**Конспект открытого комплексного занятия**

**по ознакомлению с окружающим и физкультуре**

**в старшей группе:**

**«Дорога к доброму здоровью»**

**Программное содержание.**

1. Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью; дать представление о правилах и преимуществах здорового образа жизни.

2. Продолжать формировать у детей санитарно-гигиенические навыки. Развивать у дошкольников воображение, память, мышление. Расширить представление о полезных свойствах окружающих их растений. Совершенствовать навыки отбивания и ловли мяча о пол.

3. Познакомить с лекарственными свойствами некоторых растений. Учить прыгать с продвижением вперед, легко и ритмично отталкиваясь двумя ногами на полусогнутые ноги.

4. Улучшить кровообращение в ступнях ног и в кистях рук; формировать правильную осанку; снимать мышечное напряжение.

**Предшествующая работа**. Заучивание стихов с детьми, разучивание пальчиковой игры и танца.

**Дидактический материал.** Картинки с изображением лекарственных растений, ягод, шапочки: подорожника, ромашки, лопуха, черемухи, предметы гигиены: мыло, полотенце, мочалка, зубная паста, щетка, обручи, мячи, макет яблони с яблоками.

**Ход**

**Дети входят в зал под музыку и садятся на стульчики.**

**Ребенок** читает стихотворение.

Мы живем в стране большой, щедрой и богатой!

И не жалко ничего ей для вас, ребята!

Стадионы новые дарят вам не зря!

Чтобы вы здоровыми выросли друзья!

Чтобы каждый стал смелей,

Помогал стране своей!

У нас бассейны, стадионы…

Забота родины огромна.

**Воспитатель**. Наше государство заботиться о том, чтобы все дети страны были здоровыми. И вот сегодня вместе с героями литературных произведений мы отправимся в путь по дороге к доброму здоровью. И если будем правильно и заботливо поступать в отношении своего здоровья и здоровья, встречающихся нам путников, то попадем в волшебную страну «Здоровья».

**За театральной ширмой раздается шум.**

**Воспитатель.** Добрый врач, бывалый врач,

Чуть услышит детский плач,

В ранний час и полночь

Поспешит на помощь.

**Появляется доктор Айболит**.

**Айболит.** Здравствуйте, ребята! Вы не подскажите: правильно ли я попал к вам? Я так спешил! Я так бежал, что даже адрес потерял. Но я услышал, что ребята старшей группы детского сада собрались в прекрасную страну «Здоровье». Это правда.

**Дети.** Да.

**Воспитатель.** Доктор Айболит, мы очень рады, что ты пришел к нам на помощь. Это очень хорошо, что у нас будет такой прекрасный экскурсовод по стране «Здоровье».

**Айболит**. Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

**Дети.** Нужно делать зарядку, есть овощи и фрукты.

**Айболит.** Правильно. Это зарядка, это когда мы сильные, ловкие, веселые, когда мы дружим с витаминами.

**Воспитатель.** Чтобы быть здоровыми, нужно не только употреблять в пищу витамины и быть сильными, нужно еще выполнять правила личной гигиены и нормы культуры поведения.

**Айболит**. Посмотрите на ребят:

Не сутулятся, сидят.

Все умыты, все опрятны

И, наверно, аккуратны?

**Воспитатель**. Кто знает как правильно сидеть на стуле во время занятий и за столом?

**Дети.** Спины должны быть прямые, ноги стоять под стулом, а руки сложены **перед грудью.**

**Воспитатель**. А для чего это нужно?

**Дети.** Чтобы спины наши были прямые, красивые, чтобы не было искривление позвоночника.

**Айболи**т. Ребята, вы знаете как нужно себя вести во время еды?

**Дети**. Не разговаривать, не болтать ногами, не лежать на столе.

**Воспитатель.** Для чего нужно так вести себя за столом?

**Дети.** Чтобы не подавиться во время еды.

**Воспитател**ь. А какие вы знаете пословицы и поговорки.

**Дети**. Кто ест красиво, глядит счастливо.

Когда я ем, я глух и нем.

**Айболит**. Ну, что ж ребята нам пора отправиться в страну «Здоровье». И так идемте все за мной (хождение по коррекционным дорожкам» Ребята мы с вами пришли на **станцию «Чистюлькино»**

**Танец Грязнули и микробов**.

**Айболит**. Вы кто такие?

**Грязнуля.** Я грязнуля и мои друзья микробы

**Грязнуля.** Лучше ты меня послушай:

Я живу и бед не знаю,

Мыло в глаз не попадает,

Щетка десны не дерет,

Огурцы, морковь не мою

Хочешь друг пойдем со мною?

**Микроб**. Говорят, что от микробов все болезни…

Ерунда!

Всех опаснее на свете

Мыло, щетка и вода

Кто боится мыла?

Ах, какой он милый,

Кто не моет даже рук

Значит, нам он брат и друг.

**Айболи**т. Не ходи ты с ней не пробуй

Ведь в грязи живут микробы.

Навредят тебе они

Коротки грязнули дни.

**Грязнуля**. Я не грязная, я на солнышке лежала и так загорала

**Сценка «Грязнуля**»

**Воспитатель.** Ребята, для чего мы умываемся?

**Дети**. Чтобы быть чистыми, чтобы микробы не попадали на руки.

**Воспитатель.** А когда мы моем руки?

**Дети**. Перед едой.

**Воспитатель**. А сколько раз в день надо чистить зубы?

**Дети.** 2 раза утром и вечером.

**Воспитатель**. А кто знает, что нужно делать, чтобы зубы не портились?

**Дети**. Не грызть орехи зубами, не пить горячие и холодное вместе, много не есть сладкого.

**Воспитатель**. А ходить грязными, немытыми, неопрятными можно?

**Ребенок.** Умываемся мы быстро,

Вытираемся мы чисто,

Так опрятны, аккуратны,

Что смотреть на нас приятно.

**Воспитатель**. Нам тебя грязнуля, жалко

Дарим мыло и мочалку.

**Грязнуля.** Я сейчас сам умоюсь и микробов своих помою. Спасибо до сви уходят.дания.

**Грязнуля и микробы**

**Воспитатель**. А нам пора дальше в путь. На нашем пути растеклась широкая и глубокая речка, чтобы ее пройти и оказаться на полянке, нужно пройти по мостику Спина прямая руки на поясе.

**Следующая станция называется «Лекарственная»**

-А какие лекарственные растения вы знаете?

**Дети**. Одуванчик, крапива, ромашка, подорожник, лопух, черемуха.

- А сейчас послушайте, что я вам расскажу про эти растения, от каких болезней их можно пить.

**На сцене дети в шапочках ромашки, одуванчика, черемухи, подорожника**.

**Рассказ воспитателя.**

Одуванчик лекарственный, встречается около жилья, по садам, лугам, огородам. Цветет в конце апреля и до глубокой осени. В старинной народной медицине одуванчик считали средством от бессонницы, хорошо влияющим на пищеварение, очищает легкие, понижает кровяное давление, помогает от желтухи.

Ромашка лекарственная. Сухие цветки ромашки заваривают кипятком, настаивают 15 мин, пьют на ночь: сон будет крепким и спокойным. Отвар пьют при простуде.

Черемуха. Горсть спелых ягод или стакан отвара сухих помогают при расстройстве желудка. Настой цветов употребляют при глазных болезнях, а настой листьев – при болезнях легких.

Подорожник. Растет везде: на лугах. На полях, вдоль дорог. В народной медицине употребляют сухие листья как отхаркивающие средство, при болезни желудка. Свежие листья употребляют как ранозаживляющее средство при ушибах, нарывах.

**Дети читают стихи.**

Уронило солнце У него чудесный

Лучик золотой Золотистый цвет

Вырос одуванчик Он большого солнца

Первый, молодой маленький портрет.

Черемуха душистая с весною расцвела

И ветки золотистые, что кудри завила.

Путника друг, подорожник,

Скромный, невзрачный листок,

Ты на порезанный палец

Влажной заплаткою лег.

**Воспитатель**. А теперь чтобы вы их лучше запомнили послушайте загадки про них.

Белая корзинка, золотое донце,

В ней лежит росинка и сверкает солнце.

(ромашка)

Горел в траве росистой фонарик золотистый,

Потом померк, потух и превратился в пух.

(одуванчик)

Тонкий стебель у дорожки,

На конце его сережки,

На земле лежат листочки –

Маленькие лопушки

Нам он как хороший друг –

Лечит ранки ног и рук.

(подорожник)

**Айболит.** Молодцы, но нам пора дальше идти в страну «Здоровье»

**Следующая станция «Ягодная»**

**Дети читают стихи.**

Сладка ягодка – малинка. Очень уж привык я к ней.

Витаминней и полезней нет ее. И нет вкусней.

Земляничный сок хорош

Словно летом солнце пьешь.

Витаминный ее сок Познакомтесь – это слива

Всех полезней и вкусней И скромна и молчалива

Ягода волшебная Все стеснялась и дремала

Самая целебная Пока с ветки не упала

Черная смородина

Я лесная земляничка

Средь родни я невеличка

Но полезней, чем клубничка

Ягоды весенние

Как вы хороши

Ждут вас с нетерпением

Наши малыши.

**Воспитатель.** О чем нам рассказали ребята?

**Дети.** О ягодах.

**Айболит.** Какие ягоды вы знаете назовите.

**Дети.** Вишня, абрикос, слива, смородина, клубника, малина.

**Воспитатель.** Рассмотрите картинки и назовите какие ягоды вы здесь видите.

**Айболит**. Откровенно вам скажу:

Славный вы народ, ребята,

Никогда у нас в саду

Не едят немытых ягод.

Ребята не едите немытых, фруктов, овощей?

**Дети**. Нет.

**Айболит.** А почему нельзя есть немытые ягоды фрукты, овощи?

**Дети**. На них микробы, пыль, грязь. Если они попадут к нам в организм, то мы заболеем.

**Воспитатель**. Правильно ведь микробы живут не только на руках, они живут везде и всюду, их нужно опасаться.

**Игра «Что где растет?»**

Воспитатель называет растение, ребенок место, где это растение растет.

**Физминутка «Апельсин»**

(пальчиковая игра)

**Айболит**. Мы отправляемся дальше.

Вот мы пришли на нашу последнюю **станцию «Зарядкино»**

**Воспитатель**. Ребята, посмотрите кто это?

**Спортик**. Я Спортик люблю спортом заниматься, чтобы не болеть.

Со здоровьем дружен спорт:

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды.

Станут мыщцы ваши тверды.

Только помните спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремотой в прятки

Быстро сбросьте одеяло,

Встали сна как не бывало.

**Воспитатель**. Наши дети тоже знают стихи про спорт.

**Стихи**

Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься

Закаляйся, детвора

В добрый час

Физкульт –ура.

Чтоб расти нам сильными, К солнцу руки поднимаем

Ловкими и сильными Дружно, весело шагаем

Ежедневно по утрам Приседаем и встаем

Мы зарядку делаем И не чуть не устаем.

**Воспитатель**. Наши дети тоже любят спортом заниматься и играть в подвижные игры.

**Релаксационные упражнения для снятия мышечного напряжения**

«**Сорви яблоко»**

Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня, с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку, медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.

**Эстафета «Собери урожай»**

Дети прыгают из обруча в обруч, собирают мячи в корзину.

**Поиграем в яблоки**

Отбивание мяча и ловля двумя руками.

**Релаксация «Шишки»**

Вы – медвежата, и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам.

«**Драгоценность»**

Вы держите в кулачках, что –то ценное, дорогое для вас, и кто – то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче. Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях. Они отдыхают.

**Воспитатель.** А куда мы сегодня с вами ходили?

**Дети**. В страну доброго здоровья.

**Воспитатель.** Что нужно делать, чтобы попасть в эту страну?

**Дети.** Делать зарядку, есть витамины, умываться, чистить зубы, мыть руки.

Литература:

* **Основы безопасности детей дошкольного возраста**./ Стеркина Р.Б.  – М.: Просвещение, 2000.
* **Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста**/Хромцова Т.А. – М.: Педагогическое общество России, 2007.
* **Основы безопасности детей дошкольного возраста.** / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. М.: Просвещение, 2007.
* **Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста.** / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998. – 160 с