Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад присмотра и оздоровления № 20»

Конспект познавательного занятия

«Путешествие в страну здоровья»

Воспитатель:

А.А. Галкина

Октябрь 2014

Цель: закреплять у детей представления о здоровом образе жизни.

Задачи: учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни. Развивать физические качества: быстроту бега, выносливость, глазомер, координацию движений. Воспитывать такие качества, как соревновательность, взаимопомощь и умение работать в коллктиве.

Материал: карта страны здоровья, корзинки с цветными маячками, предметы личной гигиены (мыло, мочалка, полотенце, зубная паста, зубная щетка, расческа, туалетная бумага, ватные палочки); предметы общего использования (игрушка, книга, ключ, зеркало, ложка, линейка, пакет – майка, фоторамка, набор открыток); карточки пиктограммы (грусть, радость, спокойствие); карточки с изображением продуктов питания, аудиозапись «Песенка Паровозика» из м/ф «Паровозик из Ромашково», гимнастические коврики

Место проведения физкультурный зал.

Предварительная работа: беседа с детьми «Полезные и вредные продукты», «Чистота залог здоровья», проведение физкультминуток, д/и «Поварята», «Что лишнее?», «Наши эмоции», чтение сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр», стихотворения различных авторов на тему «Здоровье».

*Ход занятия:*

1. Вводная часть «Здравствуйте!»

Дети входят в спортзал, здороваются с гостями.

В: - Ребята сейчас вы как воспитанные люди, поздоровались с нашими гостями. А что вы сделали, когда сказали «здравствуйте!»?

Д.: - Пожелали, кому то быть здоровыми.

В.: - Что значит «быть здоровым»?

Д.: - Когда ничего не болит, ручки сильные, ножки быстрые, зубы крепкие, волосы красивые…

В.: - Какое настроение у здоровых людей?

Д.: - Веселое, радостное.

В.: - Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по – настоящему здоровым. Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – Страну Здоровья. Хотите узнать, что нам необычного? Тогда подойдите к карте. (Дети подходят к арте Страна Здоровья).

В.: - как и во всех странах, в Стране Здоровья есть города. Мы с вами погостим во всех. Посмотрите, какая дорога соединяет города Страны Здоровья?

Д.: - Железная дорога.

В.: - Значит на чем мы с вами туда поедем?

Д.: - На поезде.

(Звучит гудок поезда)

В.: - Он нас уже ждет, занимаем места в поезде. Чтобы наш поезд тронулся, нужно сказать волшебные слова:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

Под музыку дети «паровозиком» двигаются по залу

1. Остановка – Город «Зарядкино».

В.: - Ребята, жители этого города очень любят делать зарядку. Как вы думаете зачем нужно делать зарядку?

Д.: - Чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими.

В.: - Жители города «Зарядкино» любят, чтобы зарядка была всегда веселая, задорная. И жители «Зарядкино» приготовили для вас интересное задание. Они принесли карточки с изображением упражнений зарядки. Но эти карточки разрезные и пока жители «Зарядкино» несли вам их случайно перемешали и теперь они не могут собрать правильно половинки. Ребята, может поможем собрать правильно карточки с изображением зарядки?

Д.: - Да!

В.: - Жители «Зарядкино» вам благодарны за вашу помощь и на прощанье дарят вам такое пожелание:

Чтобы вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке

Всем нужно с утра заниматься…

Д.: - Зарядкой!

В.: - Но нам пора отправляться дальше. Занимайте свои места в паровозике. Вспоминаем наш девиз.

Д.:

- Я здоровье сберегу,

сам себе я помогу!

1. Остановка – Город «Чистюлькино»

В.: - Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители «Чистюлькино»?

Д.: - Чистоту, порядок, мыться, чистить зубы…

В.: - А зачем нужно соблюдать чистоту?

Д.: - Чтобы не было грязи.

В.: - Чем опасна грязь?

Д.: - В ней живут микробы.

В.: - Кто такие «микробы»?

Д.: - …

В.: - Все мы с вами видели на руках грязь! А в грязи живут микробы, незаметные для глаз. Если руки не помыв, пообедать сели вы, все микробы эти вот вам отправятся в живот!

В.: - Как можно победить грязь, а значит и микробы?

Д.: - Нужно мыть руки с мылом.

В.: - От простой воды и мыла

У микробов тает сила!

В.: - Но ведь не только вода и мыло помогают нам избавиться от микробов. Есть и другие предметы – помощники чистоты. Назовите их.

Д.: - Полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, туалетная бумага.

В.: - Почему говорят, что предметы гигиены очень личные?

Д.: - У них должен быть один хозяин.

В.: - Давайте сейчас 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 все эти предметы в две корзинки. В зеленую корзинку вы положите предметы личной гигиены. В красную - те предметы, которыми могут пользоваться многие люди, например члены вашей семьи.

После игры проходит обсуждение ошибок (если они есть) и подведение итогов.

В.: - Молодцы, ребята! Жители города «Чистюлькино» рады, что вы так много знаете о чистоте и дарят вам на прощанье такое напутствие:

Наш совет совсем не сложный:

Будьте с грязью осторожней!

В.: - Ну а нам пора отправляться дальше. Садимся в поезд и вспоминаем наш девиз.

Д.:

- Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

1. Остановка – Город «Вкусняшкино».

В.: - М – м – м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую как тут пахнет апельсином! Ребята, а вы какие запахи чувствуете?

Д.: - … фантазируют.

В.: - Жители города «Вкусняшкино» любят угощать гостей. Но они хорошо знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. А вы знаете?

Д.: - Да!

В.: - Сейчас проверим.

На двух магнитных досках висят пиктограммы – веселое и грустное выражение эмоций. Дети берут карточки с изображением продуктов питания. По сигналу подходят к доскам и прикрепляют карточки под нужную пиктограмму.

Торты, пряники, конфеты

Детским так вредят зубам!

Ешьте овощи и фрукты,

Чтоб не бегать к докторам!

В.: - А теперь представьте себе, что вы поварята, помощники повара. На столах лежат карточки с изображением продуктов питания. Ваша задача «сварить» из этих карточек какое либо блюдо (каша гречневая, омлет, вишневый компот, винегрет).

В.: - Сейчас мы с вами сварим огромную кастрюлю настоящего борща. Давайте встанем в круг. «Повяжите» фартуки. Вымойте руки. Готовы? Начинаем варить борщ!

Физкультминутка «Поварята»

Под веселую музыку дети выполняют движения:

- Трут морковку

-Режут капусту и лук

- Солят и перчат

- Помешивают ложкой

- Смотрят в кастрюлю, не готово ли, нюхают.

В.: - замечательный борщ получился! Жителям «Вкусняшкино» он очень понравился, и они на память дают вам витаминки – акорбинки.

Прежде чем за стол вам сесть,

Вы подумайте, что съесть.

В.: - А мы садимся в наш поезд, и вспоминаем наш девиз.

Д.:

- Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

1. Остановка - Город «Вдох – выдох».

В.: - Ребята, когда мы с вами делаем вдох и выдох?

Д.: - Это когда вдыхают и выдыхают воздух.

В.: - А кто умеет дышать?

Д.: - Звери, птицы, люди, растения…

В.: - А жители города «Вдох – выдох» 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.

*«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 медленном выдохе.

*«Жуки» - со звуком «Ж» при кашле*. Ладонь на груди, произносить звук «Ж» на выдохе.

*«Водичка» - со звуком «С»*, когда устали и хочется отдохнуть.

В.: - Очень хорошие упражнения! Мы их запомним и обязательно будем их использовать.

В.: - А теперь пора нам в путь. Нас ждет последний город. Наш девиз.

Д.:

- Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

1. Остановка – Город «Отдыхай – ка».

В.: - Почему этот город так называется?

Д.: - Жители любя отдыхать.

В.: - К жителям «Отдыхайки» часто приезжают гости, чтобы как следует отдохнуть. Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если весь день будете смотреть телевизор (мультики)? А если играть в компьютер? Валяться пол дня на диване с раскрасками? А как можно отдыхать?

Д.: - Можно ходить в кино, цирк, в парк, гулять на детской площадке, на стадионе…

В.: - А мы с вами отдохнем на берегу моря. Сначала выкупаемся, а потом будем загорать.

Дети выстраиваются в линию «на берегу». Произноситься кричалка:

Синее небо!

Желтый песок!

В теплое море!

Делай прыжок!

Немного «поплавав» дети укладываются на пол (на коврики), закрывают глаза. Слышится звук морского прибоя, крик чаек. Релаксирующее упражнение «На берегу».

В.: - Вокруг тихо, спокойно… Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы… Ветерок шевели ваши волосы. Вам тепло и спокойно… Вы слышите только шум волн и крик чаек… Они вам совсем не мешают… Почувствуйте, как море ласкает ваши пяточки… Вместе с водой утекает вся ваша усталость… Вам хорошо и спокойно. Полежите так немного послушайте, как шумят волны… вот вы и отдохнули. Раз - два – три – четыре – пять вот вы в садике опять! Откройте глаза потянитесь, как следует, улыбнитесь друг другу.

6. Заключительная часть.

В.: - Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы с вами снова оказались в детском саду, и наше путешествие в Страну Здоровья закончилось. Вам понравилось путешествие? Еще раз подойдем к карте и вспомним, какие города мы с вами посетили, что узнали нового? Какие же правила надо выполнять, чтобы быть здоровыми:

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 поглащать!

Больше гулять, с друзьями …(играть)!

И тогда все люди в мире

Долго – долго будут жить!

И запомните: здоровье

В магазине не купить!