

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Региональный детский сад «Сказка» села Крымское Сакского района
Республики Крым**

КОНСПЕКТ
интегрированного занятия с элементами
здоровьесберегающих технологий
на тему: «Лучики здоровья»
в средней группе «Ромашка»

Автор (составитель):
Листопадова Елена Николаевна,
воспитатель

с. Крымское,
2024 г.

ТЕМА: «ЛУЧИКИ ЗДОРОВЬЯ»

ЦЕЛЬ: ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ПОТРЕБНОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

ЗАДАЧИ:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ: ФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗАВИСИМОСТИ ЗДОРОВЬЯ ОТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ЗАКАЛИВАНИЯ И ЧИСТОТЫ ТЕЛА; УТОЧНИТЬ ЗНАНИЯ О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ ВОЗДУХА С ОПОРОЙ НА ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ДЕЙСТВИЯ. ЗАКРЕПИТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ О РАСПОРЯДКЕ ДНЯ, ЗНАЧИМОСТИ РЕЖИМА ДНЯ, ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ,ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

РАЗВИВАЮЩИЕ: ЗАКРЕПИТЬ ЗНАНИЯ О ВИТАМИНАХ И ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ. РАЗВИВАТЬ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС, МЫСЛИТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ, ВООБРАЖЕНИЕ.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ: ВОСПИТЫВАТЬ У ДЕТЕЙ ЖЕЛАНИЕ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ.

- 1 «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ (ЗОЖ)»
- 2 «ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»
- 3 « РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ»
- 4 « СОЦИАЛЬНО – КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ»

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА :

1. БЕСЕДА С ДЕТЬМИ О ГИГИЕНЕ, ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ, О ПОЛЕЗНОЙ И ВРЕДНОЙ ПИЩИ,О ВИТАМИНАХ.
- 2 . РАССМАТРИВАНИЕ ДЕМОНСТРАЦИОННОГО МАТЕРИАЛА НА ТЕМУ 2 СОБЛЮДАЙ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ», « МОЙ РЕЖИМ ДНЯ».
- 3 . ЧТЕНИЕ ДЕТЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ « МОЙДОДЫР»,» ФЕДОРИНО ГОРЕ» (К.И. ЧУКОВСКИЙ).
- 4 ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ И УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ, ВЫПОЛНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

МАТЕРИАЛ И ОБОРУДОВАНИЕ : МОДЕЛЬ СОЛНЦА С КАРТИНКАМИ НА ОБРАТНОЙ СТОРОНЕ , ЁМКОСТЬ С ВОДОЙ,ТРУБОЧКИ И СТАКАНЧИКИ ПО КОЛИЧЕСТВУ ДЕТЕЙ ,ЦВЕТНЫЕ КАРАНДАШИ, КАРТИНКИ « ПОЛЕЗНОЕ – НЕ ПОЛЕЗНОЕ» ,ПАПКА « РЕЖИМ ДНЯ В ДЕТСКОМ САДУ». Д\И « ЧТО СНАЧАЛА – ЧТО ПОТОМ», ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ , ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ , ТАРЕЛОЧКИ ,МЕДАЛИ.

ХОД ЗАНЯТИЯ :

ВЫХОД ДЕТЕЙ ПОД МУЗЫКУ. СТАНОВЯТСЯ ПОЛУКРУГОМ К ГОСТЯМ.

Воспитатель. – ДЕТИ ,СЕГОДНЯ К НАМ ПРИШЛИ ГОСТИ,ДАВАЙТЕ С НИМИ ПОЗДОРОВАЕМСЯ.

ЗДРАВСТВУЙ СОЛНЦЕ! ЗДРАВСТВУЙ ВЕТЕР!

ЗДРАВСТВУЙТЕ ЛЮДИ НА ВСЕЙ ПЛАНЕТЕ!

ЗДРАВСТВУЙТЕ ГОСТИ И МОИ ДРУЗЬЯ!!

ЗДРАВСТВУЙТЕ!!!!!!!!!!!!!!(проходят на коврик и присаживаются на стулья)

Воспитатель.- РЕБЯТА, В НАШЕМ ПРИВЕТСТВИИ ЧАСТО ВСТРЕЧАЕТСЯ СЛОВО «ЗДРАВСТВУЙТЕ». КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО ОНО ОБОЗНАЧАЕТ??? (ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ). КОГДА МЫ ЗДОРОВАЕМСЯ ДРУГ С ДРУГОМ, ТО ЖЕЛАЕМ ПРИ ЭТОМ ЗДОРОВЬЯ. ЗДОРОВЬЕ – это самая главная ценность, данная человеку. В НАРОДЕ ГОВОРЯТ – « ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ ВСЁ ЗДОРОВО»

ЗВУЧИТ МУЗЫКА – ЗАЛЕТАЕТ КАРЛСОН.

МОЛОДЦЫ!!!

Воспитатель- ОТКРЫВАЮ ТРЕТИЙ ЛУЧИК – ОЙ,ПУСТО,НИЧЕГО НЕТ!!! СТРАННО? КАК ЖЕ НАЗЫВАЕТСЯ ТРЕТИЙ ЛУЧИК ЗДОРОВЬЯ?

Воспитатель – чтобы узнать это, мы проведём опыт .Загляните внутрь трубочки. Что вы там видите? (ответы детей).

- сейчас мы увидим, кто там прячется.

Один, два, три, невидимка из трубочки беги.(ОПУСКАЕМ ТРУБОЧКУ В ВОДУ И ПОДУЕМ В НЕЁ,ИЗ ТРУБОЧКИ БЕГУТ ПУЗЫРЬКИ).

Воспитатель – что за невидимка сидел в трубочке? (ВОЗДУХ). Правильно, а для чего нам нужен воздух? (ответы детей).

ВИКА . Р. Читает – без дыхания жизни нет, без дыхания меркнет свет .Дышат птицы и цветы, дышит он ,и я , и ты.

Воспитатель – давайте проверим ,так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками.

Воспитатель – что вы почувствовали? можно ли долго без воздуха? (ответы детей). Садятся на стульчики.

Воспитатель – так как же называется третий лучик здоровья? ВОЗДУХ. (открываю лучик уже с воздухом).

ВЫВОД: Поэтому мы с ребятами , тебе Карлсон и твоему другу советуем - больше гуляйте и дышите свежим воздухом. Это полезно!!!

Воспитатель – открываю четвертый лучик, здесь какие - то предметы, как можно назвать эти предметы? – предметы личной гигиены.

ДИ « Для чего необходим этот предмет?» (на столе лежат предметы гигиены – полотенце, расчёска, носовой платок, шампунь ,мыло, зубная паста и зубная щётка, дети рассказывают для чего они необходимы).Они волшебные, помогают сберечь здоровье. Как эти предметы помогают сберечь здоровье?- они уничтожают микробов. Значит ЧЕТВЁРТЫЙ ЛУЧИК – ЭТО ЧИСТОТА!

Вывод : чтобы всегда оставаться здоровыми, нужно быть чистыми, аккуратными и опрятными. Так как чистота – залог здоровья!

Воспитатель – Внимание на наше солнышко!(открываю лучик – приём пищи) .Ребята, послушайте пословицу « Кто хорошо ест ,тот хорошо работает» . Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Ответы детей.

АНДРЕЙ. Д. ЧИТАЕТ : НИКОГДА НЕ УНЫВАЮ И УЛЫБКА НА ЛИЦЕ,ПОТОМУ ЧТО ПРИНИМАЮ ВИТАМИНЫ А,Б ,С.

Воспитатель – да, витамины необходимо принимать ,они очень важны для организма.

Карлсон – я очень люблю есть полезную пищу, особенно чипсы, сухарики, бургеры, тортики ,пить кока – колу.

Воспитатель – ты что, это очень вредно для людей, такое употреблять нельзя!

И я вам предлагаю показать Карлсону, какие продукты можно употреблять в пищу. У вас на листочках вредные и полезные продукты , вам необходимо полезные продукты обвести зеленым карандашом, вредные – красным.

Пальчиковая гимнастика:

Этот пальчик – апельсин, он конечно не один, этот пальчик слива- вкусная, красивая, этот пальчик – абрикос ,высоко на ветке рос, этот пальчик – груша – просит, ну – ка скушай, этот пальчик ананас- фрукт для вас и для нас! (разгибают пальцы, начиная с большого).

Воспитатель – и так, как же называется пятый лучик здоровья??? ПОЛЕЗНАЯ ЕДА!!!

Вывод – правильно, ребята, что бы быть здоровым и сильным, необходимо правильно питаться, употреблять витамины. И не употреблять в пищу вредные продукты.

Воспитатель – ну, что Карлсон, ты всё понял? И на прощанье мы с ребятами хотим подарить тебе наше солнышко здоровья -пусть оно всегда радует тебя и твоего друга. (фотографирую солнце и достаю готовую фотографию).

- ой, куда это я попал???осматривается.

Воспитатель- ребята, кто это? **КАРЛСОН.** Ты попал в детский сад, а что случилось? Куда ты держишь путь ?

КАРЛСОН – у меня заболел мой лучший друг – Малыш. Я спешил в аптеку за лекарствами ,ведь мне надо ему помочь!!!

Воспитатель- дааа, печально!!!!

Воспитатель – ребята, вы часто болеете? (ответы детей). Расскажите, как выглядит и чувствует себя человек, когда он болеет.

Воспитатель – давайте узнаем и расскажем **КАРЛСОНУ** ,что необходимо делать, чтобы не болеть. (приглашаем Карлсона присесть). Но сначала, отгадайте загадку:

ОНО НА НЕБОСВОД ВЗОШЛО
И СМОТРИТ К НАМ В ОКОНЦЕ ,
ОНО НАМ ДАРИТ СВЕТ,ТЕПЛО,
ВСЕГДА ПУСТЬ СВЕТИТ – (ДЕТИ ХОРОМ -) СОЛНЦЕ!!!

Воспитатель – отлично!!! Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков ,эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.(макет солнышка показать).

Воспитатель показывает модель солнца и **ОТКРЫВАЕТ ПЕРВЫЙ ЛУЧИК-** это режим дня. Как вы думаете, что такое режим дня? (ответы детей). Режим дня – это когда выполняются все дела в течении дня по времени, как у нас в д\саду. У вас есть время для зарядки, приёма пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой (Показываю детям картинки)

КАРЛСОН – ОЙ, А У МЕНЯ С МОИМ ДРУГОМ ТОЖЕ ЕСТЬ СВОЙ РЕЖИМ ДНЯ!!!
МЫ ЛЮБИМ ЕСТЬ МНОГО СЛАДКОГО И ДОЛГО СПАТЬ!!! ВОТ ТАК!!!

ВОСПИТАТЕЛЬ – ВСЁ ЯСНО, ТЕПЕРЬ МЫ ПОНИМАЕМ,ПОЧЕМУ МАЛЫШ ЗАБОЛЕЛ. ВЕДЬ ВЫ НЕ СОБЛЮДАЕТЕ РЕЖИМ ДНЯ!!!!НО НАШИ РЕБЯТА ТЕБЕ СЕЙЧАС ПОМОГУТ И РАССКАЖУТ ПРО СВОЙ РЕЖИМ ДНЯ.

ДИГРА « Что сначала – что потом». У вас на столах , на тарелочке лежат интересные картинки. Вам необходимо разложить картинки в правильной последовательности – т.е, что мы делаем утром, днём, в обед и после обеда. (1 ребенок работает у доски)

ВЫВОД: РЕЖИМ ДНЯ ПОМОГАЕТ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ И БЫТЬ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМ.

Воспитатель.- ВТОРОЙ ЛУЧИК нашего здоровья – сила. Как вы думаете, сила укрепляет здоровье человека? (ответы детей).

Воспитатель – ребята, а чтобы быть сильными, что мы делаем каждое утро?(зарядку).

АУДИОФИЗМИНУТКА (на коврике).

ПОСЛЕ ПРОВЕСТИ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ

« ЖУК» - ВОТ ЖУЧЁК К НАМ ПРИЛЕТЕЛ,ПОЖУЖАЛ И УЛЕТЕЛ
ДЕТИ СТОЯТ ,СКРЕСТИВ РУКИ НА ГРУДИ- РАЗВОДЯТ РУКИ В
СТОРОНЫ,ПРОДНИМАЮТ ГОЛОВЫ- ВДОХ,СКРЕЩИВАЮТ РУКИ НА ГРУДИ-
ОПУСКАЮТ ГОЛОВУ – ВЫДОХ – ЖУУУ- СКАЗАЛ КРЫЛАТЫЙ ЖУК, ПОСИЖУ И
ПОЖУЖУ.

ДЕТИ ХОРОМ – ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ.

Воспитатель – ребята, чтобы не болеть и быть всегда в отличном настроении, надо ещё закаляться! Что такое закаливание? (ответы детей – обливание под душем, умывание прохладной водой, плавание, полоскание горла, воздушные и солнечные ванны ,ходьба по массажным коврикам.)

Воспитатель – и я вам предлагаю пройти нашу дорожку здоровья. (ДЕТИ ПЕРЕПРЫГИВАЮТ ЧЕРЕЗ КАПИТОШКУ И ПРОХОДЯТ ПО МАССАЖНОЙ ДОРОЖКЕ, САДЯТСЯ НА МЕСТА).

ВЫВОД: Необходимо заниматься спортом ,закаляться и купаться на море.

ДАРЯТ ФОТОГРАФИЮ СОЛНЫШКА – КАРЛСОН ГОВОРИТ СПАСИБО,
ПРОЩАЕТСЯ И УЛЕТАЕТ!!!

Рефлексия : Кто приходил в гости? Кто заболел у нашего героя? Что вам понравилось больше всего? Что необходимо, чтобы не болеть? Что подарили нашему герою?

Воспитатель – вы все молодцы!!! Если вы будете соблюдать полностью режим дня, выполнять правила чистоты и гигиены, то будете такими, как лучики у солнышка-яркими, светлыми, весёлыми и здоровыми!!!! И на прощанье, я хочу вам пожелать- будьте здоровы, а вы, пожалуйста пожелайте это нашим гостям !

ДЕТИ ХОРОМ – БУДЬТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!!!!

МУЗЫКА – РАЗДАЧА МЕДАЛЕЙ.