

Конспект «Путешествие в страну Здоровья»

Цель: формировать у детей представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, продолжать расширять знания детей о своем здоровье.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить знания у детей о здоровом образе жизни, о соблюдении правил личной гигиены; знания о строении тела человека, знания о полезных продуктах, витаминах, свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;
- формировать знания детей о витаминах А, В, С, Д и их значении для организма человека;

Развивающие:

- развивать познавательный интерес, память, мышление, связную речь, коммуникативные умения и навыки, умение рассуждать, делать умозаключение;
- расширять представление о том, что здоровье зависит от человека, за здоровьем можно и нужно следить, беречь, сохранять и поддерживать;

Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье и окружающих, воспитывать дружеские отношения и умение работать в коллективе, стремление вести здоровый образ жизни;
- обогащать и активизировать словарь, развивать внимание, восприятие, речь.
- воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми на темы: «Что такое здоровье», «Правила гигиены», беседы о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах. Чтение произведений К. Чуковского, Г. Остера, отгадывание загадок, рассматривание иллюстраций на тему «Здоровье», «Спорт».

Оборудование:

Ход непосредственно образовательной деятельности с детьми:

I. Вступительная часть занятия.

Воспитатель:

Ребята, посмотрите, сколько к нам сегодня пришло много гостей, давайте с ними поздороваемся.

А теперь давайте поприветствуем друг друга. *(Дети берутся за руки и образуют круг)*

Приветствие: «Я твой друг»

Собрались все дети в круг,

Я – твой друг

И ты – мой друг,

Дружно за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся!

Воспитатель: Ребята, мы с вами поздоровались с гостями, поздоровались друг с другом. А вы знаете, что сказав «здравствуйте», мы желаем друг другу здоровья. В жизни важно, чтобы человек был здоров. И есть такая поговорка «У здорового человека все здорово». Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что нам поможет оставаться здоровыми?

Дети: физкультура, правильное питание, спорт и др.

II. Основная часть занятия.

Воспитатель:

Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в путешествие по стране «Здоровье» и узнаем, какие правила нам нужно соблюдать и что делать, что бы всегда оставаться здоровыми и сильными. Путешествовать мы будем на волшебном поезде, предлагаю вам занять

свободные места наш поезд отправляется в путь!. *(Звучит стук колёс, гудок поезда, а затем веселая музыка)*

Воспитатель: Вот мы и в стране Здоровья. Первая остановка.

1. «Чистота – залог здоровья»

«Чисто жить – здоровым быть».

– Запомните ребята!

всех важнее - чистота
от хворобы, от болезней
защищает нас она
и недаром говорят в народе...
-чистота – залог здоровья.

Воспитатель: А вот , что нам помогает соблюдать чистоту, вы сейчас попробуете отгадать.
Д/и «Угадай загадку».

- Ускользает, как живое,
Но не выпущу его,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. *(Мыло)*
- Дождик теплый и густой:
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов. *(Душ)*
- Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. *(Щетка зубная)*

Воспитатель:

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду?

Ответы детей. (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать?

Ответы детей. (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

Воспитатель: Молодцы ребята, а сейчас занимаем свои места и едим дальше.

И так, следующая остановка.

2. Остановка «Движение – жизнь».

Воспитатель: Ребята, как вы понимаете выражение «движение – это жизнь»?

Ответы детей.

Воспитатель: Что же нужно делать, чтобы дольше прожить?

Заниматься спортом. А вы любите заниматься физкультурой?

Ответы детей.

Физкультминутка.

Рано утром на полянку друг за другом мы идем *(Ходьба с высоко поднятыми ногами)*
И все дружно по порядку упражнения начнем.

Раз – подняться, потянуться. *(Встать на носочки, поднять руки вверх)*

Два – согнуться, разогнуться. *(Наклоны вниз, встать – руки в стороны)*

Три – в ладоши три хлопка. *(Хлопки в ладоши)*

Головою три кивка. *(Наклоны головы)*

На четыре – руки шире. *(Руки в стороны)*

Пять – руками помахать. *(Взмахи руками)*

Шесть – на место тихо встать *(Стать в исх. положение)*

А сейчас мы поиграем в игру.

Дыхательная гимнастика: «Горячий чай»

Пальчиковая гимнастика: «Апельсин»

Воспитатель: А теперь, ребята, я предлагаю вам пройти полосу препятствий.

Упражнение: «Полоса препятствий»

Воспитатель: А теперь снова в путь. *(Дети рассаживаются на свои места. Звучит веселая музыка)*

3. Остановка «Витаминная»

Воспитатель: Ешьте овощи и фрукты- Это лучшие продукты. Вас спасут от всех болезней. Нет вкусней их и полезней. Подружитесь с овощами, И с салатами и щами. Витаминов в них не счесть. Значит, нужно это есть!

– Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами.

От простуды и ангины нам помогут – витамины.

Ребята, а какие витамины вы знаете?

Где мы можем найти витамины?

Для чего, как вы думаете, нам нужно правильно питаться?

Какие продукты мы можем назвать полезными?

А какие вредными? И почему?

Очень много витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

«Найди полезные продукты».

(Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинки с полезными для здоровья продуктами) .

Воспитатель: Молодцы ребята, а сейчас я вам предлагаю поиграть ещё в одну игру «Да и нет». Если вы согласны с выражением, то говорите «да», а если не согласны, то говорите «нет».

Каша вкусная еда. *(Да)*

Это нам полезно?

Лук зеленый есть всегда

Вам полезно, дети? *(Да)*

Чипсы полезны? *(Нет)*

Щи – отличная еда.

Щи полезны детям? *(Да)*

Фрукты — просто красота! *(Да)*

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда. *(Нет)*

Съесть полезно, детки?

Овощей растет гряды. *(Да)*

Овощи полезны?

Сок, компоты на обед. *(Да)*

Пить полезно детям?

Съесть мешок большой конфет – *(Да)*

Это вредно, дети

Лишь полезная еда,

На столе у нас всегда! *(Да)*

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Воспитатель: Молодцы. Едим дальше. *(Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка)*

4. Остановка «Настроение»

Воспитатель: Ребята, ведь наше настроение очень влияет на здоровье. Вы знаете, что если у человека часто плохое настроение, он чаще болеет, он не может добиться в жизни успехов, расстраивается больше, и его здоровье становится ещё хуже.

Давайте ещё поднимем себе настроение, зарядим себя положительными эмоциями, а заодно и сохраним своё здоровье.

Игра «Выражение эмоций»

Задание:

Воспитатель читает отрывок из русской сказки «Баба Яга»:

Баба Яга бросилась в хатку, увидела, что девочка ушла, и давай бить кота и ругать, зачем он не выцарапал девочке глаза».

Дети выражают жалость.

Отрывок из сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»:

«Алёнушка обвязала его шелковым поясом и повела с собою, а сама-то плачет, горько плачет... »

Дети выражают грусть (печаль).

Воспитатель читает отрывок из сказки «Репка»:

«Тянут – потянут, вытащили репку».

Дети выражают восторг.

Отрывок из сказки «Волк и семеро козлят»:

«Козлята отворили дверь, волк кинулся в избу... »

Дети выражают испуг.

Отрывок из русской народной сказки «Курочка Ряба»:

«Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось. Дед и баба плачут».

Дети выражают мимикой лица печаль.

В конце игры отметить тех детей, которые были более эмоциональными.

Воспитатель зачитывает отрывок из сказки «Гуси-лебеди»:

«И они прибежали домой, а тут и отец с матерью пришли, гостинцев принесли».

Дети выражают мимикой лица – радость.

Воспитатель: А теперь, занимаем свои места и двигаемся дальше! *(звучит музыка)*

5. Остановка «Детский сад»

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами и вернулись из страны Здоровья в наш детский сад. Вот и подошло наше путешествие к концу. Где же мы сегодня с вами побывали? Что мы нового узнали о нашем здоровье? Как же сохранить и укрепить наше здоровье? Воспитатель:

Молодцы! Вот какой путь преодолели мы с вами по стране «Здоровье», узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех станциях, поэтому мы будем еще путешествовать по этой замечательной стране.

Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.

Но добиться результата не возможно без труда.

Постарайтесь не лениться -

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимаетесь ежедневно по утрам.
И, конечно закаляйтесь -
Это так поможет Вам!
Свежим воздухом дышите по возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла Вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

Угощение яблоки.