

Муниципальное казённое учреждение Управление образования Ковдорского  
муниципального округа

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Ковдорского муниципального округа «Детский сад № 29 «Сказка»

муниципальный заочный семинар: «Формирование здорового и безопасного  
образа жизни дошкольников в условиях ДОО и семьи»

Конспект  
интегрированной непосредственно – образовательной деятельности  
для детей старшего дошкольного возраста  
«Путешествие в страну Здоровячков»

Воспитатель: Огорчалова Н.Н  
высшая квалификационная категория

апрель, 2022 г

### **Программные задачи:**

- 1) формировать знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, режимных моментов;
- 2) закреплять культурно – гигиенические навыки;
- 3) развивать умение выделять продукты здорового питания, продолжать учить в игровой форме осознанно относиться к своему питанию;
- 4) воспитывать у детей отношение к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.

**Словарная работа:** здоровая пища, хоккеист, водное поло, ватерполист, волейболист, жокей, футболист и т. п.

**Материалы, оборудование:** 2 обруча, картинки с изображением различных продуктов, кубики, карточки с изображением различных моментов режима дня, карточки – схемы «Полезные продукты», «Физкультурное оборудование», «Режим дня», «Спортивная».

### **Предварительная работа:**

- беседы и дидактические игры о правильном питании, физкультуре, режиме дня;
- привитие культурно – гигиенических навыков режимных моментах;
- продуктивная деятельность (лепка, рисование).

**Методы:** оздоровительно - профилактическая физминутка, игра «Мое тело» (самомассаж).

### **Ход занятия**

Воспитатель и дети входят в группу.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. На какое слово похоже слово «Здоровье»? Правильно, слово «здоровье» похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и с гостями. Но при этом мы должны улыбаться и смотреть на того, с кем здороваемся. Ребята, скажите, а вы часто болеете? А хотите быть всегда здоровыми? Тогда я вам предлагаю отправиться в страну Здоровячков и попутешествовать по ней, чтобы узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Скажите, а на чем можно путешествовать? Правильно: на машине, на самолете, на корабле, пешком. Ребята, у меня есть карта, которая нам поможет в путешествии. Мы должны преодолеть 4 остановки, вы готовы? Тогда повторяйте за мной:

«В путь – дорожку собирайся,  
За здоровьем отправляйся!»

Посмотрите на карту, что у нас на пути? (горы). Как можно их преодолеть? Какой транспорт нам поможет?

Путь нам предстоит долгий, поэтому сначала мы полетим на самолете. Заводим самолет и летим (имитация движений). Ну, вот мы и прилетели.

### **Остановка «Режим дня».**

Дети узнают по картинке, какая остановка

В обруче лежат карточки, иллюстрирующие детей в различные режимные моменты (зарядка, сон, питание, умывание, игры, занятия). Воспитатель

предлагает детям расположить карточки по порядку в круге «Сутки» с утра до вечера и объяснить свои действия.

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровым, все должны соблюдать режим дня. Поэтому одинаково важны и физкультурные занятия, и правильное питание, выполнение правил гигиены и сон, и отдых.

**Воспитатель:** Продолжаем путешествие. Что у нас на пути? (река). Мы переплывем ее на лодке! Берите в руки весла, гребите сильнее, потому что в реке быстрое течение! (имитация движений).

### Остановка «СПОРТИВНАЯ»

**Воспитатель:** Ребята, здесь нам предлагают игру «Виды спорта». Нужно собрать из пазлов виды спорта и назвать их (дети собирают игру).

### Игра «Виды спорта»

**Воспитатель:** Молодцы! Справились с этим заданием. Чтобы быть здоровым, нужно заниматься каким-то видом спорта. Теперь мы можем продолжать наше путешествие. Смотрим на карту, на чем мы поедem дальше? (на поезде). Встанем друг за другом, прицепим вагоны к паровозу и отправимся в путь (имитация движений). «Вагончики, вагончики по рельсам тархтят, везут-везут на станцию компанию ребят».

### Остановка «Физкультурная»

**Воспитатель:** Ребята, а на этой станции мы с вами отдохнем.

#### **Физминутка - игра: «Мое тело»**

**Цель:** выявить знания детей о строении своего тела, его названиях:

Повторяйте за мной и показывайте то, о чем мы будем говорить:

- головушка - соловушка (гладят голову);
- лобик - бобик (выставляют перед собой лобик, как бычки);
- носик - абрикосик (закрывают глазки и попадают пальчиком в кончик своего носа);
- щечки - комочки (мнут пальчиками щечки, трут их тихонько ладошками);
- губки - голубки (вытягивает губки в трубочку);
- зубочки - дубочки (стучат тихонько крепкими зубками);
- бородушка - молодушка (гладят подбородок);
- глазки - краски (раскрывают пошире глазки, смотрят, сколько красок вокруг);
- реснички - сестрички (моргают ресничками);
- ушки - непослушки (трут тихонько пальчиками свои ушки);
- шейка - индейка (вытягивают свою шейку);
- плечики - кузнечики (дергают плечиками вверх-вниз);
- ручки - хватучки (хватают вокруг себя);
- пальчики - мальчики (шевелиют пальчиками рук);
- грудочка - уточка (выпячивают вперед свою грудку);

- пузик - арбузик (выставляют животик вперед);
- спинка - тростинка (вытягивают спинку);
- коленки - поленки (сгибают ножки в коленях);
- ножки - сапожки (топают ножками).

Вот мы и выяснили, из чего состоит наше тело, молодцы.

**Воспитатель:** смотрим на карту, впереди у нас последний отрезок пути. Он самый трудный, его мы пройдем пешком (ходьба в колонне по одному). Впереди болото, перепрыгивайте с кочки на кочку! (прыжки с продвижением вперед). Через ручеек мы пройдем по узкому мостику (имитация ходьбы с равновесием).

Вот мы и пришли.

### Остановка «Здоровая пища»

В обруче лежат картинки.

**Воспитатель:** здесь очень интересное задание, вам нужно назвать продукты на картинках.

Дети называют продукты. Воспитатель предлагает им разделить продукты на полезные и не очень. Полезные продукты надо положить рядом с зеленым кубиком, а не полезные – рядом с красным кубиком. Дети объясняют свой выбор. Воспитатель в случае необходимости помогает им.

Пищей шоколадною ты не увлекайся,

Сладкого, соленого – ой, остерегайся!

Каша, овощи и фрукты – вот полезные продукты!

**Воспитатель:** ну молодцы, ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго, как и жители этой страны.

### Продуктивная деятельность

Воспитатель и дети делают из полезных продуктов канапе (фруктовые и овощные), угощают гостей.

**Итог:** ну вот мы и побывали с вами в стране Здоровячков. Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими, нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня, тогда вы не будете болеть. Кто-то из вас уже любит кататься на лыжах, коньках, роликах, умеет плавать. Может, спустя некоторое время, мы увидим среди вас будущих спортсменов – олимпийцев.

**Сюрприз:** фотошоп - коллаж спортсменов с лицами детей.