Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад  № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга "Жемчужинка"

**Конспект интегрированной непосредственно образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста на тему:**

**«Путешествие в страну здоровья»**

Приоритетная образовательная область:

Познавательное развитие

Физическое развитие

Используемые современные образовательные технологии:

Игровая

Здоровьесберегающая

Технология проблемного обучения

Составила воспитатель:

Зайцева О.А.

Провела «13 мая» 2014г.

Санкт-Петербург

**Цель:**Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни. Создание условий для самопознания и самосохранения каждого воспитанника.

**Образовательная задача:**  
Формировать привычку к здоровому образу жизни; закрепить понятие «здоровье»; закрепить знания детей о том, как сохранять и укреплять здоровье, учить выделять компоненты здоровья человека, устанавливать их взаимосвязи, учить строить суждения, опираясь на свой личный опыт и опыт других детей и взрослых.

**Развивающая задача:**

Развивать познавательный интерес, развивать диалогическую речь, создавать радостное настроение.  
Совершенствовать мыслительные процессы;

**Воспитательная задача:**

Воспитывать умение слушать внимательно.  
Воспитывать желание быть здоровыми, относиться к себе внимательно.

Воспитывать коммуникативные навыки.

**Методические приёмы:**

Игровые

Наглядные

Словесные

Практические

**Предварительная работа:**

- Чтение художественной литературы на тему: Здоровый образ жизни;

- Рассматривание иллюстраций;

- Просмотр мультфильмов на тему: Здоровье;

**Оборудование:**

Разноцветные лепестки из картона, кукла Карлсон, карточки-модели, канат, резиновые кочки, дерево из картона, плакат « Режим дня».

**ХОД НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята!

-Знаете ли вы сказку «Цветик – Семицветик»? (Ответы детей)

-О чем в ней говорится? (Ответы детей)

-Какие волшебные слова повторяла Женя? (Ответы детей)

-На что потратила Женя Последний лепесток? (Ответы детей)

-У нас есть волшебный цветок, который поможет рассказать нам, что такое здоровье.

-Возьмите по лепестку и объясните, что такое здоровье.

Дети объясняют значение рисунков (например): Здоровье – это богатство, сила, храбрость, нужно всем;

**Воспитатель:**

-Сегодня мы отправимся в путешествие по стране «Здоровья». Нам предстоит преодолеть разные препятствия.

**1 СТАНЦИЯ: «РЕЖИМ ДНЯ»**

Детей встречает невеселый Карлсон и рассказывает им, что ему грустно, глазки «слипаются», зевает, ничего не хочется, что вчера допоздна смотрел мультики, потом играл за компьютером. Карлсон просит детей помочь.

**Воспитатель:** Ребята, а давайте расскажем Карлсону, какой должен быть режим дня у маленьких ребят. (Ответы детей).

Карлсон благодарит, обещает соблюдать.

**Воспитатель:**

Ведь Карлсон скоро собирается в школу, а там надо много успеть, все запомнить. Давайте разомнёмся и покажем ему физкультурную зарядку «Тик- так».

**Физкультминутка «Тик-Так»**

Громко тикают часы *Сидя, руки на поясе ходьба сидя* Тик – так, тик- так *Наклоны головы*

В школу нам пора идти *Ходьба на месте*

Тик – так, тик- так

Мы учебники собрали *Наклоны головы назад и вперёд*

Тик – так, тик – так

В школу дружно зашагали *Прогибаемся, руки в стороны*

Тик так, тик- так.

**2 СТАНЦИЯ «ХОДЬБА ПО «СЛЕДАМ»**

**Воспитатель:**

Здесь вас ждет письмо «Солнце, воздух, вода» - ваши лучшие друзья.

(Ребята рассматривают конверт).

-Кто ваши лучшие друзья? (На конверте рисунки солнца, воздуха, воды). (Ответы ребят).

**Воспитатель:**

Ребята, в письме лежат карточки-модели, посмотрите на них и объясните мне, что они обозначают.

**Ответы детей:**

-Не одеваться слишком тепло и жарко.

-Гулять в любую погоду.

-Спать летом с открытой форточкой,

-Плавать летом в озере, зимой в бассейне.

-Обливаться, растираться

-Ходить босиком по росе.

**Воспитатель:**

- А как вам хотелось бы закаляться? (Мнение детей).

-Ну, что ж, давайте представим, что мы с вами попали под дождик.

**Физкультминутка «Дождик».**

Дождик, мой веселый. *Хлопки по левой руке*

Теплых капель не жалей *Правой рукой до плеча и вниз*

Для лесов, для полей *Хлопки по левой руке*

И для маленьких детей. *Правой рукой до плеча и вниз*

И для мам, *Хлопки по плечам*

И для пап, *Хлопки по плечам*

Кап-кап, кап- кап. *Встряхнуть руки*

Будет, будет лето *Хлопки ладонями*

В радугу одето,

Жаркое солнце П*о правой ноге вниз,* *вверх*

Яркого цвета.

Желтого, синего,

Зеленого, красного *Встряхнуть кисти рук*

И любого, разного

**Воспитатель:** Молодцы, все немного закалились. А нам пора отправляться на следующую станцию.

**3 СТАНЦИЯ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ».**

**Воспитатель:**

-Препятствие на пути - хождение по узкому канату.



-Здесь вас ждет чудо - дерево.

-Буратино вырастил чудо-дерево, на котором растут продукты. Буратино считает, что все продукты полезные, их можно и нужно есть каждый день. Давайте проверим Буратино, не напутал ли он что-нибудь?

(Ответы детей).

- Снять с дерева не полезные продукты (лимонад, чипсы, конфеты).

**Воспитатель:**

-На дереве остались полезные продукты? (Ответы детей).

-Почему, чем, они полезны? (Ответы детей).

-Витамины обозначают латинскими буквами A,B,C,D.

-Витамины «А» содержится в моркови, помидорах, яйцах, яблоках, сливочном масле, укропе. Витамин «А» дает вам ребята, хорошее зрение, здоровые зубки, и вы, благодаря ему быстро растёте.

- Витамин «В» содержится в молоке, хлебе, мясе, орехах. Он помогает в работе сердца (самый главный орган человека).

- Витамин «С»- капуста, ягоды, лук, апельсины. Он укрепляет организм, противостоит всем микробам и помогает заживлять ранки.

- Витамин «D»,содержится в молоке, в масле, в сыре, твороге, рыбе, яйцах. Он делает руки, ноги крепкими.

Мы запомним навсегда, для здоровья, нам нужна витаминная еда.

**4 СТАНЦИЯ « ХОДЬБА, ЧЕРЕЗ ПЕНЁЧКИ» .**

**Воспитатель:**

-Пора отправляться на следующую станцию, здесь тихо и нет никого. Давайте внимательно посмотрим глазками.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.**

Смотрим вправо – никого *взгляд вправо*

Смотрим влево - никого *взгляд влево*

Раз-два, раз-два

Закружилась голова *вращательные движения глазами*

Глазки закрыли

Глазки открыли

Как откроем мы глаза

Вверх посмотрим да-да-да *взгляд вверх*

Вниз мы глазки опустил *взгляд вниз*

Вверх опять поднимаем их

Пальцами погладь глаза *мягко погладить глаза указ* пальцем

И смотри во все глаза *широко открыть глаза*

**Воспитатель:** Молодцы, я думаю, наши глазки стали видеть гораздо лучше.

Появляется микроб и говорит:

-Никогда не мойте руки, шею, уши и лицо.

Это глупое занятье, не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо

Так зачем же тратить силы, время попусту терять.

**Микроб хвастается:** Мы микробы существа могущественные, стоит нам только пробраться в тело человека, сразу начинаем разбойничать и озорничать.

**Воспитатель:**

-Ребята срочно надо прогнать этого микроба, а для этого нам нужны мыло и вода.

**Массаж лица «Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться *хлопки в ладоши*

Где тут чистая водица? *показать ладони*

Кран откроем ш-ш-ш *движение руками*

Руки моем ш-ш-ш *растираем ладони*

Щечки, шейку мы потрем *поглаживание*

И водичкой обольем



Микроб убегает.

**Воспитатель:**

-Ну вот, микроба мы прогнали.

-Какие предметы помогают нам быть чистым?

-Поиграем « Отбери нужные предметы гигиены»

-А какие предметы нельзя никому давать? Они только личные (зубная щетка, полотенце, расческа, носовой платок, мочалка).

**Воспитатель:**

-Ну, что ж, поздравляю вас, со всеми заданиями справились отлично! Я думаю, что теперь наша группа будет самой здоровой!