МБДОУ Углегорскогод.с «Вишенка»

 Воспитатель: Воробей Л.А.

Конспект занятия по ознакомлению с окружающим миром на тему:

интегрированный метод

**«Здоровый образ жизни»**

**в старшей группе**

![j0233050[1]]()

**2014 г.**

**Цель:**

**1. Научить детей правильно ухаживать за своим телом.**

**2. Помочь сформировать красивую осанку .**

**3. Закреплять знания о средствах гигиены.**

**4. Прививать навыки здорового образа жизни.**

**5. Воспитывать взаимопомощь и взаимовыручку.**

**Ход занятия.**

**Стук в дверь.**

**Вбегает сорока, приносит письмо.**

**Воспитатель. Ребята, нам пришло письмо, давайте прочитаем его:**

**(Для ребят старшей группы Углегорскогодетского сада «Вишенка». Здравствуйте**

**ребята! Пишет вам Фея Красоты и Здоровья. У меня беда, меня заколдовала**

**и спрятала в своем царстве злая ведьма. Спасите меня, пожалуйста».**

**Воспитатель. Поможем Фее Красоты и здоровья.**

**Дети. Да, поможем.**

**Воспитатель. Но чтобы нам ее спасти, нам предстоит преодолеть не мало трудностей и**

**препятствий, но я верю, что мы справимся, потому что мы какие?**

**Дети. Смелые, ловкие, быстрые, сильные, сообразительные.**

**В. Ребята, в письме еще есть карта, в которой указано как добраться до нее,**

**давайте посмотрим.**

**Воспитатель с детьми рассматривает карту.**

**В. Ребята, нам предстоит трудный, длинный путь. Но чтобы пройти этот трудный путъ, мы должны набраться сил и энергии.**

**Звучит музыка.**

**Релаксация.**

**Дети сидят в кругу на коленях.**

**а. Поднимем руки к солнышку. Оно согревает наши ладони, как будто иголочки дотрагиваются до кончиков пальцев. Давайте скажем волшебные слова: «Солнце, небо, природа, дайте здоровье мне, моим родным и близким». Давайте закроем глаза и представим, что мы на разноцветном лугу, светит солнышко, поют птицы.**

**Теперь подышим свежим воздухом. Сделаем глубокий вдох, выдох.**

**В. Ребята, вы готовы отправиться в путь?**

**Д. Да, готовы.**

**В. Итак, отправляемся!**

**Звучит музыка. Дети двигаются по залу.**

**В. Ребята, мы подошли к первому препятствию.**

**Воспитатель и дети останавливаются возле первого указателя.**

**Дети рассматривают сундук, но он не открывается.**

**В. Ребята, а здесь еще конверт. Давайте откроем его.**

**Воспитатель открывает конверт.**

**В. Ребята, здесь загадки. Нам нужно их отгадать.**

**Загадки.**

**Гладкое, душистое**

**Моет чисто.**

**Нужно, чтоб у каждого**

**Было. Что, ребята? (Мыло)**

**Целых двадцать пять зубов**

**Для кудрей и хохолков,**

**И под каждым под зубком**

**Лягут волосы рядком. (Расческа)**

**Костяная спинка,**

**На брюшке щетинка**

**По частоколу попрыгала,**

**Всю грязь повыгнала. (Зубная щетка)**

**Лег в карман и караулю**

**Реву, плаксу и грязнулю.**

**Им утру потоки слез.**

**Не забуду и про нос. (Носовой платок) .**

**Дети отгадывают загадки и сундук открывается.**

**В. Ребята, посмотрите, что в нем лежит. Это и есть все отгадки к загадкам.**

**Давайте, ребята, сундучок возьмем с собой, он нам еще пригодится.**

**Звучит музыка. Дети подходят к следующему указателю.**

**Около него стоит домик Оха и Аха.**

**Дети стучат в домик.**

**Тук-тук, тук-тук.**

**Ох: Ох, кто там еще?**

**В. Ребята, это домик Оха и Аха. Сейчас я вам про них расскажу.**

**Сценка.**

**Ах работы не боится,**

**Ахуохать не годиться.**

**Он спортсмен, легкоатлет**

**Проживет хоть сотню лет.**

**Ох глаза косит на Аха,**

**Он на спорт глядит со страхом.**

**И, наверно, ПОТОМУ**

**Не везет в делах ему.**

**Только солнышко встает,**

**В школу Ах уже идет.**

**Словно струночка прямой,**

**Темный ранец за спиной.**

**Ох подобен старику,**

**Носит сумку на боку.**

**Спину сильно он сгибает,**

**Бок у Оха выпирает,**

**Сумку под руку берет,**

**Бедный сильно устает.**

**Вот уроки позади,**

**А работа впереди,**

**С коромыслом на плечах**

**Мчит к колодцу крошка Ах.**

**Ох же стонет тои дело,**

**Все бедняге надоело,**

**Не работа а беда,**

**Не годится никуда.**

**В. Ребята, как вы думаете почему Ох такой больной?**

**Д. у него спина болит, он сутулится, не занимается спортом, не делает зарядку.**

**В. Правильно, ребята. Когда человек сутулится и втягивает голову в плечи, сидит**

**сгорбленный за столом - у него формируется неправильная осанка**

**Кроме того, человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом,**

**чем он есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, ТО выглядим гораздо выше,**

**чем когда сутулимся.**

**Правильная осанка не только красота, но и здоровье. Если с детства**

**приучать себя держаться прямо, то в более старшем возрасте тебя не будут мучить боли в спине.**

**Осанка: это то, как мы сидим и стоим. Правильная осанка означает, что**

**плечи слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, туловище выпрямлено,**

**а голова высоко поднята. А чтобы была правильная осанка, надо делать**

**специальные упражнения. Давайте покажем Оху.**

**Дети встают в круг, выполняют упражнения с мешочками на голове и**

**упражнения «Лодочка».**

**Воспитатель обращается к Оху.**

**- Ох, ты смотри и повторяй движения за детьми.**

**Звучит музыка. Дети отправляются дальше в путь. Подходят к следующему**

**указателю.**

**Вбегает Бяка, читает стихи:**

**Никогда не мойте руки,**

**Шею, уши и лицо.**

**Это глупое занятие**

**Не приводит ни к чему.**

**Вновь испачкаются руки,**

**Шея, уши и лицо.**

**Так зачем же тратить силы,**

**Время попусту терять.**

**Стричься тоже бесполезно,**

**Никого смысла нет.**

**К старости сама собою**

**Облысеет голова.**

**В. Ребята, она правильно говорит?**

**Д. Нет!**

**В. Ребята, вы все знаете, что соблюдение личной гигиены - необходимая**

**процедура для каждого человека. Давайте расскажем Бяке, какие вы знаете**

**правила личной гигиены.**

**Д. Мыть руки перед едой, после прогулки,**

**Чистить зубы два раза в день.**

**Расчесывать волосы,**

**Стричь ногти.**

**Носит носовой платок.**

**В. Давайте подарим Бяке наш сундучок, чтобы она не забывала умываться,**

**расчесываться, ведь соблюдение личной гигиены способствует поддержанию**

**здоровья.**

**Бяка берет сундучок и открывает его, достает мыло, расческу, зубную щетку,**

**носовой платок.и картинки с изображением фруктов и овощей.**

**Бяка: Что это такое?**

**Д. ЭТО фрукты и овощи.**

**В. Ребята, мы знаем, что во фруктах и овощах живут витамины.**

**Бяка. А какие бываю витамины?**

**В. Они прячутся в своих домиках. А. В. С. Д.**

**Бяка. Ну-ка расскажите мне про них.**

**Бяка проводит игру «Где живут витамины».**

**После игры Бяка благодарит детей и прощается.**

**Звучит музыка. Дети продолжают путь и подходят к замку.**

**Замок рушится и появляется Фея Красоты и Здоровья.**

**Ф. Здравствуйте, Ребята.**

**Д. Здравствуйте!**

**Ф. Пока вы шли, преодолевая препятствия, чары колдуньи рассеялись, замок**

**рассыпался. Спасибо вам, ребята! Если бы не ваши знания и умения, я бы никогда**

**не освободилась.**

**А сейчас я предлагаю вам встать в круг, я улыбнусь вам, а вы друг другу.**

**(Дети по кругу передают эстафету-улыбку) .**

**Ф. Молодцы, ребята. Теперь давайте станцуем «Танец здоровья».**

**После танца Фея Красоты и Здоровья раздает детям и гостям воздушные шары**

**с пожеланиями внутри.**

**Фея прощается и уходит.**

**В. Ну вот, ребята, наше путешествие подошло к концу. Вы справились со всеми**

**трудностями и доказали, что вы сильные, смелые, ловкие. Молодцы!**

**Заключение:**

**-В этом занятии мы учим детей, как правильнонужно ухаживать за своим телом.**

**- С помощью упражнений показать, как можно сформировать красивую осанку и сохранить её.**

**- Закрепить знания о средствах гигиены.**

**- Прививать навыки здорового образа жизни.**

**- Занятие актуально в свете решения проблем по формированию основ здорового образа жизни.**