

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колосок»

**План-конспект развлечения
в разновозрастной группе
на тему "Путешествие в страну Здоровья"**

Подготовила : воспитатель Рыбина А.В.

С. Малая Шелковка
2021 г

Цель занятия.

Формировать первичные представления о здоровом образе жизни.

Задачи

Уточнить представления детей о том, что такое здоровье и как его сберечь.

Развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, соблюдения режима дня, занятий физкультурой.

Закреплять умение отвечать на вопросы воспитателя, активизировать словарь детей по данной теме.

Развивать ловкость, равновесие, двигательные навыки детей.

Способствовать формированию потребности в двигательной активности, развивать общую и мелкую моторику.

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, уважительное отношение к окружающим.

Тип занятия. Интегрированное

Форма занятия. Нетрадиционное (занятие-путешествие)

Продолжительность. 35-40 мин

Участники. Воспитатель, дети

Возраст обучающихся. 5-7 лет

Оборудование и материалы.

Ноутбук, записи фонограмм, таблички с названиями улиц, плакаты: полезные и вредные продукты, режим дня дошкольника, способы закаливания; наглядные предметы: мыло, зубная щетка, зубная паста, расческа, носовой платок, полотенце, мочалка; спортивный инвентарь: туннель, горка, куб, ступеньки, кочки, дуга для подлезания, переносная доска, столик, емкости (2 корзинки), сундучок.

Предварительная подготовка.

Просмотр видео "Личная гигиена", "Где прячутся витамины", разучивание песни, физкультминутки, пальчиковой гимнастики; беседы: "Как сохранить свое здоровье", "Здоровый образ жизни", "Для чего нужен режим дня", "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья".

Методы и приемы работы с детьми.

Наглядные методы и приемы

Метод демонстрации

Показ предметов

Демонстрация картин, иллюстраций

Словесные методы и приемы

Рассказ воспитателя. Рассказ детей. Беседы.

Практические методы

Игровой метод

Структура развлечения:

Этап занятия

Содержание

Время

1. Организационный момент

2. Основная часть

3. Итог

Приветствие. Постановка цели

Разминка

Подвижная игра "Самолет"

Станция "Чистота залог здоровья"

Загадки. Дидактическая игра "Предметы личной гигиены". Правила гигиены (беседа)

Самомассаж лица « Умывалочка»

Ходьба на носках

Станция "Полезные продукты"

Игра малой подвижности "Топ-хлоп"

Беседа. Пальчиковая гимнастика: "Квасим капусту".

Ходьба с высоким подниманием колен

Станция "Режим дня"

Дидактическая игра «Что сначала - что потом (режим дня)» Релаксация "Облака"

Ходьба змейкой

Станция "Закаляйся"

Показ иллюстраций беседа по содержанию

Гимнастика для глаз

Ходьба приставным шагом

Станция "Спортивная".

Полоса препятствий. Дыхательная гимнастика ВЕТЕРОК.

Подвижная игра "Самолеты"

Подведение итога

Беседа

Ход развлечения.

1. Организационный момент

Воспитатель: - Ребята, как много у нас гостей, давайте поздороваемся. (*дети здороваются*)

Здравствуй! – Ты скажешь человеку

Здравствуй! – Улыбнется он в ответ

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуй! Здоровья желаю!». Русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”.

А что значит быть здоровым?

(*не болеть, быть сильным, веселым и т.д.*)

Ребята, а что нужно делать, чтобы быть здоровым? (*ответы детей*) Сегодня мне позвонили жители страны Здоровья и пригласили нас в гости, они хотят узнать знаете ли вы как нужно укреплять свое здоровье. Я предлагаю отправиться в очень интересное путешествие в страну Здоровья.

2. Основная часть

Воспитатель: Но прежде чем отправляться в путешествие нам нужно сделать зарядку (*по песне "Зарядка" Кукутики*)

Давайте полетим на самолете.

Подвижная игра "Самолет"

Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.

Ход игры:

Дети строятся в круг. По сигналу воспитателя : "Завести моторы!" - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р».

После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» по кругу. По сигналу воспитателя: «На посадку!» — «самолеты» приземляются: опускаются на одно колено.

Воспитатель: Вот мы и прилетели в страну здоровья. Первая станция "**Чистота залог здоровья**" (**гигиена**)

Посмотрите, жители станции приготовили для нас сюрприз - волшебный сундучок. Но для того чтобы посмотреть, что в нем находится надо отгадать загадки.

Загадки

По утрам и вечерам

Чистит - чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает *Зубная щетка*

Белая река

В пещеру затекла,

По ручью выходит —

Со стен всё выводит.

Зубная паста

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне -

Пусть отмоет руки мне.

Мыло

Вытираю я, стараюсь,

После бани паренька.

Все намокло, все измялось -

Нет сухого уголка.

Полотенце

Мы ей пользуемся часто,

Хоть она, как волк, зубаста.

Ей не хочется кусать,

Ей бы зубки почесать.

Расческа

Лег в карман и караюлю —

Рёву, плаксу и грязнуюлю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос.

Носовой платок

Вы меня намыльте смело ,
сразу я возьмусь за дело.
Руки, ноги, тело тру,
грязь любую ототру.

Мочалка

Чтобы волосы блестели
и красивый вид имели,
чтоб сверкали чистотой,
мною их скорей помой.

Шампунь

Воспитатель: дети, что относится к предметам которыми пользуетесь вы лично, а чем может пользоваться вся ваша семья

Воспитатель: давайте распределим предметы гигиены на личные и предметы общего пользования. Разложим их в 2 корзинки.

Дидактическая игра "Предметы личной гигиены"

Описание игры: Дети должны разделить на две группы предметы личного и общего пользования.

(Личные предметы: полотенце, зубная щетка, расческа, носовой платок)

Личными предметами гигиены можешь пользоваться только ты один, нельзя давать их другому человеку, даже если он твой друг, папа, мама, или братишка.

Воспитатель: ребята, давайте с вами поиграем.

Самомассаж лица « Умывалочка».

Надо, надо нам помыться *(хлопают в ладоши)*

Где тут чистая водица *(показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)*

Кран откроем ш-ш-ш *(делают вращающиеся движения кистями)*

Руки моем ш-ш-ш *(растирают ладони друг о друга)*

Щёчки, шейку мы потрём *(энергично поглаживают щёки и шею)*

И водичкой обольём *(мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку).*

Чистота — залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе,

И на суше, и в воде.

Воспитатель: А теперь нам пора отправляться дальше. Наш путь пролегает по горам. Мы пойдем по узкой горной тропинке, идти надо очень аккуратно на носках.

(ходьба на носках).

И следующая станция **"Полезные продукты"**

Воспитатель: здесь мы с вами узнаем о полезных и не полезных для нашего здоровья продуктах. Жители страны приготовили для вас картинки, вам надо определить какие продукты полезны для нашего организма, а какие нет. Я вам буду показывать продукты питания и если они полезные, то вы хлопаете в ладоши, а если не, то вы топаете. Говорить и кричать ничего не нужно. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

Игра малой подвижности "Топ-хлоп"

а) фрукты (*хлоп*)

б) чипсы... (*топ*)

б) кока-кола. (*топ*)

е) гамбургер (*топ*)

в) молоко (*хлоп*)

г) рыба (*хлоп*)

(полезные продукты вешаем на доску)

Беседа

- Какие продукты полезны для нашего здоровья?

А что содержится в полезных продуктах? (*витамины*)

Чтобы вырасти большими и здоровыми, надо есть полезные продукты.

Даже если мы не любим что-то сейчас, наши вкусы со временем могут измениться. Завтра нам может понравиться еда, которую раньше мы не любили. Поэтому, всегда нужно пробовать новое. А вдруг окажется, что одно из блюд станет нашим любимым.

Воспитатель: давайте с вами поиграем

Пальчиковая гимнастика: "Квасим капусту"

- Это что еще за куст?

Стоя, руки перед грудью в «замке»

- Это что еще за хруст?

Куст «распружинился», попрос – руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст, как умеем (горлом, языком, щеками...)

- Как же мне без хруста,

Тут наша «капуста» вырастает и становится размером с кольцо из рук, кончики пальцев соединены над головой.

- Если я – капуста?

- Мы капусту рубим, рубим,

«Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола ребрами ладоней. Детям достаточно рубить на одном месте.

- Мы капусту солим, солим,

Обе руки сложены щепотью и «солят».

- Мы капусту мнем, мнем,

Сжимаем и разжимаем кулаки

- А морковку трем, трем,

Трем ладони друг об друга – для тренировки держите их на уровне груди и нажимайте на ладони с силой.

- Все перемешаем!

Перемешиваем – в горизонтальной плоскости.

- В бочки набиваем

Ладонь на ладони, «уминаем» капусту, не наклоняясь, а сгибая и выпрямляя локти .

- В погреб опускаем.

В таком же положении глубоко наклоняемся и кладем на пол сложенные ладони.

- Эх, вкусная капуста!
Выпрямляемся и гладим себя по животу.

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.

Воспитатель: нам пора отправляться дальше. Впереди высокая трава, поэтому мы пойдем высоко поднимая ноги.

(ходьба с высоким подниманием ног)

Следующая станция "Режим дня"

Воспитатель: а что такое режим дня? *(ответы детей)*

Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. Режим дня помогает укреплять здоровье, хорошо выполнять все свои дела и задания. И сейчас мы проверим знаете ли вы режим дня.

Дидактическая игра «**Что сначала - что потом** *(режим дня)*»

Материал: сюжетные картинки с изображением действий, характерных для определенного периода суток.

Описание: предложить детям разложить картинки в правильной последовательности, объяснить свой выбор.

Воспитатель: чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

А нам пора отдохнуть. **Релаксация**

Релаксация "Облака" *(выполняется под музыку)*

В небе синем к нам издалека

Приплывают облака.

Накрывают облака мягким одеялом...

Как приятно и легко

Всем ребятам стало!

Белой пеной облака нежно окружают,

В сон волшебный и прекрасный

Деток погружают.

Вот закрылись глазки – снятся детям сказки...

Облака плывут, плывут –

Отдых и покой несут...

Все ребятки отдохнули,

С боку на бок повернулись...потянулись –

И... проснулись!

До свиданья, облака, небо голубое,

Много – много, много раз

Встретимся с тобою.

Ну вот мы с вами и отдохнули, теперь можно продолжить наше путешествие. Впереди лес. Мы пойдем по узкой извилистой тропинке.

(ходьба змейкой)

Воспитатель: следующая станция "**Закаляйся**".

Посмотрите, что нам приготовили жители станции "Закаляйся"

(показ иллюстраций беседа по содержанию)

Закаливание - это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимыми от погоды, защищает от простуды и гриппа.

- Обливание под душем
- Умывание прохладной водой
- Полоскание горла
- Бег в прохладном помещении.
- Воздушные ванны.
- Солнечные ванны.

Солнце, воздух и вода

Наши лучшие друзья

С ними будем мы дружить

Чтоб здоровыми нам быть.

Воспитатель: а сейчас я предлагаю сделать гимнастику для наших глаз, чтобы они тоже немножко отдохнули.

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

Воспитатель: наши глаза отдохнули и нам можно продолжить наше путешествие. Впереди речка. Нам придется идти по узенькому мостику. Пойдем боком приставным шагом.

(ходьба приставным шагом)

Следующая станция "**Спортивная**".

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

На этой станции нам нужно пройти полосу препятствий.

Полоса препятствий *(пройти по скамейке, пройти по кочкам, пролезть по туннелю)*

Воспитатель: давайте восстановим дыхание.

Дыхательная гимнастика ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

Хочу налево посвищу *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*

Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*)

И в облака (*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот*)

Ну а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*).

Повторить 3-4 раза.

Ребята, вы показали хорошие знания и за это жители страны здоровья хотят вас наградить медалями.

Воспитатель: нам пора возвращаться в детский сад. Занимайте места в самолетах

(Подвижная игра "Самолеты")

3. Итог занятия

Воспитатель: Куда мы с вами летали? А где у нас есть такая страна? (Наш детский сад)

Как сохранить свое здоровье?

(*Соблюдать правила гигиены, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться, заниматься спортом*)

Здоровье это самое дорогое, что у нас есть. Его нельзя купить, а потерять легко! Поэтому берегите здоровье, укрепляйте его! На прощанье я хочу пожелать всем здоровья.

Литература.

- Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. "Логопедические занятия в детском саду. Старшая группа. Методическое пособие". М.; "Скрипторий 2003" 2013
- Голицына Н.С. "Конспекты комплексно-тематических занятий. Старшая группа. Интегрированный подход. Методическое пособие". М.; "Скрипторий 2003" 2014
- Давидчук А.Н., Семихова Л.Г. "Дидактическая игра - средство развития дошкольников 3-7 лет Методическое пособие". М.; "ТЦ Сфера" 2013
- Дыбина О.В. "Ознакомление с предметным и социальным окружением. Старшая группа. Методическое пособие". М.; "Мозаика-синтез" 2014
- Дыбина О.В. "Игровые технологии ознакомления дошкольников с предметным миром. Методическое пособие". М.; "Педагогическое сообщество России". 2007
- Новикова И.М. "Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. Методическое пособие". М.; "Мозаика-синтез" 2010
- Павлова Л.Ю. "Сборник дидактических игр по ознакомлению с окружающим миром. Методическое пособие". М.; "Мозаика-синтез" 2014
- Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Методическое пособие". М.; "Мозаика-синтез" 2014
- Степаненкова Э.Я. "Сборник подвижных игр. Методическое пособие". М.; "Мозаика-синтез" 2014

Интернет ресурсы.