

Конспект интегрированного занятия в средней группе «Будь здоров, малыш!»

Цели: 1. Сформировать представления детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

2. Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.

3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Предварительная работа: познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игры, исследовательские действия.

Оборудование: макет солнца, иллюстрации: зарядка, лес, лыжник, продукты, смайлики; бутылочка, ёмкость с водой, кусочки льда (прозрачные и цветные), емкости для льда, салфетки, компьютер, музыкальные записи, видеозаписи.

Ход занятия

Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

Песня «Ладушки-ладушки»

Что такое здоровье? Что значит быть здоровым?

А ты здорова? Почему?

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.

Первый лучик вашего здоровья – это сила. (Открывается лучик)

Каких людей вы считаете сильными? А твой папа сильный? А где

находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как мы тренируем мышцы своего тела.

Кто зарядкой занимается,
Тот здоровья набирается!
Веселая зарядка «Карусели»
Мы на карусели сели.
Завертелись карусели,
Завертелись карусели.
Пересели на качели,
Вверх летели
Вниз летели,
Вверх летели,
Вниз летели,
А теперь с тобой
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет,
Нашу лодочку качает.

(Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу воспитателя под весёлую мелодию).

Добавилось силы у вас после зарядки?

Сила укрепляет здоровье человека!

Выступление А.В. Кари о гимнастике в раннем возрасте – просмотр видеоклипа.

Чтобы узнать, как зовут второй лучик здоровья, я покажу вам фокус.

Фокус с бутылочкой и водой.

Что-то есть в бутылочке? Сейчас мы увидим, что там прячется!

Скажем вместе: «Один, два, три невидимка из бутылочки беги!»

Что за невидимка сидел в бутылочке? Мы увидели воздух, который был в бутылочке.

Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

Опыт:

Попробуйте глубоко вздохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

Что вы чувствуете? Почему не смогли долго находиться без воздуха?

А ты что чувствовал?

Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

Ребята, а где дышится легче всего? Конечно же в лесу. А почему?

Как же зовут второй лучик нашего солнышка? (**Чистый воздух**).

Открывается второй лучик.

А без чего человек не сможет быть здоровым и даже жить?

А сколько раз в день мы должны принимать пищу?

Сейчас мы посмотрим, как вы умеете выбирать полезные продукты.

Игра «Подскажи словечко»

Должен есть и стар и млад, овощной всегда.....

Будет строен и высок тот, кто пьет фруктовый.....

Знай, корове не легко, давать детям.....

Я расти быстрее стану, если буду есть.....

Знает твердо с детства Глеб, на столе главнее

Нужна она в каше, нужна и в супы, десятки есть блюд из различной...

Мясо, рыба, крупы, фрукты вместе все они

Третий лучик нашего здоровья – это правильное питание.

Следующий лучик вы узнаете, если отгадаете загадку:

Прозрачен, как стекло,

А не вставишь в окно. (Лед)

Пальчиковый массаж с льдинками.

Что мы сейчас с вами делали? Мы закалялись.

Почему нужно закаляться?

А вам нравится закаляться?

Как мы закаляемся в детском саду?

Не только дети закаляются, но и взрослые.

Рассказ и просмотр видеоролика А.В. Кари о закаливании членов семьи.

Так что надо делать, чтобы стать здоровым?

(Открываю лучик)

А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у вас сверкают глаза? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение?

Хорошее настроение – вот имя последнего лучика. (Открываю лучик)

А чтобы веселое настроение было и у родителей, приглашаем их принять участие в нашей игре.

Совместная игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

Становитесь в круг, отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, то топайте:

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет?
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?
- кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?

- кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Ребята! А ведь здоровье наше самое главное богатство, мы все получаем его в подарок при рождении и должны его сохранять и беречь. Здоровье каждого – богатство всех! Не забывайте об этом. Будьте здоровы!