

Конспект интегрированного занятия в подготовительной группе «Кузнечики».

Тема: « Путешествие в страну «Здоровья»

Воспитатель: Богданова Юлия Сергеевна

Цель: Способствовать формированию у детей ценностей здорового образа жизни, закреплять и обобщать знания детей о средствах укрепляющих здоровье.

Оборудование и материалы: картинки с изображением городов страны «Здоровье», иллюстрация открытых и закрытых глаз, игрушка кузнечик Кузя, бабочки из цветной бумаги, парашютики из салфеток, стаканчики с водой и трубочки, поднос с продуктами.

Ход занятия:

-Здравствуйте ребята!К нам сегодня пришел необычный гость.

-Кто это, скажите? (Показываю кузнечика с перебинтованным горлом).

-Правильно, зовут его Кузя. А что случилось с Кузей, как вы думаете? (простудился,заболело горло).

-Кузя недавно гулял на детской площадке, нашел сосульку и решил попробовать ее. Правильно ли Кузя сделал? Поэтому он заболел?

-Кузя очень расстроен, он не хочет болеть. Но, Кузя не знает как лечиться и не знает что делать, чтобы всегда быть здоровым. Давайте ему поможем. Расскажите как можно вылечить больное горло.(Принимать лекарства, витамины, полоскать горло)

- Как вы думаете, что значит быть здоровым? (быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать.

-Что для этого нужно делать?(закаляться, есть больше фруктов, овощей.)

-Ребята, чтобы помочь Кузе, давайте отправимся в путешествие в страну «Здоровье».Жители в этой стране всегда здоровые, сильные и крепкие.

- А теперь чтобы отправиться в путешествие, нужны волшебные слова. Готовы? Повторяйте за мной:

Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зелёным лугом.  
Крылья пёстрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
1.2.3.4.5 – закружились все опять  
Это – левая рука.  
Это – правая рука.  
Справа - шумная дубрава,  
Слева - быстрая река.  
Обернулись мы,  
И вот стало всё наоборот.  
Слева – шумная дубрава,  
Справа – быстрая река.  
Неужели стала правой  
Моя левая рука? <sup>1</sup>

- И вот мы с вами оказались в первом необычном городе «Пальчиково» .(Подходим к столу с иллюстрацией города и солдатиков). Как вы думаете, кто там живет? (Пальчики.)

- Точно. А еще в этом городе живут такие пальчики-солдатики. Называют их «Бойцы-молодцы». Давайте вместе со мной их покажем.

– Пальчиковая гимнастика

### **«Бойцы-молодцы»**

Пальцы эти-все бойцы

*(растопырить пальцы на обеих руках)*

Удалые молодцы

*(Сжать пальцы в кулак.*

*Положить обе руки на стол ладонями вниз. По мере чтения стихотворения над столом приподнимать соответствующие пальцы на обеих руках одновременно, а остальные пальцы крепко прижимать к столу)*

Два-больших и крепких малых. И солдат в боях бывалых

*(приподнять два больших пальца)*

Два гвардейца-храбреца

*(приподнять указательные пальцы)*

Два – сметливых храбреца

*(приподнять средние пальцы)*

Два – героя безымянных. Но в работе очень рьяных

*(приподнять безымянные пальцы).*

-Молодцы, Кузе очень понравились ваши «Бойцы молодцы»!

-Расскажите ему как называется гимнастика для пальчиков?(Пальчиковая гимнастика).

Значит, мы сейчас с вами выполняли пальчиковую гимнастику.

-Кузя спрашивает , чем полезна эта гимнастика для здоровья.(мы лучше говорим, думаем и наши пальчики лучше работают).

<sup>1</sup> <http://www.detsadclub.ru/igry/35-vospitatelu/zaryadki/619-fizminutka-my-shagaem-drug-za-drugom>

– А теперь отправляемся в следующий город. Готовы! Вспоминаем волшебные слова:

Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зелёным лугом.  
Крылья пёстрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
1.2.3.4.5 – закружились все опять  
Это – левая рука.  
Это – правая рука.  
Справа - шумная дубрава,  
Слева - быстрая река.  
Обернулись мы,  
И вот стало всё наоборот.  
Слева – шумная дубрава,  
Справа – быстрая река.  
Неужели стала правой  
Моя левая рука?

- Мы пришли в город «Глазкино».(подходим к столу с иллюстрацией города). Ребята, как странно, что нас никто не встречает. Вот и Кузя очень удивился. Как вы думаете почему? Наверное, все жители города заболели! (показываю картинку закрытых глаз).Что это посмотрите? (глаза)

- Как вы думаете, почему они закрыты? (они спят, отдыхают, заболели, устали от яркого света)

-Что же надо делать, чтобы глаза никогда не болели? (ответы детей).

-Совершенно верно.

– А я знаю что глаза полезно тренировать. Предлагаю сделать гимнастику для глаз. А Кузя посмотрит и поучится.

(на столе разложены бабочки)

- Помогут нам бабочки, давайте возьмем их в руки.

Бабочку мы в руки взяли  
С ней немножко поиграем,  
Вдаль на бабочку смотри  
Близко к носу поднеси.  
Бабочки вправо полетели  
Дети вправо посмотрели  
Бабочки влево полетели  
Дети влево посмотрели  
Бабочки порхают  
Детки глазками моргают  
Раз-два-три – глаза закрой  
Раз-два-три – глаза открой<sup>2</sup>

- Ребята, смотрите, а глаза – то открылись, (показываю иллюстрацию открытых глаз).

- Вы просто молодцы, жители города вам очень благодарны.

- Давайте расскажем Кузе, что полезно для глаз?(принимать витамины и делать гимнастику для глаз)

- Что вредно?(Долго и близко смотреть телевизор, читать лежа и т.д.)
- Кузя обещает следовать нашим советам, он очень много узнал.
- А теперь отправимся в следующий город. Готовы?

Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зелёным лугом.  
Крылья пёстрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
1.2.3.4.5 – закружились все опять  
Это – левая рука.  
Это – правая рука.  
Справа - шумная дубрава,  
Слева - быстрая река.  
Обернулись мы,  
И вот стало всё наоборот.  
Слева – шумная дубрава,  
Справа – быстрая река.  
Неужели стала правой  
Моя левая рука?

-Мы с вами пришли в город, который называется «Дыхание», жители этого города любят долгие прогулки на свежем воздухе и каждый день делают дыхательную гимнастику.

-Кузя спрашивает чем полезна дыхательная гимнастика.(наши легкие лучше работают)

-А ещё здесь живут летчики, которые очень любят летать на самолетах. (показываю картинку)

- Давайте и мы полетаем, а Кузя посмотрит. Готовы?

### «Самолёт»

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).<sup>3</sup>

-Летчиками мы были, а теперь побудем с вами парашютистами.

-Возьмите каждый парашютику и полетели.

«Парашютисты» - надо над головой как можно дольше удерживать, парашютик из салфетки, дую на него.

<sup>3</sup> [http://infourok.ru/rechevoy\\_material\\_kartoteka\\_dyhatelnoy\\_gimnastiki-392167.htm](http://infourok.ru/rechevoy_material_kartoteka_dyhatelnoy_gimnastiki-392167.htm)

-Ребята , Кузя говорит, вы так хорошо потренировали свои легкие. Но он хочет знать, чем мы дышим?(воздухом)

-Давайте положим ладошку на грудь. Вы почувствуете, как грудная клетка поднимается при вдохе и опускается при выдохе. Это входит и выходит воздух, которым мы дышим.

-Ребята , покажем Кузе воздух, которым мы дышим. Помогут нам стаканчики с водой, подойдите каждый к своему стаканчику. (на столе стоят стаканчики с водой и соломинкой).

-А теперь нужно вдохнуть и выдохнуть воздух через соломинку. Что появилось в стаканчике?(Пузырьки)

-Что это за пузырьки? (Это выходит воздух из легких)

-А если подуть сильнее?(пузырьков стало больше)

-Почему?(Чем больше воздуха, тем больше пузырьков)

-Ребята, что мы сейчас показали Кузе? (Что мы дышим воздухом)

-Кузя говорит, что узнал много интересного.

-Ребята, наше путешествие заканчивается, а наш Кузя устал и проголодался.

-А жители страны «Здоровья» приготовили для нас угощение. Давайте подойдем к столу и посмотрим. (На подносе лежат яблоко, морковь, свекла, чипсы, шоколадка).

-Ребята, Кузя спрашивает, а все ли эти продукты полезные?Какие еще полезные продукты вы знаете

-Значит жители страны «Здоровья», по ошибке положили и вредные продукты. Назовите их?

-А почему нужно есть полезные продукты?(там много витаминов, чтобы быть здоровым)

-Кузя просит еще раз ему рассказать, что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровым, крепким и сильным. Какие гимнастики полезны для нас?Какие продукт полезны?

-Ребята, Кузя говорит вам большое спасибо, он много узнал сегодня. Ему пора прощаться с вами, но прежде он предлагает вам всем угоститься вкусными и полезными яблочками. Но прежде чем кушать , что нужно сделать?(Помыть руки).

-Мы поели вкусных яблок, теперь пора прощаться с нашим гостем.

- До свиданье, Кузя!

