

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 127 комбинированного вида Невского района
Санкт-Петербурга

Конспект

совместной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста
«Путешествие в страну здоровья»

Разработала
воспитатель:
Михайлова О.В.

Конспект совместной деятельности для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие в страну здоровья»

Программное содержание:

Образовательные задачи:

1. Формировать у детей понятие – «здоровье» человека.
2. Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей.
3. Приобщать к здоровому образу жизни.
4. Проводить профилактику нарушений осанки и плоскостопия.
5. Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.
6. Создать у детей радостное, бодрое настроение.
7. Учить детей заботиться о своем здоровье.

Развивающие задачи:

1. Развивать и закреплять физические качества: ловкость, быстроту, координацию движения, выносливость.
2. Развивать у ребёнка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
3. Развивать познавательную активность.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
3. Воспитывать желание улыбаться и дарить улыбку окружающим.

Материалы и оборудование:

1. Следы с различным наполнением.
2. Канат.
3. Блоки.
4. Массажная дорожка.
5. Туннель.
6. Лист бумаги формата А4 с нарисованной снежинкой.
7. Письмо.
8. Ромашка с отрывными лепестками.
9. Кроссворд.
10. Загадки.

11. Карточки с витаминами и продуктами.
12. . Маски, изображающие разные эмоциональные состояния (*грусть, радость, удивление, страдание, страх и др.*)
13. Музыка.
14. ЭОР.
15. Костюм медсестры.

Предварительная работа:

1. Проводить беседы о бережном отношении к своему здоровью, правилах гигиены:
 - Откуда берутся болезни.
 - Как победить простуду.
 - Зачем делать зарядку.
 - Как стать сильным.
 - Для чего чистить зубы.
 - Почему щиплет мыло.
 - О пользе витаминов
2. Просмотр мультфильмов:
 - «Митя и микробус» к/студии «Союзмультфильм» автор сценария Е. Агранович, режиссер М. Каменецкий.
 - Мультсериал «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье».
 - Мультсериал «Лунтик»: «Невидимая грязь».
3. Разучить комплексы ОРУ.
4. Игры:
 - Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»...
 - Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание), упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.
 - Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.
5. Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.
6. Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
7. Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.
8. Выставка рисунков о спорте.
9. Нарисовать рисунки на тему «В здоровом теле – здоровый дух!»
10. Подготовить сюрпризный момент.
11. Подготовить музыкальное сопровождение, оборудование, атрибуты.

Ход занятия.

Дети с воспитателем входят в зал, снимают обувь. Воспитатель обращает внимание на присутствующих гам взрослых:

В. - Мы очень любим, когда к нам приходят гости. Посмотрите, сколько их сегодня много. Каждое утро мы говорим друг другу: «Доброе утро», чтобы у нас весь день был добрым, чтобы настроение у нас было хорошее. Давайте скажем эти утренние волшебные слова и нашим гостям. Дети говорят гостям: «Доброе утро».

В. - Дети, скажите, как люди здороваются? (*здравствуйте, доброго здоровья, всего доброго, всех благ*)

В. - А какого человека можно назвать здоровым? (*Ответы детей*) Верно, который хорошо себя чувствует, не болеет, не нервничает, занимается спортом, соблюдает распорядок дня и правильно питается.

В. - Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в страну Здоровья.

Входит Айболит

Приветствуем всех, кто время нашёл
На праздник здоровья охотно пришёл.
Кто хочет прожить без врачей и таблеток.
Кто бодрый, весёлый – их любим за это.

А. - Здравствуйте, ребята! Рад вас снова всех видеть здоровыми, счастливыми. Надеюсь, вы регулярно выполняете мои советы, чтобы быть здоровыми? (*Да*)

А. - Ребята, сегодня я разбирал старые бумаги и нашёл это письмо.
Открывает и читает:

Получен от природы дар - не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз - здоровье! Очень нужный груз!
Чтоб жизнь красивую прожить, здоровье нужно сохранить.

Достаёт ромашку без лепестков с надписью: ЗДОРОВЬЕ

- «А как?»:- спрашивает АЙБОЛИТ

Дети хором: Сейчас мы вам покажем, и то, что знаем – всё расскажем.

А. – Ну, что ж тогда в путь! Но на пути будут встречаться препятствия, которые нам надо будет преодолеть. Вы готовы? (*Да*) Тогда в путь! И пусть нас трудности не пугают, мы будем смелыми, сильными, ловкими! Стрелочки покажут нам путь, в каком направлении идти.

Как весело, как весело
Отправится с друзьями
В загадочное путешествие,
Пойдемте вместе с нами!
Готовы? Отправляемся! (*звучит музыка*)

А. - А вот и первая стрелка.

Воспитатель и дети подходят к дорожке. На ней следы.

А. - Что это такое?

Д. - Следы.

А. – Ребята, давайте пройдем по ним и посмотрим что там впереди.

Дети переменным шагом идут по белым следам.

А. - Справились с первым препятствием. А вот и первая остановка и нас здесь кто-то ждёт.

1 Лепесток - Питание.

«Корзинка с витаминами»

В. – Здравствуйте ребята! Вы знаете, что здоровый человек - стройный, подтянутый. А таким можно стать, если правильно питаться. Вспомните, что есть продукты, которые снабжают нас энергией, чтобы можно было двигаться, заниматься спортом и другими интересными делами, есть продукты, которые помогают нам расти, питают наш организм витаминами. Но есть и такие продукты, которые очень вкусные, но могут принести организму вред, если их есть слишком много.

Чтобы быть всегда здоровым
Надо многое узнать
И как правильно питаться,
Витамины получать!

В. - Дети, а вы знаете стихотворения про витамины? Расскажите их нашим гостям.

Дети зачитывают стихотворения про витамины, педагог достаёт карточки: витамины А.В.С.Д.

Витамин А

Помни истину простую-
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!

Никогда не унываю
И улыбка на лице.
Потому что принимаю
Витамины. АВС

В. – А давайте поиграем в игру «Какой витамин в этом продукте»

Проводится игра. На столе разложены карточки с продуктами и дети подбирают карточки с изображением продуктов, которые содержат этот витамин.

В. - ЧТО НАМ ПОМОГАЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ? - *(правильное питание)* Молодцы!
Вы всё правильно сделали, и в награду я даю вам «лепесток – питание» от вашей ромашки.

В. – А на прощание Я желаю вам ребята

Пить лишь соки и нектары,
Есть арбузы и бананы,
Яблоки, изюм и киви,
Манго сладкое и дыни.
Не болейте, улыбайтесь!
Быть здоровыми старайтесь!

А. – Ребята, следующая стрелка показывает, что надо пройти через поляну по узкой извилистой тропинке, рядом с которой спит большая змея. Сможем мы пройти тихо, не разбудив змею? *(Да)* Тогда вперёд!

Дети приставным шагом идут по канату.

А. – Мы с заданием справились хорошо. Змею не разбудили. И вы наверное устали ведь путь был сложный. Давайте отдохнем, переведём дыхание.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ»

В. - Дети! Чтобы быть крепкими, сильными, не болеть, нужно еще правильно дышать. Давайте я вас научу.

Используется ЭОР с применением программы Бос (положить руку на живот, полосочка идёт вверх- вдох, плечи не поднимаются, полосочка вниз- медленный выдох)

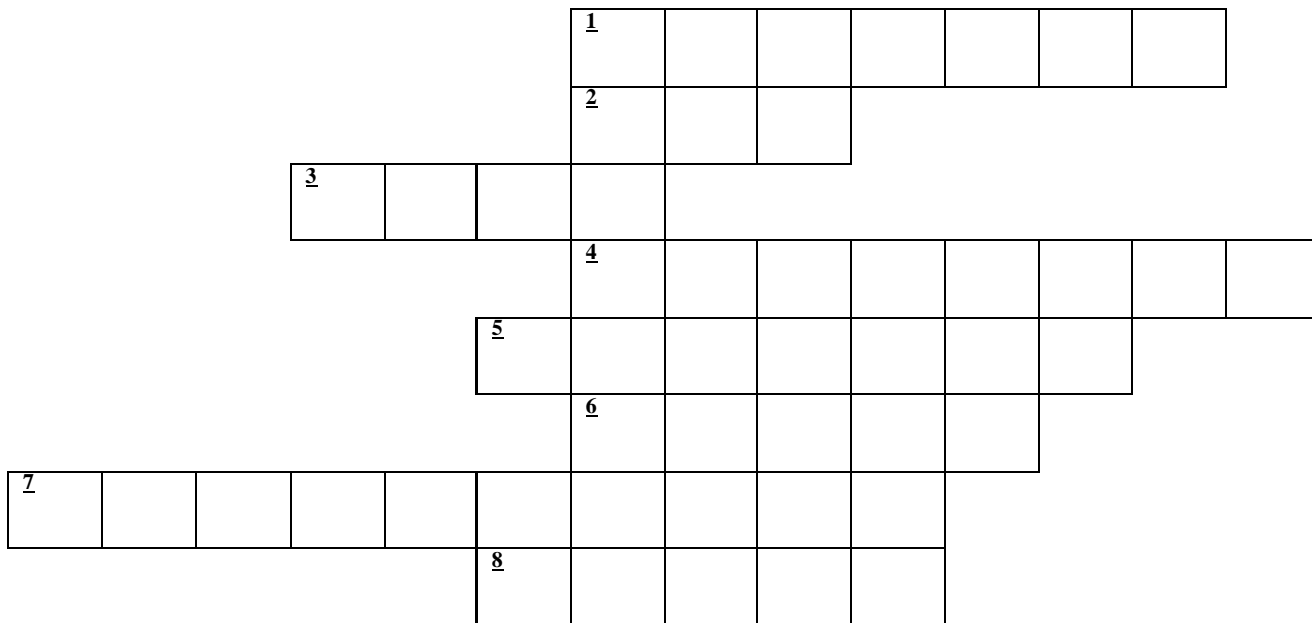
А. – Ну что, отдохнули? А нам пора в дорогу. Что же ещё ждёт нас на пути?
Посмотрим на стрелочку. Она показывает, что надо идти через болото. Если мы пройдем болото, то можем идти дальше.

Дети прыгают на двух ногах через блоки.

А. – А вот и следующая остановка.

2 Лепесток - Гигиена

«Кроссворд»



В. - Вы знаете, что такое кроссворд? Это задачи - думалки. Нужно подобрать слова по заданным условиям. А условия здесь загадки! Слушаем внимательно и отгадываем слова в клеточках.

1 .Я увидел свой портрет
Отошёл - портрета нет.
И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,-
А любому правду скажет-
Всё как есть ему, покажет. (Зеркало)

Воспитатель достаёт картинку с изображением зеркала и вписывает первое слово в кроссворд.

2.Дождик тёплый и густой,
Этот дождик не простой:
Он без туч .без облаков
Целый день идти готов. (Душ)

Воспитатель достаёт картинку с изображением душа и вписывает слово в кроссворд.

3.Ускользает,как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится! (Мыло)

Воспитатель достаёт картинку с изображением мыла и вписывает слово в кроссворд.

4.Хожу,брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней.
Чем у волков и мышей. (Расчёска)

Воспитатель достаёт картинку с изображением расчёски и вписывает слово в кроссворд.

5.Резинка-Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла.
Спинка розовая стала.
(Мочалка)

Воспитатель достаёт картинку с изображением мочалки и вписывает слово в кроссворд.

6.Я не море и не речка,
Я не озеро.не пруд.
Но как утро или вечер –
Люди все ко мне бегут. (Ванна)

Воспитатель достаёт картинку с изображением ванны и вписывает слово в кроссворд.

8.Серебряная труба.
Из трубы - вода,

Вода бежит и льётся
В белизну колодца
На трубе – два братца,
Сидят да веселятся.
Один в кафгане красном,
Второй – в голубом,
Оба друга – брата
Заведуют водой. (Умывальник)

Воспитатель достаёт картинку с изображением умывальника и вписывает слово в кроссворд.

9.Костяная спинка,
Жёсткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щётка)

Воспитатель достаёт картинку с изображением зубной щётки и вписывает слово «щётка» в кроссворд.

В. – Подведём итог, прочитаем слово в красной полоске, по вертикале. Это слово – «здоровье». И кроссворд показал ЧТО НАМ ПОМОГАЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ –гигиена. На прощанье я дарю вам лепесток – гигиена от ромашки.

А. – Спасибо вам. Ребята, смотрите на нашей ромашке уже два лепестка. Давайте отправимся дальше в поисках других лепестков. И следующая стрелка показывает что нам надо перейти через речку по мостику.

Ходьба по массажной дорожке (профилактика плоскостопия).

3 лепесток - физкультура

А. – Ребята, мы с вами так здорово занимались, а теперь я предлагаю вам отдохнуть и позаниматься физкультурой, а поможет нам в этом весёлая снежинка.

В. - Отправляемся в путь с весёлой снежинкой

1. Ходьба на месте (держим снежинку в руках)
2. Перекаты с носка на пятку(руки на поясе, снежинка на голове)
3. Передача снежинки из рук в руку (руки вперёд)
4. Передача снежинки из правой руки в левую над головой и внизу
5. Присесть - снежинка от себя, встать- снежинка к себе.
6. Передать снежинку под коленом.
7. Бросить снежинку- пока она опускается прыгать на двух ногах.
8. Дыхание.

В. – Заниматься не ленись.

Физкультура – это жизнь!

Про болезни позабудешь

И всегда здоровым будешь!

В. – Так ЧТО НАМ ПОМОГАЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Д. – Физкультура.

В. – Правильно! Вот вам лепесток – физкультура.

А. – Спасибо вам!

Айболит хвалит детей за то, что они были ловкие и смелые, и приглашает детей продолжить путешествие. Дети проползают через туннели.

4 лепесток – эмоции.

А. - Вот и последняя наша остановка. Сейчас я хочу поиграть с вами в игру «Настроение».

Социо-игра «Настроение»

Айболит показывает какую-либо маску и спрашивает: «Какое настроение передаёт эта маска?» (*Ответы детей.*) Затем ведущий (ребёнок) показывает маску, дети мимикой изображают данное состояние, ведущий отгадывает эмоцию.

(Дети по очереди передают соответствующее эмоциональное состояние.) Затем Айболит убирает маски и продолжает игру:

А. - Вспомните злого Карабаса -Барабаса ! Какое у него выражение лица? Покажите. А у Колобка, который весело катится по дорожке? Превратитесь в Царевну Несмеяну. В Хитрого кота Базилио. В Буратино.

Вопросы для беседы с детьми после игры.

Какая маска вам понравилась?

Какого героя вы хотите “сыграть” еще раз?

Какое выражение лица вам приятно видеть у своего друга, мамы, воспитателя? Покажите.

Как вы думаете, какое выражение вашего лица приятно для других людей? Покажите.

А. - ЧТО НАМ ПОМОГАЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Д. - Хорошее настроение.

А. – Правильно! Молодцы! Здоровье человека – это счастье. Когда мы здоровы, мы улыбаемся, нам хочется веселиться, играть. Когда ты весёлый, стройный, подтянутый. То на тебя приятно посмотреть. Когда ты здоров, то ты, как волшебник всё можешь. Я тоже хочу подарить вам лепесток. Это лепесток – эмоции.

А. - Ребята, посмотрите на наш цветок, какой он стал красивый, у него появились лепесточки, частички нашего здоровья (питание, гигиена, физкультура, эмоции). Но чтобы быть здоровым, этого недостаточно, поэтому у цветка есть пустые лепесточки-частички. На следующих занятиях, мы будем знакомиться с этими частичками.

А. - Я желаю вам ребята

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Не возможно без труда.
Постарайтесь не лениться-
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте с водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно закаляйтесь -
Это так поможет Вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст друзья!
Я открыл вам секреты.
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

В заключение Айболит прощается с детьми, дарит им подарки и уходит. Дети под музыку выходят из зала.