Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Тулуна «Центр развития ребенка – детский сад «Гармония»

**Конспект интегрированного занятия**

**по познавательному   развитию с использованием**

**здоровьесберегающих технологий в старшей группе на тему:**

**«Путешествие в Королевство Здоровья»**

**Выполнила:**

**Горбачева Т.В.**

г.Тулун, 2013

**Цель.**  Применение здоровьесберегающих  технологий и игровых приёмов в воспитательно–образовательном процессе.

**Задачи:**

* формировать устойчивую мотивацию к  здоровому образу жизни
* выявить и уточнить знания детей о предметах личной гигиены
* дать знания о распространении, лечении и профилактике простудных заболеваний
* развивать потребность в простейших приемах самооздоровления (точечный массаж, закаливание, гимнастика для глаз).
* обобщить знания о том, что полезно и вредно для здоровья
* развивать ловкость, глазомер, двигательные навыки детей
* продолжать развивать память, мышление, внимание
* активизировать познавательную и речевую деятельность
* закреплять потребность у детей в отзывчивости, умении прийти на помощь, дружелюбии

**Материал:**

зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, шампунь, мочалка

* следы красного и белого цвета,
* кусочки фруктов, шпажки для нанизывания
* полотенца, салфетки.

**Воспитатель:**  Ребята, как нас много, давайте, поздороваемся. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”. У нас хорошее, радостное настроение. Мы все бодрые и веселые. А вот наша кукла Алиночка попала в плен к Простуде и стала принцессой Апчхи, ей очень плохо и грустно. Вы хотите помочь нашей кукле и спасти её из плена Простуды? *(Ответы детей)* Хотите быть смелыми, здоровыми, крепкими и не болеть? *(Ответы детей)* Тогда я предлагаю отправиться в очень интересное путешествие в Королевство Здоровья.

                        Как весело, как весело

                        Отправиться с друзьями

                  В загадочное путешествие

                        Пойдёмте вместе с нами

*Воспитатель и дети подходят к дорожке. На ней белые и красные следы.*

**Воспитатель:** Что это такое? Как вы думаете, чьи это красные, горячие следы? А когда бывает высокая температура? *(Ответы детей )*Все верно. И когда человек болеет, то у него плохое настроение и нет сил. Вы хотите быть бодрыми и веселыми? Тогда давайте все вместе сделаем зарядку.

**Физкультминутка**

                                       Рано утром на зарядку

                                       Друг за другом мы идем.

                                       И все дружно по порядку

                                       Упражнения начнем.

  Раз – подняться, подтянуться.

  Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

                                       Головою три кивка.

                                       На четыре – руки шире.

                                       Пять – руками помахать.

  Шесть – на место тихо сесть.

**Воспитатель:** А эти белые следы – следы здоровья. По каким следам мы с вами отправимся в путь? Почему? *(Ответы детей)*Молодцы, тогда в путь!

*Дети переменным шагом идут по белым следам.* Воспитатель берет в руки другую куклу.

Воспитатель**:** Ребята! А это кукла Маша! Она всегда одевается тепло, но почему-то все время болеет, мерзнет. Как вы думаете: почему? *(Ответы детей)*   *(воспитатель начинает раздевать куклу)*

***Воспитатель***: Маша все поняла, сейчас она разденется и пойдет гулять. Также нельзя надевать раньше времени и легкую одежду.                                Спасибо, ребята. Теперь Маша знает, как надо одеваться, чтобы не болеть.

***Воспитатель:***Да, Маша, одевайся по погоде и не болей. А мы с вам пойдем дальше.

Воспитатель и дети подходят к столу. На столе лежат: зубная щетка, зубная паста, мочалка, мыло, шампунь, расческа.

**Воспитатель:**Что лежит на этом столе? Зачем нужны эти предметы? *(Ответы детей)*

**Дидактическая игра «Что для себя, а что для семьи?»**

(Воспитатель предлагает детям разделить предметы, разложив их в 2 корзины чтобы определить, какими предметами могут пользоваться все члены семьи, а какие только для личного пользования.)

***Воспитатель:*** Молодцы ребята! А теперь наша кукла Маша вас научит делать точечный массаж!

***Точечный массаж с элементами дыхательной гимнастики.***

Греем наши ручки. *(Соединить ладони потереть ими до нагрева.)*

Греем кончик носа. *(Слегка подергать кончик носа.)*

Тонкий носик. *(Указательными пальцами слегка потянуть нос.)*

Греем ушки. *(Указательным и большим пальцами по ушной раковине проводим сверху вниз.)*

Лебединая шейка. *(Поглаживаем шею рука от грудного отдела до подбородка.)*

Носик, дыши! *(Вдох через правую ноздрю, выдох – через левую. Затем наоборот.)*

Сдуем снежинку. *(Вдох через нос, выдох через рот) (2-3 раза).*

**Кукла Маша:** На прощанье мой наказ вам дети:

                        Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

                        Чтоб прогнать усталость, лень,

                        Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

                        Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

                        Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

                   До свиданья, детвора! Всем привет, Физкульт – ура!

*(Появляется принцесса Апчхи, громко чихает в руках у неё белые шары «микробы».)*

***Воспитатель:***Капельки-микробы  тоже похожи на шарики, только они такие маленькие, что нам их не видно. Они летают по воздуху там, где есть больные люди и могут попасть к здоровым людям в нос и в рот и вызвать болезнь. Грипп, простуда передаются по воздуху, когда зараженный человек кашляет или чихает – это называется воздушно-капельный путь. Микробы живут в некипячёной воде, в несвежих продуктах, на грязных руках. Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту.

**Принцесса Апчхи:**

 Я веселилась и играла,

 Ни что  меня не огорчало.

 Пока здоровою была

 Шли хорошо мои дела.

 Но в плен меня взяла простуда,

 Микробы разбросала всюду.

 С микробами нельзя дружить,

 Их очень трудно победить.

 Я очень плохо чувствую себя.

 Надежда вся на Вас!

 Вы мне поможете друзья?

**Воспитатель:**Дети, нам надо победить микробов и спасти принцессу Апчхи. Поможем ей?

*(ребята должны ответить на вопрос: «Как победить микробов ?»)*

Воспитатель предлагает оказать принцессе Апчхи «Скорую витаминную помощь»

**Презентация «Скорая витаминная помощь»**

***Воспитатель****:* Какие вы молодцы, ребята! Принцессу Апчхи расколдовали и она превратилась в здоровую куклу Алиночку. Предлагаю Вам сделать гимнастику для глаз, что б укрепить и снять с наших глазок напряжение.

**«Весёлая неделька»  гимнастика для глаз.**

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву,

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

**Воспитатель:** Что бы никогда не превращаться в принца или принцессу Апчхи надо закаливать свой организм.  Для чего мы закаливаемся? *(Ответы детей)* А вам нравится закаляться?  Есть такая пословица: «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься».

**Воспитатель**: Молодцы! Давайте  порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах *(показ яблока, мандарина, киви, винограда).* Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? *(Ответы детей).* Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм.

*(Дети и воспитатель идут мыть руки).*

 **Приготовление «фруктового шашлычка».**

**Воспитатель:** На эти шпажки*(показ)*мы нанизываем эти нарезанные кусочками фрукты *(показ).* В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям испытывающим затруднения. Задает вопросы: Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.

**Воспитатель:** Ребята, наше путешествие подошло к концу.

**Вопросы к детям:** Что понравилось сегодня на занятии? Что узнали нового? Что было самым интересным? Надо вести здоровый образ жизни, кушать полезные продукты, принимать витамины, заниматься гимнастикой и спортом и тогда все мы будем здоровыми и сильными. Как говорится в пословице: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».