

Конспект интегрированного занятия в старшей группе

«Иммунитет - наш лучший друг»

Интеграция образовательных областей: «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие».

Цель: Развитие и закрепление представлений детей о здоровье.

Задачи:

-Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных и вредных продуктах и привычках.

-Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.

-Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде. Расширять представления детей о составляющих здорового образа жизни,

Совершенствовать умение выполнения комплексов упражнений по показу;

Совершенствовать двигательные навыки;

Воспитывать умение четко выполнять инструкции педагога.

Методы и приемы: беседа, упражнение на развитие координации движений и речи, дидактическая игра, спортивные игры-соревнования, полоса препятствий, гимнастика для глаз, релаксация.

Предшествующая работа: рассматривание детских энциклопедий, беседа о гигиене, режиме дня, правильном питании и пользе физкультуры, чтение художественной литературы, загадывание загадок, формирование здоровьесберегающих умений и навыков.

Воспитатель. Ребята, посмотрите какая погода за окном. Дожливо, пасмурно, уныло. Холодная, хмурая осень. В такую погоду люди часто болеют. Нравится ли вам болеть? Почему? Хочется ли вам погулять, поиграть с друзьями? (ответы детей)

Я прочитаю вам историю об одном мальчике, который...

Жил-был на свете один веселый и активный мальчик. Он любил играть с друзьями, много гулять, читать интересные книги и каждый день учиться чему-то новому. Мальчик был очень любознательным и активным. Поэтому, когда однажды он простудился, то очень расстроился тому, что был вынужден много времени проводить в постели.

— Не расстраивайся, скоро ты снова будешь здоров! — вдруг услышал мальчик голос своего Имунитета.

— Почему ты так уверен в этом? — удивился наш герой.

— Потому что вместе мы обязательно победим твою простуду! — уверенно ответил Иммуниет. — Закрой глаза и настройся на исцеление.

Только мальчик закрыл глаза, как очутился... в стране Здоровья.

— Сейчас тебе предстоит важное путешествие, но, уверяю, когда ты вернешься домой, то снова будешь здоров, — заявил Иммуниет.

Воспитатель. Ребята, я вам тоже предлагаю сейчас закрыть глаза. Один, два, три...

Появляется Иммуниет (инструктор по физкультуре)

Иммуниет. Здравствуйте, ребята! Я иммуниет. Я тот, кто помогает вам не болеть в любую погоду, не хандрить, а оставаться бодрыми, веселыми и здоровыми. Я пришел к вам из страны Здоровья и принес вот этот щит, который всегда со мной на страже. (на щите картинки - составляющие здорового образа жизни)

Воспитатель. Ребята, давайте посмотрим, что нарисовано на щите Иммуниета, что помогает ему сражаться с болезнями и хандрой.

-Режим дня (рассмотрим картинку на щите). Правильный режим дня - главное условие сохранения здоровья. Если дети не соблюдают распорядка дня, то настроение у них ухудшается, они становятся капризными и , как следствие, их иммунитет ослабляется.

Ребята, давайте вспомним, как проходит день в нашем детском саду? (ответы детей)

Когда вы приходите, первое что мы делаем - это зарядка.

Иммуниет. А потом, а потом на зарядку все идем!

Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам.

Пусть болезни нас боятся, пусть они не ходят к нам.

Иммуниет проводит **разминку** с детьми.

Воспитатель. Второе необходимое условие, чтобы оставаться здоровыми прячется в загадке.

Следуя правилам этой науки,

Перед едой чисто моем мы руки,

По выходным пылесосим жильё

И регулярно стираем белье.

Дети: гигиена.

Самомассаж «Утро».

Рано утром мы встаем (потягивание) –

К умывальнику идем. (ходьба на месте)

Ай, лады, лады, лады (хлопки в ладоши),

Не боимся мы воды («моют руки»)
Чисто умываемся (трут лицо и уши),
Друг другу улыбаемся! (улыбаются).

Иммунитет: Гигиена это не мука, это не скука, а важная наука! По правилам гигиены одежда человека должна быть чистой и опрятной. Ребята, а как надо ухаживать за одеждой?

Ответы детей.

Игра – соревнование «Большая стирка».

Иммунитет:

У семьи - большая стирка:

Постирать, развесить...Снять

По инструкции на бирке

Отутюжить...И опять

Разложить в шкафу по полкам:

Раз, два, три, четыре, пять –

Аккуратненько и с толком.

А потом - всем отдыхать.

Инвентарь: два стула, два таза, две сушилки для белья, два столика, кукольная одежда, прищепки.

Ход игры.

Игроки делятся на две команды.

Первый этап. Взять элемент одежды со стула и положить ее в таз (на расстоянии 8 метров).

Второй этап. Когда вся одежда уже в тазу, добежать до таза, взять одну вещь и повесить ее на сушилку.

Третий этап. Добежать до сушилки, снять вещь, сложить ее в стопку на столе.

Иммунитет: По правилам гигиены дом человека надо содержать в чистоте. А что для этого надо делать? (ответы детей)

Дома пыль убрать кругом

И бумажки под столом

Нам поможет длинный нос.

Что же это? (Пылесос)

Игра – соревнование «Пылесос»

Инвентарь: полусферы на каждого игрока, шарики, корзины.

Ход игры.

Две команды встают напротив друг друга на колени. Иммуниет разбрасывает между ними шарики. Задача игроков поймать как можно больше шариков своей полусферой и положить их в корзину своей команды.

Воспитатель: Третий пункт на щите нашего Иммуниета – здоровое питание. Чтобы стать здоровым и сильным необходима разнообразная пища. Здоровая еда и много жидкости, полезные соки и морсы снабжают организм энергией, необходимой для роста и развития.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать

Чтобы сесть,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться с самых юных лет уметь!

Но полезными и вредными бывают не только те или иные продукты, но и привычки человека.

Игра «Полезно - вредно»

Воспитатель задает вопросы, а дети отвечают полезно, либо вредно.

-Чистить зубы по утрам и вечерам.

-Делать зарядку.

-Есть чипсы и пить лимонад.

-Мыть руки перед едой.

-Весь день лежать на диване с планшетом(телефоном).

-Гулять на свежем воздухе.

-Поздно ложиться спать.

-Есть овощи и фрукты.

-Пить молоко и кефир.

-Есть рыбу и творог.

-Объедаться конфетами и пирожными.

-Помогать маме с уборкой.

-Грызть ногти.

-Разбрасывать одежду.

-Вымыть посуду.

-Есть в кровати.

-Долго сидеть за компьютером.

Воспитатель:

Мы добрались до четвертого пункта на щите нашего Иммуитета. Меньше гаджетов! О здоровье глаз надо заботиться с детства. Поменьше времени проводить во всевозможных «гаджетах» и за просмотром телевизора. Но если уж так случилось, что ваши глазки устали, то можно помочь им гимнастикой для глаз.

«Гимнастика для глаз».

Иммуитет: Самое главное для здоровья – это движение, занятия спортом, это прогулки и игры на свежем воздухе. Приглашаю вас на веселую прогулку по полосе препятствий.

Полоса препятствий.

Оборудование: дуги , мягкие модули, конусы, палки.

Воспитатель: Очень важен для человека крепкий, здоровый сон. А перед сном все дети любят слушать сказки. Скорее ложитесь и послушайте продолжение истории о заболевшем мальчике. Закрывайте глазки.

Релаксация под звуки природы и водопада.

Продолжение сказки.

...Сначала он долго любовался красотой окружающей его природы. Перед взором мальчика предстала по-настоящему удивительная картина: живительный водопад, рядом с которым простирался чудесный зеленый луг, пели птички, летали красивые бабочки, а на кристально чистом голубом небе светило яркое приятное солнышко.

— Возьми и съешь их, это поможет тебе быстрее выздороветь, — сказал Иммуитет, протягивая мальчику яблоки, бананы, апельсины и даже ананас. — Спасибо, — ответил наш герой и принялся с аппетитом поглощать полезные дары природы.

— Запомни: фрукты содержат важные для твоего организма витамины, которые помогают ему быстрее справиться с болезнью. А теперь можешь вдоволь порезвиться здесь, потому что сейчас тебя, кроме меня, никто не видит и не поругает за шалости. От души повеселись, побегай, попрыгай и даже покричи, если хочешь! Потому что двигательная активность и освобождение скопившихся в твоём теле эмоций позволяет быстрее запустить

исцеление.

Прыгая и бегая столько, сколько хотелось, мальчик вдруг почувствовал себя значительно лучше. Ай да путешествие, ай да страна Здоровья!

— Молодец! Ты почти победил свою болезнь, — с гордостью заявил Иммуитет. — Осталось только очистить свое тело, искупавшись в волшебном водопаде.

К удивлению нашего героя, вода была теплой и приятной. От удовольствия мальчик зажмурил глаза и... снова оказался дома. Как же хорошо, легко и весело ему теперь было! Он понял, что простуды больше нет, а значит, снова можно жить привычной и активной жизнью.

— Страна Здоровья, я буду по тебе скучать, — мысленно произнес наш герой.
— Чтобы в нее снова попасть, тебе вовсе не стоит больше болеть, — ответил ему Иммунитет. — Перед сном ты можешь представить в своей голове эту чудесную страну, вспомнить, как там хорошо, тепло и здорово, а затем представить, как водопад смывает с тебя любые болезни и грусть. Ну и, конечно, сладких тебе снов после такого мысленного путешествия в страну Здоровья!
— Спасибо! — ответил мальчик, погружаясь в приятный сон.

Воспитатель.

Ребята, открывайте скорее глазки. Вот и мы снова оказались в нашем садике.

-Давайте перечислим все, что помогло мальчику выздороветь (ответы детей)

-Как можно попасть в страну Здоровья, если ты здоров?

А наш друг **Иммунитет** будет всегда с нами. Давайте сегодня скажем ему спасибо!