

Конспект занятия на тему
«Путешествие в страну здоровья»
(средняя группа)

Подготовила
воспитатель
Запорожко А.В.

Интеграция образовательных областей: «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Физическое развитие».

Виды детской деятельности: познавательно – исследовательская, коммуникативная, игровая, продуктивная.

Цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать представление о составляющих **здорового образа жизни**.
- Формировать знания о пользе, которую приносят солнце, воздух и вода, соблюдение правил личной гигиены, позитивное настроение, активный образ жизни.

Развивающие:

- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Развивать умение заботиться о своем **здоровье**.
- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Воспитательные :

- Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.
- Воспитывать потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Оздоровительные :

- Создать обстановку эмоционального комфорта.
- Снятие психоэмоционального напряжения.
- Совершенствование моторики рук.
- Укрепление физиологического дыхания дошкольников.

Словарь: здоровье, полезные продукты, здоровая пища

Материалы и оборудование: дерево с предметами личной гигиены, облако, мольберт, колбы по количеству детей, детские столы и стулья, ингредиенты для опыта, мультимедийная установка.

Содержание организованной деятельности детей

Воспитатель здороваётся с детьми и гостями

1. Организационный момент.

Добрый день! - тебе сказали

Добрый день! – ответил ты

Как две ниточки связали

Теплоты и доброты.

Здравствуй! – ты скажешь человеку

Здравствуй! – улыбнется он в ответ

И, наверно ни пойдёт в аптеку

И здоровым будет много лет

- Ребята, вы хотите быть **здоровыми** и узнать, что для этого нужно? Тогда я приглашаю вас отправиться в очень интересное и необычное **путешествие**

в прекрасную страну здоровья. А на чем мы туда отправимся, вы узнаете, отгадав мою загадку:

Белая вата плывет куда – то.

Чем вата ниже, тем дождик ближе. (Облако)

Воспитатель : Правильно мы с вами отправимся в путешествие на облаке. Но облако необычное, а волшебное. (муз.заставка)

2. Основная часть

- Вот мы и прилетели. Мы попали с вами на лесную поляну. Как легко дышится в лесу после дождя.

Воспитатель : Почему в лесу дышится легко? (В лесу чистый воздух)

Воспитатель : Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья? (ответы детей). Так вдохнем же свежий воздух.

Элементы дыхательной гимнастики «Поймаем воздух руками» - на вдох ладошки сжимаем, на выдох — разжимаем.

А теперь помашем кистями рук, как будто мы стряхиваем с ладошек воду.

Ребята, а как вы думаете ,из чего состоит облако на котором мы с вами прилетели? (ответы детей). Верно, облако состоит из маленьких капелек воды. Давайте посмотрим путешествие капелек в природе. (показ мультфильма на экране)

Скажите, для чего нужна **вода человеку?** (ответы детей: Умываться, мыть пол, готовить обеды, стирать, мыть игрушки, поливать цветы.) А как вы думаете, животным нужна **вода?** (ответы детей: Животные тоже пьют воду, а некоторые в ней живут (рыбы). Без чистой воды живой организм долго не проживет, Пить можно только чистую **воду**, овощи и фрукты всегда мыть перед едой. **Вода** нам может принести как пользу, так и вред. Нельзя пить холодную воду, под дождем можно промокнуть и заболеть. Купаясь в воде нельзя забывать о безопасности.

(слайд говорящей рыбки)

- Ребята, поможем рыбке?

Но для этого нам нужно научиться очищать воду, то есть фильтровать. А как это сделать. я вам сейчас покажу.

Отправимся в лабораторию и превратимся в настоящих ученых-лаборантов. Перед вами колбы с загрязненной водой, чтобы сделать воду снова прозрачной, надо отфильтровать механические примеси (частицы краски). Для этого потребуется воронка (стеклянная или пластмассовая) и фильтровальная бумага. (Если фильтровальной бумаги нет, подойдет и газетная бумага.) Возьмем бумажный фильтр, поместим его в воронку, после чего процедим (отфильтруем) загрязненную воду и ... Что мы видим? вода стала чистой

-Замечательно ребята, у вас получилось, вода стала чистой и прозрачной.

(слайд рыбки)

Воспитатель :

Я вижу впереди необычное дерево (на дереве висят мыло, полотенце). Вы встречали такие деревья? (ответы детей)

- Это дерево волшебное и умеет говорить, давайте послушаем.

(запись «Мойдодыр» : «Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам стыд и срам).

В какой сказке вы слышали такие слова? (ответы детей)

Воспитатель : Сейчас я загадаю загадки, а отгадки вы найдете на этом дереве.

Ускользает как живое.

Но не выпущу его я.

Белой пеной пениться,

Руки мыть не ленится! (Мыло)

Для чего нужно мыло? (Мыло нужно, чтобы мыть руки).

Воспитатель : Когда вы моете руки? (перед едой, после прогулки, когда испачкали, после того, как погладили животных, ведь на шерсти очень много микробов).

Воспитатель : А это что?

Мягкое, пушистое

Розовое, чистое.

В душ его возьму с собой

Буду чистый и сухой. (полотенце)

Воспитатель : Для чего нам нужно полотенце? (Полотенцем мы вытираемся)

Самомассаж «Умывалочка»

Надо, надо нам помыться.

(трем руки друг о друга)

Где тут чистая водица?

(Показываем ладошки)

Кран откроем ш-ш-ш,

(имитация открывания крана)

Руки моем ш-ш-ш.

(трем ладошки друг о друга)

Нос и щечки не забыли и водичкой все умыли,

(погладили нос и щеки, а затем все лицо.)

Воспитатель : Молодцы . Ребята, сегодня мы с вами подышали свежим воздухом, узнали о пользе чистой воды.. А как вы считаете что еще необходимо для **здоровья человека**? (ответы детей). Верно, **здоровая пища**. Я предлагаю вам из продуктов выбрать самые полезные и составить корзину **здоровья**. А корзину, которую вы собрали с полезными продуктами, возьмем с собой.

Ребята, наше путешествие подошло к концу пора возвращаться в детский сад(на облаке фоновая музыка). Вот мы и в нашем детском саду

Рефлексия Ребята, а что мы взяли с собой на память из этой прекрасной **страны**? (хорошее настроение, знания о личной гигиене и конечно же корзину **здоровья**). А сейчас я вам открою маленький секрет, наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточки нашего организма. И чтобы наше солнышко засияло, я предлагаю вам собрать лучики из самых важных факторов здоровья человека.

Ребята как же здорово у вас получилось. Я хочу пожелать вам: будьте **здоровыми**, красивыми, веселыми и не болейте. А на память о нашей встрече примите эту корзину **здоровья**.