

**Конспект интегрированного занятия
по познавательному развитию с использованием
здоровьесберегающих технологий в средней группе
по теме: «Где живет «Здоровье»».**

Цель. Применение здоровьесберегающих технологий и игровых приёмов в воспитательно–образовательном процессе.

Задачи:

- формировать мотивацию к здоровому образу жизни
- выявить и уточнить знания детей о предметах личной гигиены
- дать знания о распространении, профилактике простудных заболеваний
- развивать потребность в простейших приемах самооздоровления .
- обобщить знания о том, что полезно и вредно для здоровья
- продолжать развивать память, мышление, внимание
- активизировать познавательную и речевую деятельность
- **Предварительная работа:**
- просмотр мультсериала «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье»
- просмотр презентаций «Наше здоровье», «Как стать неболейкой», «Откуда берутся болезни»
- разучивание физкультминутки, гимнастики для глаз «Весёлая неделька».

Материал:

1. Демонстрационный

- компьютерная презентация «Наше здоровье», «Как одеться, что бы не заболеть»
- по стихотворениям Г. Шалаевой.
- макет дерева, зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, шампунь, мочалка, 2 корзинки.
- надувные шары (8 шт.)
- следы красного и белого цвета, два тазика (горячая вода и с ледяной крошкой).
- микрофон

2. Раздаточный

- кусочки фруктов, шпажки для нанизывания
- полотенца, салфетки.

Музыкальное сопровождение:

- «Закаляйся» муз. Лебедев-Кумач
- музыка из кинофильма «Необыкновенные приключения Маши и Вити»
- мелодия «Малыш в лесу»

Воспитатель: Ребята, как много у нас гостей, подойдем, поздороваемся. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”. У нас хорошее, радостное настроение. Мы все бодрые и веселые. А вот наша девочка Настенька попала в плен в Простуде и стала принцессой Апчхи, ей очень плохо и грустно. Вы хотите помочь девочке и спасти её из плена Простуды?*(Ответы детей)* Хотите быть смелыми, здоровыми, крепкими и не болеть?*(Ответы детей)* Тогда я предлагаю отправиться в очень интересное путешествие в Королевство Здоровья.

Как весело, как весело

Отправиться с друзьями

В загадочное путешествие

Пойдёмте вместе с нами!

Воспитатель и дети подходят к дорожке. На ней белые и красные следы.

Воспитатель: Что это такое? Как вы думаете, чьи это красные, горячие следы? А когда бывает высокая температура?*(Ответы детей)*

Все верно. И когда человек болеет, то у него плохое настроение и нет сил. Вы хотите быть бодрыми и веселыми? Тогда давайте все вместе сделаем зарядку.

Физкультминутка

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на место тихо сесть.

Воспитатель: А эти белые следы – следы здоровья. По каким следам мы с вами отправимся в путь? Почему? *(Ответы детей)* Молодцы, тогда в путь!

Дети переменным шагом идут по белым следам.

Под музыку входит Куталка.

Куталка: Здравствуйте, ребята! Меня все называют - Куталка!

Всегда одеваюсь тепло, но почему-то все время болею, мерзну. Как вы думаете: почему? *(Ответы детей)*

Куталка: *(начинает раздеваться)* Я понял, сейчас разденусь и пойду гулять.

Воспитатель: Также нельзя надевать раньше времени и легкую одежду. Давай вместе с ребятами посмотрим историю про девочку Свету.

**Презентация «Не одевай раньше времени легкую одежду»
по стихотворениям Г. Шалаевой**

Куталка: Спасибо ребята. Теперь я знаю, как надо одеваться, чтобы не болеть.

Воспитатель: Да, Куталка, одевайся по погоде и не болей. А мы с вами пойдем дальше.

Воспитатель и дети подходят к «необычному» дереву. На дереве висят: зубная щетка, зубная паста, мочалка, мыло, шампунь, расческа.

Воспитатель: Что растет на дереве? Зачем нужны эти предметы? *(Ответы детей)*

Дидактическая игра «Что для себя, а что для семьи?»

(Воспитатель предлагает детям «собрать урожай» с дерева, разложив их в 2 корзины определить, какими предметами могут пользоваться все члены семьи, а какие только для личного пользования.)

(Звучит бодрая музыка. Появляется Здоровячек.)

Здоровячек: Ребята вы меня узнали? Меня раньше все называли Куталкой, а теперь я стал Здоровячком.

Воспитатель: А кто тебе помог стать Здоровячком?

Здоровячек: Это добрый волшебник Спорт-он

Злых делает добрыми,
Трусливых - смелыми,
Слабых - сильными,
Больных — здоровыми.

Волшебник Спорт научил меня оздоравливающему точечному массажу. Давайте я вас научу!

Точечный массаж с элементами дыхательной гимнастики.

Греем наши ручки. *(Соединить ладони потереть ими до нагрева.)*

Греем кончик носа. *(Слегка подергать кончик носа.)*

Тонкий носик. *(Указательными пальцами слегка потянуть нос.)*

Греем ушки. *(Указательным и большим пальцами по ушной раковине проводим сверху вниз.)*

Лебединая шейка. *(Поглаживаем шею рука от грудного отдела до подбородка.)*

Носик, дыши! *(Вдох через правую ноздрю, выдох – через левую. Затем наоборот.)*

Сдуем снежинку. *(Вдох через нос, выдох через рот (2-3 раза).*

(Воспитатель и дети благодарят Здоровячка.)

Здоровячек: На прощанье мой наказ вам дети:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт – ура!

(Звучит грустная мелодия под которую выходит принцесса Апчи, садится вокруг «микробов-шаров», громко чихает в руках у неё белые шары - «микробы».)

Воспитатель: Капельки-микробы тоже похожи на шарики, только они такие маленькие, что нам их не видно. Они летают по воздуху там, где есть больные люди и

могут попасть к здоровым людям в нос и в рот и вызвать болезнь. Грипп, простуда передаются по воздуху, когда зараженный человек кашляет или чихает - это называется воздушно-капельный путь. Микробы живут в некипячёной воде, в несвежих продуктах, на грязных руках. Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту.

Принцесса Апчхи:

Я веселилась и играла,
Ни что меня не огорчало.
Пока здоровую была
Шли хорошо мои дела.
Но в плен меня взяла простуда,
Микробы разбросала всюду.
С микробами нельзя дружить,
Их очень трудно победить.
Я очень плохо чувствую себя.
Надежда вся на Вас!
Вы мне поможете друзья?

Воспитатель: Дети, нам надо победить микробов и спасти принцессу Апчхи.

Поможем ей?

Подвижная игра «Микробы».

(Принцесса Апчхи кидает в детей «микробы» (шары). В кого попадет, тот должен ответить на вопрос: «Как победить микробов?» Во время правильных ответов воспитатель прокалывает шары.)

Воспитатель предлагает оказать принцессе Апчхи и ребятам, в которых попали «шарики-микробы» «Скорую витаминную помощь»

Презентация «Скорая витаминная помощь»

Воспитатель: Какие вы молодцы, ребята! Принцессу Апчхи расколдовали и она превратилась в здоровую девочку Настеньку. Предлагаю Вам сделать гимнастику для глаз, что б укрепить и снять с наших глазок напряжение.

«Весёлая неделька» гимнастика для глаз.

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву,

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет

мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Воспитатель: Что бы никогда не превращаться в принца или принцессу Апчхи надо закаливать свой организм. Для чего мы закаливаемся? *(Ответы детей)* А вам нравится закаляться? Есть такая пословица:

«Смолоду закалишься, на весь век сгодишься».

Контрастотермия.

Воспитатель предлагает детям подойти к столам, на которых находятся комплекты состоящие из: 1 блюдца со льдом, 1-го с теплой водой. Дети попеременно опускают

руки в емкости с теплой водой и со льдом, водят льдинкой по ладоням проговаривая стихотворение:

Мы научимся ледок.

Между пальцами катать,

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать.

(Дети вытирают руки.)

Воспитатель: Молодцы! Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (*показ яблока, мандарина, киви, винограда*). 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 немых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм.

(*Дети и воспитатель идут мыть руки*).

Приготовление «фруктового шашлычка».

Воспитатель: На эти шпажки (*показ*) мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты (*показ*). В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям испытывающим затруднения. Задает вопросы: Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.

Угощают шашлычком гостей.

Воспитатель: Ребята, наше путешествие подошло к концу.

«Влево, вправо повернись,

В детский сад наш возвратись!»

Игра «Берем интервью»

(*Воспитатель задает детям вопросы, предлагает детям взять интервью у гостей.*)

Вопросы к гостям и детям: Что понравилось сегодня на занятии? Что узнали нового? Что было самым интересным?

Воспитатель предлагает вернуться в группу и угостить других детей «фруктовым

шашлычком». Рассказать им, что надо вести здоровый образ жизни, кушать полезные продукты, принимать витамины, заниматься гимнастикой и спортом и тогда все мы будем здоровыми и сильными. Как говорится в пословице :«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».