## Открытое интегрированное занятие в старшей группе на тему:

"Путешествие в страну Здоровья"

**Цель:** сформировать представление у детей о валеологии, как наука о здоровом образе жизни; повысить интерес детей к своему здоровью.

**Задачи:**

- Закрепить знания детей о здоровом образе жизни, о пользе зарядки и физических упражнений для здоровья человека;

-Формировать представление детей о пользе и вреде продуктов питания и их значении для здоровья человека;

-В игровой и исследовательской деятельности, через простейшие опыты, дать представление детям о микробах и их вреде для здоровья человека;

-Учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни, используя знания умения, навыки, полученные на занятии;

- Воспитывать у детей любовь к спорту и физическим упражнениям; интерес к здоровому питанию и здоровому образу жизни; бережное отношение к своему здоровью, как к главной ценности человека.

Дети входят в группу, здороваются с гостями.

**Воспитатель:** Ребята, сейчас вы, как воспитанные люди, поздоровались с нашими гостями.

**Воспитатель:** А что вы сделали, когда сказали «здравствуйте»?

**Ответы детей:** пожелали быть здоровым.

**Воспитатель:** что значит, «быть здоровым»?

**Ответы детей:** когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые.

**Воспитатель:** Какое настроение у здоровых людей?

**Ответы детей:** Веселое, радостное.

**Воспитатель:** А какие пословицы и поговорки вы знаете о здоровье?

**Дети**: Здоровье - дороже золота!

Чистота – залог здоровья!

Масло коровье - кушай на здоровье!

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

В здоровом теле - здоровый дух!

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

**Воспитатель:** Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми. Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – «Страну Здоровья».

- Хотите узнать, что там необычного? Тогда давайте посмотрим карту «Страны Здоровья» (на доске)

Дети подходят к карте "Страны Здоровья".

**Воспитатель:** как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города. Мы с вами погостим во всех.

**Воспитатель:** чтобы нам попасть в эту страну, нужно сказать волшебные слова:" **Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!"**

— Вот мы с вами и оказались в Стране Здоровья и перед нами **город «Зарядкино».**

**Воспитатель:** Жители этого городка очень любят делать зарядку. А умеете ли вы отгадывать загадки про спорт и здоровый образ жизни? Отгадайте мои загадки.

Тяну вправо, гляну влево,

Вижу полку и цветы,

Выполняю я отлично

Повороты…. (головы)

А теперь я подлетаю,

Достаю до потолка,

Утром часто выполняю

Ровно 22… (прыжка)

Наш Борис играл в футбол

И забив в ворота… (гол)

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно — это… (мяч)

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня? … (коньки)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног- два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (велосипед)

Воспитатель: как вы думаете, зачем нужно делать зарядку?

**Ответы детей:** чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими, а значит здоровыми.

**Воспитатель:** Жители города "Зарядкино" любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку.

Музыка из малышариков.

**Воспитатель:** Жители "Зарядкино" вам благодарны за новые упражнения и на прощанье дарят вам такое пожелание:

"Чтобы вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься (зарядкой)!"

**Воспитатель:** но нам пора отправляться дальше. Следующий наш город называется **«Чистюлькино».**

**Воспитатель:** Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители "Чистюлькина"?

**Ответы детей:** Чистоту, порядок, мыться, чистить зубы.

**Воспитатель:** А зачем нужно соблюдать чистоту?

**Ответы детей:** чтобы не было грязи.

**Воспитатель:** А чем опасна грязь?

**Ответы детей:** в ней живут микробы.

**Воспитатель:** Кто такие «микробы»?

**Ответы детей**

Воспитатель проводит два опыта.

Опыт «Мучные микробы»

Рассыпаю 100 граммов муки на тарелке и прошу детей крепко прижать руки к муке, предлагая представить, что мука — это микробы. Затем, дайте им потрогать и поиграть пару простых для мытья пластмассовых или деревянных игрушек (кусочки Лего, деревянные игрушки и т. д.) в течение нескольких минут. Теперь попросите их оставить и изучить, сколько муки осталось на игрушках. Это отличная деятельность, чтобы визуально продемонстрировать, насколько легко нам распространять микробы, когда мы чихаем и кашляем в наши руки и не моем их потом.

Опыт «Блестящие микробы»

Добавляю блестки в чашу с водой. Дети играют с водой, а попутно прошу их представить, что блестки — это микробы. Затем прошу их вымыть руки только водой, чтобы посмотреть, сможет ли смыться блеск. Вряд ли у них это получится. Тогда прошу их вымыть руки во второй раз с помощью мыла и при этом досчитать до 20, пока они моют руки. Разница будет очень заметна.

**Воспитатель:** так как же можно победить грязь, а значит, и микробов?

**Ответы детей:** нужно мыть руки с мылом.

**Воспитатель:** от простой воды и мыла

У микробов тает сила!

Воспитатель: А сейчас присаживайтесь за столы.

Дидактическая игра «Найди опасную ситуацию и обозначь ее микробом»

Дети работают в паре. На листе 4 картинки. Дети находят картинку опасной ситуацией и отмечают ее микробом.

**Воспитатель:** но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – предметы личной гигиены. Назовите их.

**Ответы детей:** Полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, носовой платок.

**Воспитатель:** почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?

**Ответы детей:** у них должен быть один хозяин.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Жители города «Чистюлькино» дарят вам на прощание такое напутствие:

«Наш совет совсем несложный:

Будьте с грязью осторожней!»

**Воспитатель:** Следующий наш город **«Вкусняшкино».**

**Воспитатель:** М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы какие запахи чувствуете?

**Ответы детей:** (дети фантазируют).

**Воспитатель:** Жители города "Вкусняшкино" любят угощать гостей. Но они хорошо знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. А вы знаете? Проверим?

Дидактическая игра «Полезно - вредно»

(на магнитной доске висят пиктограммы - графическое изображение эмоций «грусть» и «веселье». Дети берут карточки с изображением продуктов питания. Подходят к нужному и встают по сигналу с ним.

Дидактическая игра «Да-Нет»

Каша — вкусная еда, это нам полезно? — Да  
Лук зеленый иногда, нам полезен дети? – Да  
В луже грязная вода нам полезна иногда? — Нет  
Творог, сыр, кефир и масло, нам приносят пользу? — Да

Фрукты — просто красота! Это нам полезно? — Да  
Грязных ягод иногда, съесть полезно, детвора? — Нет  
Овощей растет гряда. Овощи полезны? — Да  
Съесть мешок большой конфет. Это нам полезно? – Нет!

Объедаться иногда, нам полезно дети? – Нет!  
Лишь полезная еда на столе у нас всегда? — Да  
А раз полезная еда, будем мы здоровы? – Да!

Игра «Правильно - неправильно)

Если совет правильный, дети хлопают в ладоши. Если не правильный - дети топают.

1. Постоянно нужно есть, для здоровья важно: фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.
2. Не грызите лист капустный. Он совсем, совсем невкусный. Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.
3. Зубы вы почистили и идите спать. Захватите булочку сладкую в кровать.
4. Очень важно со спозаранку есть за завтраком овсянку.
5. Лучше видит только тот, кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.
6. Надо кушать кириешки и соленые орешки.
7. Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней.
8. Марсы, чипсы и Пикник - я к такой еде привык.
9. В мире лучшая награда — это плитка шоколада.
10. Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.
11. Пейте соки, ешьте фрукты — вот полезные продукты!
12. С детства пью я молоко, в нем и сила и тепло.

Воспитатель: Жителям города «Вкусняшкино» понравились ваши ответы, и они на память вам дарят такое напутствие:

«Прежде чем за стол вам сесть,

Вы подумайте, что есть!»

Воспитатель: А сейчас мы с вами побываем в другом городе страны Здоровья — это город «Здоровьесберегалкино». Что это может означать?

Дети: Здоровье сберегать.

Воспитатель: как мы можем это делать?

Дети: надо закаливаться – полоскание рта и горла прохладной водой, прогулки на свежем воздухе, спать без маек, ходить по мокрым дорожкам, спать с открытой форточкой, проветривать помещение.

Воспитатель: А еще как мы можем здоровье сберегать?

Дети: есть витамины.

Воспитатель: что такое витамины? Витамины — это солдаты, которые охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. А вы знаете, где живут витамины?

Дети: Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

Игра «Передай мяч и назови продукт, в котором много витаминов»

(дети встают в круг и передают мяч по кругу, называя полезные продукты)

**Воспитатель:** Ребята, как мы должны дышать в зимнее время года?

Дети: дышать нужно носом.

Воспитатель: А жители города "Здоровьесберегалкино" могут научить нас дышать с пользой, чтобы человек был здоровым. Я покажу вам несколько упражнений и расскажу, для чего они. Мы будем дышать со звуками.

Упражнение на укрепление здоровья.

• «Самолеты» - со звуком «В» - от насморка. Дети произносят на длительном выдохе звук «В», руки в стороны, покачиваются, будто в полете.

• «Комарики» - со звуком «З» - когда болит горло. Ладонь на шее, произносить звук «З» на длительном выдохе.

• «Жуки» - со звуком «Ж» - при кашле. Ладонь на груди, произносить звук «Ж» на выдохе.

• «Львята» - со звуком «Р» - когда плохое настроение и хочется с кем-нибудь поссориться.

• «Водичка» - со звуком «С» - когда устали и хочется отдохнуть.

- Очень хорошие упражнения. Мы их запомним и обязательно будем их использовать.

Воспитатель: А как вы думаете, отдых для здоровья полезен?

Ответы детей

Воспитатель: отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере? Долго смотреть мультики по телевизору? Лежать с раскрасками на диване?

Ответы детей.

Воспитатель: А как мы тогда будем правильно отдыхать, чтобы не навредить своему здоровью?

Дети: ходить гулять в парк, на детскую площадку.

Воспитатель: выходите все сюда, чтобы нам с вами активно отдохнуть.

Физминутка (В перед 4 шага, назад 4 шага…)

Воспитатель: вот мы и вернулись в наш город. Сейчас нам надо повторить все, о чем мы сегодня говорили, что узнали. Я буду начинать, а вы продолжайте.

Чтоб здоровым, чистым быть нужно руки … (мылом мыть)

Здоровье в порядке спасибо …(зарядке)

Ежедневно закаляйся водой холодной … (обливайся)

Не болеет только тот, кто здоров и … (любит спорт)

Защититься от ангины нам помогут… (витамины)

Воспитатель: Молодцы, все правильно! Жители страны здоровья дарят вам на память о нашем путешествии яблоки, в которых много витаминов.

Давайте всем гостям скажем важные слова

Дети: Будьте здоровы!

