дерево»;
- свежие овощи и фрукты; макеты продуктов для игры «Чудо-дерево»;
- музыкальный материал (ОО «Художественно-эстетическое развитие»)

Ход деятельности:

МУЗЫКА

Воспитатель: Здравствуйте, ребята, я вас всех приветствую!

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Каждое утро наша встреча в детском саду начинается со слова «Здравствуйте!». А кому вы еще говорите это слово?

Дети: Маме, папе, бабушке, соседям, друзьям, знакомым.

Воспитатель: А вы знаете, что означает это слово?

Дети: Здравствуйте — значит будьте здоровы.

Воспитатель:

Что такое здравствуй

Лучшее из слов,

Потому что «здравствуй»

Значит, будь здоров.

Правило запомни,

Знаешь — повтори:

Старшим это слово

Первым говори. (*здороваются с гостями*).

Воспитатель: Слово «здравствуйте» означает, что я желаю вам здоровья и хочу, чтобы вы тоже поздоровались друг с другом, улыбнулись, и я думаю, ваше настроение поднимется.

Воспитатель: Давайте познакомимся. Меня зовут Анелия Рудольфовна. А как зовут каждого из вас? Я предлагаю вам на счет 1-2-3 назвать свое имя. Итак, 1-2-3! Ой-ой, ребята, в общем шуме я нечего не поняла. Как же нужно говорить, чтобы слышать друг друга?

Дети: - По очереди.

Воспитатель: ребята, у меня есть колокольчик, который поможет нам познакомиться. Взяв в руки колокольчик, нужно немного позвонить, назвать свое имя и передать колокольчик дальше. *(дети берут колокольчик и говорят свое имя. Завершив круг, колокольчик возвращается воспитателю)* вот мы и познакомились.

Воспитатель:

Кто-то бросил мне в оконце,
Посмотрите, письмоце.
Может это лучик солнца,
Что щекочет мне лицо?
Может это воробьишка,
Пролетая, обронил?
Может кот письмо, как мышку,
На окошко заманил?

Вам интересно от кого оно? *(читает кому и от кого)*

- *Детям детского сада №20, от доброго доктора Айболита из страны ЗДОРОВЬЯ*

Воспитатель читает письмо:

Здравствуйте, детишки!
Девчонки и мальчишки!
Здравствуйте, веселые
Челки и косички!
Я живу в стране Здоровья,
Там и чисто и светло
И конечно же микроба нет в стране ни одного.
Но случилась неприятность,
Солнце спряталось на день
Капал дождик морозящий
Я под деревом сидел
И немного приболел.
Не хотите ли меня проведать?

С уважением, Доктор Айболит ИЗ СТРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

Воспитатель: Ребята, а вы знаете кто такой Доктор Айболит.

Дети: Да это добрый доктор Айболит, который лечит детей и зверей и всегда спешит на помощь.

Воспитатель: Правильно ребята. Он всегда спешит на помощь и к деткам и к зверятам, но Айболит написал, что он приболел. Как вы думаете, что значит «ПРИБОЛЕЛ»?

Дети: – это когда человек плохо себя чувствует, у него нет настроения, он грустный, печальный.

Воспитатель: А как вы думаете, что нужно делать, чтобы не болеть?

Дети: нужно зарядку делать, правильно питаться...

Воспитатель: – да ребята, что бы быть здоровым не болеть нужно, делать зарядку, закаляться, правильно питаться.

Воспитатель: Ой, мне так захотелось отправиться в страну Здоровья, а вы хотите со мной? Ну что отправимся в страну «Здоровья» навестить доктора Айболита? (*дети «-Да»*). А вы знаете дорогу в страну Здоровья? Вот, посмотрите, это карта. Айболит позаботился о том, чтобы мы не заблудились и прислал нам карту.(КАРТА)

Воспитатель:

- Так, а на чем же мы с вами туда отправимся? (звучит фонограмма поезда)

Прекрасно! мы отправимся на поезде, а по пути сделаем пару остановок, на которых сможем вспомнить о том, как нужно заботиться о своем здоровье. Готовы?

Давайте все дружно сядем в поезд (*Дети и воспитатель садятся в импровизированный поезд-театрализованная игра*), дернем за рычаг гудка и поедем! (*дети шагают по кругу*).

Вагончики-вангончики

По рельсам тарахтят.

Везут в страну Здоровья

Компанию ребят!

(музыка)

Воспитатель: А вот и первая остановка: «Станция спортивная» (*около физкультурного уголка*).

Воспитатель:

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно!

Только надо знать, как здоровым стать.

Приучай себя к порядку, делай каждый день... »

Дети: Зарядку!

- Ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: Чтобы зарядиться бодростью.

Воспитатель: Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? *Включается музыка. Дети делают упражнения.*

Физкультминутка. (*под музыку*)

Верх и вниз рывки руками

Будто машем мы флажками

Разминаем наши плечи

Руки движутся навстречу

Руки в бок и улыбнитесь

Вправо-влево наклонитесь.

Не спеши, не отставай!

А в конце ходьба на месте

Это всем давно известно!

- Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Воспитатель: Ребята, потрогайте свои мышцы стали они крепче?

Ну что взбодрились, отправляемся дальше? А куда, давайте заглянем В КАРТУ.

(салятся в поезд-театрализованная игра).

Вагончики-вангончики
По рельсам тарахтят.
Везут в страну Здоровья
Компанию ребят!

Воспитатель: А вот и следующая станция «Чистюля». Ой, ребята, а жители этой станции приготовили нам мешочек с секретом:

В МЕШОЧЕК РУКУ ЗАПУСТИ И НА ОЩУПЬ ОПРЕДЕЛИ

Проводится 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 НУЖНЫ и как ими, пользоваться).

Воспитатель:

Молодцы ребята, что справились с заданием, которые нам приготовили жители станции «ЧИСТЮЛЯ»

И запомните друзья

Всех важнее чистота! *(салятся в поезд-театрализованная игра).*

Воспитатель: Ну что ж, мы узнали секреты этой станции и нам пора двигаться дальше давайте заглянем в карту.

Вагончики-вангончики
По рельсам тарахтят.
Везут в страну Здоровья
Компанию ребят!

Воспитатель: А вот и станция «Чудесная полянка».

Воспитатель: Ребята, помните, мы с вами говорили, когда человек болеет он мало улыбается, у него плохое настроение. Посмотрите, мы прибыли на станцию «Чудесная полянка», как здесь красиво, весело. Как вы думаете почему?

Дети. – здесь светит солнышко, везде растут цветы.

Воспитатель: Давайте присядем на нее, а кто хочет, может прилечь, закроем глаза и отдохнем. *(садимся вокруг полянки) РЕЛАКСАЦИЯ.*

Воспитатель - ребята, мы же сегодня с вами говорим о здоровье, а вот посмотрите что ещё нам помогает сохранить наше здоровье, придает силу, помогает нам справиться с разными болезнями – здесь на полянке растут разные травы.

Кто знает, что это за травы? *(ромашка, чабрец, зверобой), а как их называют - «лекарственные травы».*

Воспитатель: – правильно, посмотрите вот ромашка, а вот эта травка называется чабрец – она полезная при кашле, а это – мята она успокаивающая, очень приятно пахнет.

- давайте понюхаем, ну как приятно пахнет?

-ребята, вот из этих травок можно заваривать вкусный и лечебный чай. Мы с вами заваривать не будем потому что нам для этого нужен кипяток, что бы

правильно заварить травки, мы же с вами путешествуем да, и чайник с собой не брали.. но мы можем взять с собой лекарственных трав для доктора Айболита, он у себя их заварит и попьет вкусный, ароматный чай.

Какие травы мы положим?

Дети: ромашку, мяту, чабрец

Воспитатель: – вот в эту корзинку давайте кладите, молодцы. Ну что в путь?

Воспитатель: Ну что ж, мы узнали секреты этой станции и нам пора двигаться дальше давайте заглянем В КАРТУ. (*садутся в поезд-театрализованная игра*).

Вагончики-вангончики

По рельсам тарахтят.

Везут в страну Здоровья

Компанию ребят!

Воспитатель: А вот и следующая остановка станция «Витаминная». Ребята, как вы думаете, кто здесь живет?

Дети: - ???

Воспитатель: Ребята, эта станция называется «Витаминная» потому что на этой станции живут витамины. Что такое витамины?

Дети:???

Воспитатель: Витамины - это солдаты, которые охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. - А вы знаете, где живут витамины? (*Ответы детей*).

- Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

Например в лимонах и апельсинах живет витамин С.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: а В морковке –много ВИТАМИНА А это витамин роста-он поможет вам расти, а также сохранит зрение.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

Воспитатель: Ребята, а вы случайно не хотите подкрепиться витаминами? (*ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ*)

Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? (*Ответы детей*). Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм. (*Дети и воспитатель идут мыть руки*).

*Здесь поможет нам всегда
Только чистая вода*

Где ты прячешься вода?

Знаю, знаю, да,да,да!

В колодце прячется вода!

Выходи водица, мы хотим умыться.

Лейся по-немножку

Прямо на ладошку.

Воспитатель: Подходите все к колодцу, давайте помоем наши ручки, только близко к колодцу не подходите, а то можно упасть. К колодцу можно подходить только со взрослыми.

Приготовление шашлычка: На эти шпажки (*показ*) мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты (*показ*). Но будьте осторожны, шпажки острые, не размахивайте ими.

В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы. Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? Предложить угостить гостей. По окончании работы желает всем приятного аппетита

Воспитатель: Ну что, ребята, мы с вами подкрепились и нам пора двигаться дальше. КАРТА

(Садятся в поезд).

Вагончики-вагончики

По рельсам тарахтят.

Везут в страну Здоровья

Компанию ребят!

Воспитатель: Это станция конечная. Вот мы с вами и прибыли в страну «Здоровье». Посмотрите, кто нас встречает.

Айболит: Здравствуйте ребята, какие вы молодцы, что решили навестить нашу страну «Здоровья».

Воспитатель: Здравствуйте, Айболит. Как вы себя чувствуете?

Айболит: спасибо, уже лучше, Вас увидел, обрадовался и сразу же начал поправляться.

Воспитатель: Спасибо, Айболит, за приглашение, нам очень понравилось наше путешествие. Мы многое вспомнили и много нового узнали.

Айболит: – и где же вы побывали.

Дети отвечают на каких станциях они были и что там делали.

Воспитатель: Айболит, а мы к вам не с пустыми руками приехали (*ставит корзину*).

Вот мы Вам привезли лекарственные травы. Возьмите заварите их в термосе, пусть настояться и будете пить, чтобы не болеть. Ребята какие травы мы принесли?

Дети.- чабрец, ромашку, мяту. Будьте здоровы!

Айболит:

Я Вас всех благодарю,

*И тоже подарком одарю! (дарит зубные щётки)
Я желаю никогда
Вам с болезнями не знаться.
Быть весёлыми всегда,
Своим здоровьем заниматься.*

Воспитатель:

Айболит мы вас все благодарим,
И обратно поспешим
В детский сад уж нам пора,
Там скучает детвора,
На прогулку нам пора!
Ребята по местам!

(Садятся на поезд) поехали

Воспитатель:

Вот поезд наш едет,
Колеса стучат.
А в поезде нашем
Ребята сидят
Бежит паровоз
Пыхтит паровоз
Далеко, далеко ребят он увез.

Воспитатель: Ну вот мы и вернулись в наш детский сад. Давайте попрощаемся с нашими гостями. И пойдём гулять. Будьте здоровы! До свидания!

Тело человека

(М. Ефремова)

Что такое наше тело?

Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться,

Прыгать, бегать, баловаться...

Наши ушки звуки слышат.

Воздухом наш носик дышит.

Ротик может рассказать.

Глазки могут увидеть.

Ножки могут быстро бегать.

Ручки все умеют делать.

Пальчики хватают цепко

И сжимают крепко-крепко.

Чтобы быть здоровым телу,

Надо нам зарядку делать.

Ручки мы поднимем: «Ох!»,

Сделаем глубокий вдох!

Наклонимся вправо–влево...

Гибкое какое тело!

И в ладошки вместе: «Хлоп!»

И не хмурь красивый лоб!

Потянулись – потянулись...

И друг другу улыбнулись.

Как владеем мы умело

Этим стройным, сильным телом!