# Конспект образовательной деятельности

# в средней группе с использованием здоровьесберегающих технологий

# «Путешествие в город Здоровья».

Разработала воспитатель

МБДОУ № 8 «Золотая рыбка»

средней группы

Семёнова С.В.

Цель и задачи:

- формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

-развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

- закрепить и расширить знания о влиянии витаминов на здоровье человека;

- познакомить с витаминами А, В, С, D;

-познакомить с лекарственными травами, формировать умение правильно использовать полезные травы;

-закрепить основные понятия: «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», лечебные травы (ромашка, шиповник, зверобой, чабрец) ;

- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни;

- побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы, находить решение в предложенных ситуациях;

- развивать внимание, мышление, память.

Словарный запас: витамины, А, В, С, Д, личная гигиена, полезные продукты, здоровый образ жизни, витаминный чай, лекарственные травы, зверобой, ромашка, шиповник, чабрец, мята.

Материал:

- карта-схема игры-путешествия;

- макет поезда для воспитателя;

- дидактическая игра «Чудо-дерево»;

- карточки для игры «Чудо-дерево»;

- спортивный инвентарь (прыгалки, мячи, массажные дорожки, обручи, канат) ;

- чудесная полянка (солнышко, облака, шары, цветы на полу) ;

- виды трав (зверобой, шиповник, ромашка, чабрец, мята) ;

- домик Айболита, шары, цветы, корзина с фруктами, зверюшки;

- музыкальный материал, запись «Зверобики».

1. Воспитатель – Здравствуйте ребята! Давайте познакомимся. Меня зовут Марина Ивановна. А как зовут каждого из вас? Я предлагаю вам на счет 1-2-3 назвать свое имя. Итак, 1-2-3! Ой-ой, ребята, в общем шуме я нечего не поняла. Как же нужно говорить, чтобы услышать друг друга?

Дети: - По очереди.

Воспитатель – ребята, у меня есть колокольчик, который поможет нам познакомиться. Взяв в руки колокольчик, нужно немного позвонить, назвать свое имя и передать колокольчик дальше (дети берут колокольчик и говорят свое имя, завершив круг, колокольчик возвращается воспитателю). Вот мы и познакомились.

2. Воспитатель

Кто-то бросил мне в оконце,

Посмотрите, письмецо.

Может это лучик солнца,

Что щекочет мне лицо?

Может это воробьишка,

Пролетая, обронил?

Может кот письмо,

Как мышку,

на окошко заманил?

Давайте ребята, вмести узнаем от кого это письмо? (открываем конверт, достаем письмо, читаем)

Здравствуйте ребята!

Мне немного не здоровиться,

Приходите меня проведать.

Доктор Айболит.

- Ребята, а вы знаете кто такой Доктор Айболит.

Дети – да это добрый доктор Айболит, который лечит детей и зверей и всегда спешит на помощь.

Воспитатель – правильно ребята. Он всегда спешит на помощь и к деткам и к зверятам, но он пишет, что ему нездоровиться. Как вы думаете, что значит «не здоровиться»

Дети – это когда человек болеет.

Воспитатель – да правильно. Это когда человек болеет, плохо себя чувствует, у него нет настроение, он грустный, печальный.

- А как вы думаете, что нужно делать, чтобы не болеть?

Дети - Делать зарядку, правильно питаться…

Воспитатель – да ребята, что бы быть здоровым не болеть надо, делать зарядку, закаляться, правильно питаться. Принимать, разные витамины. Ребята, давайте навестим доктора Айболита. Вы знаете, где он живет?

Дети - Нет.

Воспитатель - А я знаю. Он живет в «Городе Здоровья»

- Давайте отправимся в путешествие в «Город Здоровья». А вот (достаю из конверта) и наш маршрут, посмотрим, куда нам нужно идти.

(Рассматриваем карту-схему путешествия называя название станций).

3. Воспитатель. - а отправимся мы в наше путешествие на поезде. Ну что вы готовы? Тогда в путь.

Садимся в импровизированный поезд, воспи-ль одевает макет поезда.

4. станция «Витаминка».

Воспитатель – что это за станция такая «Витаминка»?

Дети – Незнаем.

Воспитатель – эта станция называется «Витаминка» потому что на этой станции живут витамины. Что такое витамины? Важнейший, жизненно необходимый компонент здорового питания. Недостаточное потребление витаминов в детском возрасте отрицательно сказывается на здоровье, физическом развитии, способствует появлению разных заболеваний.

По этому вам, деткам, особенно важно побольше употреблять витаминов в зимнее и весенние время года.

Сейчас мы узнаем, какие продукты содержат полезные для здоровья витамины.

- вот посмотрите, здесь растет волшебное Чудо- дерево. На веточки дерева надо повесить те продукты, которые полезно употреблять (кушать) для нашего здоровья.

- Посмотрите на столе много разных продуктов и конфеты, и яблоки, морковка, капуста, груши, бананы, колбаса, молоко, шоколад, пепси-кола и т. д. как вы думаете, что можно повесить на волшебное Чудо-дерево?

Дети - морковку, яблоки, молоко….

Воспитатель – Правильно, яблоки полезные в них много железа, этот элемент необходим для повышения активности роста, образовании в нашем организме, энергии за счет которой мы такие подвижные.

Лимон, он тоже полезен в нем много витамина С. ВИТАМИН С - является общеукрепляющим. А еще сюда можно повесит апельсин.

От простуды и ангины

помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Так же витамин С содержится в капусте, шиповнике, гранатах, мандаринах, разных ягодах смородина, клубника; и т. д.

В морковке очень много витамина А - это витамин роста. Он поможет вам расти, а также сохранит зрение.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

- витамин А еще находится в помидорах, тыкве, горохе, разных видах орехов

- Ребята, посмотрите, а эти продукты – молоко, яйца, сыр - мы тоже повесим, потому что в них содержится витамин D он важен для роста и укрепления костей. Так же витамин D есть в йогурте, кефире.

- В мясе, молоке, хлебе, зеленом горошке содержится витамин В он полезен для нашего сердца, чтоб оно хорошо работало.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца) .

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

И т. д.

(постараться ответить на все продукты, что содержится и для чего)

Воспитатель – Молодцы, ребята, посмотрите, какое дерево у нас получилось. И постарайтесь запомнить те продукты, в которых находятся полезные витамины.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

- Нам пора двигаться дальше.

Идем дальше.

5. станция «Спортивная»

Воспитатель - Мы прибыли на станцию «Спортивная». Что же здесь находится?

Дети – прыгалки, мячи, массажные дорожки, обручи и т. д.

Воспитатель – да правильно, а для чего нам все это нужно? Зачем деткам нужно заниматься спортом?

Дети – что бы быть здоровыми, сильными, ловкими.

Воспитатель - Спортом нужно заниматься, чтобы быть сильным, ловким, здоровым. Надо каждое утро делать зарядку, умываться холодной водой, ходить босиком по вот этим дорожкам (показываю на массажную дорожку, чтобы не было плоскостопия).

- Соблюдать режим дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда, поэтому, когда у вас выходные дни или вы просто остались дома, нужно, как в детском саду встать сделать зарядку, умыться холодной водой, почистить зубы.

- Ребята, а вы не забыли к кому мы идем в гости?

Дети – нет, к доктору Айболиту.

Воспитатель – Да, молодцы. А скажите мне, доктор Айболит лечит только деток?

Дети – нет еще и зверей.

Воспитатель – Доктор Айболит, лечит еще и зверей. А звери тоже чтобы быть сильными и здоровыми делают зарядку. Вы видели как кошечки умываются, потягиваются, вытягивают спинку. Давайте и мы сейчас с вами на этой станции сделаем зарядку, которую делают разные звери, называется она «Зверобика».

Дети под музыку выполняют движения за воспитателем.

Физкультминутка «Зверобика»

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Воспитатель: - Вот мы еще про одну станцию узнали, но нам пора двигаться дальше.

6. станция «Чудесная полянка»

Воспитатель - Ребята, помните, мы с вами говорили, когда человек болеет, он мало улыбается, у него плохое настроение. Посмотрите, мы прибыли на станцию «Чудесная полянка», как здесь красиво, весело. Как вы думаете почему?

Дети – здесь светит солнышко, везде растут цветы, красивые шарики.

Воспитатель – Ребята, посмотрите какое радостное солнышко, какие красивые цветочки, как они радуются солнышку. После долгой холодной зимы, когда солнышко опять светит ярко, радостно. Нам всем тепло, а значит, у нас будет хорошее настроение.

- Дети посмотрите сюда, здесь цветочная полянка. Давайте присядем на неё. (садимся вокруг полянки)

- Мы сегодня с вами говорим о здоровье, а вот посмотрите что ещё нам помогает сохранить наше здоровье, придает силу, помогает нам справится с разными болезнями – это конечно витаминные чаи.

- здесь на полянки растут лекарственные травы. Кто знает название лекарственных трав.

Дети: – ромашка, шиповник.

Воспитатель: – правильно, посмотрите вот ромашка, это шиповник, а вот эта травка называется чабрец – она полезная при кашле, а это – мята она успокаивающая, очень приятно пахнет.

- давайте понюхаем, ну как приятно пахнет?

-а вот это у нас шиповник попробуйте ручкой какой он твердый потому, что он сухой.

-ребята, вот из этих травок можно заваривать вкусный и лечебный чай. Мы с вами заваривать не будем потому что нам для этого нужен кипяток, что бы правильно заварить травки, мы же с вами путешествуем да, и чайник с собой не брали. Но мы можем взять с собой лекарственных трав для доктора Айболита, он у себя их заварит и попьет вкусный, ароматный чай.

Какие травы мы положим?

Дети – ромашку, мяту, шиповник, зверобой.

Воспитатель – вот в эту корзинку давайте кладите, молодцы. Ну что в путь?

7. станция «Город Здоровья»

Выходит Айболит.

Воспитатель – Здравствуйте, доктор Айболит. Мы получили ваше письмо и сразу же отправились в путь. Как вы себя чувствуете?

Айболит - Здравствуйте ребята. Спасибо, уже лучше.

Воспитатель – доктор Айболит, ребята проехали большой путь, мы были на станции «Витаминка», «Спортивная» и «Чудесная полянка» и много узнали о том, что нужно делать, чтобы не болеть, чтобы быть здоровыми и сильными.

Айболит – и где же вы побывали?

Дети отвечают, на каких станциях они были и что там делали.

Воспитатель - а вот вам мы привезли лекарственный травы. Возьмите заварите их в термосе, пусть настояться и будете пить, чтобы не болеть. Ребята какие травы мы принесли?

Дети - чабрец, ромашку, мяту, шиповник.

Айболит – спасибо, вам ребята. Я очень люблю пить лекарственный чай. Я хочу вам тоже подарить целую корзину фруктов. Это настоящие витамины. Будьте здоровы не болейте. До свидания.

Дети прощаются с доктором. Воспитатель предлагает сесть в поезд и отправиться в д/с.

Воспитатель –ну вот какое славное путешествие у нас получилось. Вам понравилось ребята? Ну а теперь давайте помоем наши яблочки и будем их кушать.