

Конспект интегрированного занятия в старшей группе

ЧТОБЫ БЫТЬ ВСЕГДА ЗДОРОВЫМ!

Цель:

формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

- познакомить с понятием здорового образа жизни;
- развивать познавательную активность детей;
- учить рассуждать, делать выводы;
- воспитывать волю и характер.

Материалы и оборудование:

плакаты с изображением микробов, продуктов питания, содержащий витамины А, В, С. Плакаты с изображением людей чистящих зубы, занимающихся спортом, принимающих ванну, загорающих на берегу водоема и т.д. Игрушки: мишка, еж, щенок, котенок; детский столик, игрушечная посуда, мяч.

Ход:

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

– Ребята, а как понять это выражение «Следить за здоровьем? (ответы детей)

– Правильно! Это, во-первых, соблюдение режима дня. Во-вторых, нужно следить за чистотой своего тела. В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры. В-четвертых, нужно правильно питаться. Итак, поговорим о режиме дня.

Режим дня

Воспитатель обсуждает с детьми основные моменты режима дня дома и в детском саду. Объясняет, почему так важно соблюдать такой режим, какой установлен в детском саду.

Гигиена

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

– Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греч. слов «микрос», что означает «малый», «биос» – «жизнь». Не все микробы вредные. Многие полезные, Например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить кефир, ряженку. А вредные болезнетворные микробы, попадая в организм человека, размножаются, выделяя яды. От них возникают разные болезни (показ фото микробов).

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (ответы детей)

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

Затем воспитатель предлагает детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки.

О микробах

Микроб – ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет – и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Обязательно проводить гимнастику после дневного сна и упражнения дыхательной гимнастики. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, проводить гимнастику, чаще играть в подвижные игры.

– Дети, есть такая пословица: «Береги здоровье смолоду». Почему так говорят? (ответы детей)

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!

Подвижная игра «Статуи»

В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймал мяч, получает наказание: ему придется продолжать игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, наказание снимается. Если же он снова пропустит мяч, то ему придется встать на одно колено и пытаться поймать мяч в таком положении. При третьей ошибке неудачливый игрок садится на пол.

Культура питания

Разыгрывается сценка «В гости к Мишутке». Обсуждаются возможные ситуации поведения зверушек (по дороге в гости, перед праздничным обедом, во время обеда и др.) Дети вместе с воспитателем делают выводы:

НЕЛЬЗЯ

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

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).

Для лучшего запоминания воспитатель использует художественное слово.

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Итог

– Ребята, о чем вы сегодня узнали? (о витаминах, микробах и т.д.)

– Какие правила нужно соблюдать, чтобы оставаться здоровым?
(ответы детей)

– Вам понравилось наше сегодняшнее занятие? (да)

– А теперь давайте поиграем в игру «Быстрые ракеты».

«Быстрые ракеты»

Дети расставляют стульчики по кругу. Затем свободно бегают по группе и произносят вместе с воспитателем слова.

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим –

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

Воспитатель убирает несколько стульев. На последние слова дети садятся. Выигрывает тот, кто сядет на стульчик.