

Как человек в Крыму

здоровье нашёл

Интегрированное занятие с использованием
здоровьесберегающих технологий в старшей группе

Блок №3 «Сокровища Крыма»



Подготовила и провела

Воспитатель: Алёшина Е.Л.

БТИ "Как человек в Крыму здоровье нашёл"

СМИ "Сокровища Крыма"

ОДР Полный круг.

Программное содержание:

Формировать знания детей о городах и природе Крыма, о здоровьесберегающих факторах в жизни человека, навыки анализа и синтеза, навыки двигательного творчества;

-совершенствовать двигательные умения и навыки детей, работу органов дыхания и кровообращения;

-содействовать всестороннему развитию личности дошкольников посредством физкультурно-речевых занятий;

-способствовать созданию положительных эмоциональных переживаний детей от празднования мероприятия, чувства взаимопомощи;

-пропагандировать значение физической культуры;

-закреплять навыки диалогической речи;

-побуждать детей давать развёрнутые ответы на поставленные вопросы, активизировать словарь детей, обогащать его введением новых слов;

- закреплять умение соотносить движения с сопроводительным текстом,

Развивать интонационную выразительность речи, фантазию, логическое мышление, двигательное творчество, умение ориентироваться в пространстве.

Воспитывать любовь к родному краю, бережное отношение к природе, нравственно-патриотические чувства детей старшего дошкольного возраста.

Предварительная работа:

Беседы с детьми о городах, природе и животных Крыма, способах изготовления эфирных масел, сеансы ароматерапии;

-разучивание комплексов упражнений по дыхательной гимнастике;

-просмотр документальных фильмов «Мир дельфинов» и «Что мы знаем о пчёлах?»;

-чтение и заучивание стихотворений о Ялте, о Бахчисарае, о Севастополе, о Керчи, о Феодосии;

-разучивание игр и эстафет;

-беседы о пользе дыхательной гимнастики и упражнений релаксации.

Инвентарь:

Эмблемы, гимнастические доски, обручи, корзины, канат, 2 куклы, лоточки с кремом и эфирным маслом, оборудование для подвижной игры «Воздушный шар», морская раковина, корзина, бутылка, средства ИКТ, мячи, надувной бассейн, махровые коврики, мешочки с галькой.

Взаимодействие специалистов:

Врач: оценка состояния здоровья детей, предоставление рекомендаций при проведении физкультурно-оздоровительной работы.

Муз. руководитель: помощь в подборе музыкального сопровождения и постановке танца.

Методист: контроль за учебно-воспитательным процессом.

Воспитатель: чтение литературы о здоровье, о городах, о природе и животных Крыма; беседы с детьми, создание среды здоровья, показ документальных фильмов, проведение подвижных игр и эстафет.

Ход занятия:

Воспитатель :

День необычный сегодня у нас
Мы искренне рады приветствовать вас.
Для умной игры – выходи детвора!
Её начинать нам сегодня пора.

(дети под музыку вбегают друг за другом в зал и пробегают 1 круг;
останавливаются перед растянутым экраном)

Воспитатель:

- Ребята, на электронную почту нам пришло видеописьмо от наших друзей с далёкого острова Чунга-чанга. Хотите посмотреть?

Дети:

– Да!

Видеописьмо

(На экране отрывок из мультфильма «Катерок» .)

- Здравствуйте, ребята! Помогите! Спасите! Мы потеряли своё здоровье! Мы не знаем, что делать? Помогите нам, пожалуйста, снова стать здоровыми!

Воспитатель:

- Да, неприятно, конечно, узнать эту новость!!! Ну что, ребята, поможем нашим друзьям папусам найти и укрепить своё здоровье?

Дети:

– Да!

Воспитатель:

- А где же мы будем искать то, что укрепит здоровье папуасов?

Дети:

- А давайте поищем здоровье здесь, ведь наш Крым – идеальное место, самая настоящая родина здоровья.

Воспитатель:

- Тогда отправляемся в путь! На чём же нам отправиться в наше путешествие? Ребята, смотрите, море выбросило на берег ракушку. Может она нам подскажет какую-нибудь идею. (достаёт ракушку. Дети слушают ее по - очереди, включается фонограмма с шумом моря и криками дельфинов.)

Воспитатель:

- Что вы слышите, дети?

Дети:

- Море шумит!

Воспитатель:

- А кто же это кричит?

Дети:

- А я знаю! Хотите подскажу?

Хочу я загадку тебе загадать –

Попробуй сейчас ты мне зверя назвать:

Хоть воздухом дышит - живет лишь в воде,

О двух плавниках и о рыбьем хвосте.

К тому же наш зверь очень-очень умен,

Людей из пучины вытаскивал он.

Живет чаще в стае и редко — один.

Узнали? Конечно же, это - дельфин!

Воспитатель:

- Молодец! Дельфины действительно помогают людям. Они не только спасают тонущих, но и помогают больным излечиться от разных болезней. В медицине помощь дельфинов больным людям называется дельфинотерапией.

Дети:

- А еще после общения с дельфинами человек становится лучше, добрее, мудрее.

Воспитатель:

— И у нас сейчас есть прекрасная возможность превратиться в стайку дельфинов и промчаться по просторам Черного моря. Вот так мы и начнём наше путешествие. Готовы?

(Гимнастика по методике Ефименко И.И. с мячами. Дети располагаются на ковре по периметру зала).

- Если вы хотите увидеть дельфинов, вам нужно внимательно всмотреться в морскую даль.

Исходное положение: лежа на спине. Повороты головы вправо-влево (6 раз)

- И тогда среди волн вы обязательно увидите острые гребни их плавников.

Исходное положение: лежа на спине, поднять мяч, зажать между ногами, ноги опустить. Затем поднять мяч ногами, передать в вытянутые руки, опустить ноги. (5-6 раз)

- Вы увидите, как дельфины взмывают над волнами.

Исходное положение: лежа на животе. Кратковременное одновременное приподнимание плечевого пояса, вытянутых рук с мячом и ног (5 раз)

- Вы увидите, как танцуют дельфины.

- Их танец - завораживающее зрелище!

Исходное положение: низкие колени. Дети поднимаются в положение «высокие колени», затем садятся вправо-влево на пол с одновременным дугообразным движением вытянутыми руками с мячом. (6 раз)

- Посмотрите, как грациозно скользят они по морской глади!

Исходное положение: низкие колени. Перекатывание мяча по полу от правой руки к левой с одновременным вытягиванием в сторону ноги (полушпагат) (5-6 раз)

- Посмотрите, как дельфины играют друг с другом.

Исходное положение: высокие колени. Выпады вперед с одновременным вытягиванием рук с мячами. (5 раз)

- Посмотрите, как сверкают лучи солнца на их блестящей коже!

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Дети передают мяч из правой руки в левую с одновременными наклоном (6 раз)

- Есть верная примета - тому, кто увидел танец дельфинов, весь год будет сопутствовать удача!

Бег по залу с мячами над головой в вытянутых руках.

Воспитатель:

- Куда же это мы с вами попали?

Дети:

- Смотрите!!! Да это же Ялта.

1 реб:

- Вот набережной полукруг
И городок многоэтажный,
Глядящий весело на юг,
И гул морской, и ветер влажный.

2реб:

- Как и по пути в Ялту так и в самой Ялте перед вами будет открываться неизмеримо прекрасный вид на горы, но хочется заметить что именно над Ялтой возвышается самая высокая гора в Крыму - Ай Петри.

3 реб:

- Ялта - считается одним из лучших мест для укрепления здоровья в Крыму. Само по себе все Крымское побережье - это гармоничное сочетание природы и чистой кристальной воды, Ялта же выделяется тем что именно этот курортный городок совмещает в себе лучшую Крымскую местность.

Воспитатель:

- Где же нам здесь искать здоровье?

Дети:

- А можно я скажу, я знаю!? Отгадайте ка мою загадку!

ЧЕРЕЗ НОС ПРОХОДИТ В ГРУДЬ

И ОБРАТНЫЙ ДЕРЖИТ ПУТЬ.

ОН НЕВИДИМЫЙ,

НО ВСЕ ЖЕ БЕЗ НЕГО МЫ ЖИТЬ НЕ МОЖЕМ.

Дети:

- Это воздух.

Воспитатель:

- Верно. Подумайте, какое отношение воздух имеет к здоровью. Ведь воздух есть везде, во всех уголках планеты.

Дети:

- Нет, в Ялте воздух особенный. Он пахнет морем, крымскими травами, цветами, деревьями.

Воспитатель:

- Правильно, крымский воздух - целебный. Но чтобы использовать его волшебную силу, нужно научиться правильно дышать.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (дети садятся на колени по периметру зала)

1. Представьте себе, что на вашей ладони лежит легкое перышко. Сделайте глубокий вдох и сдуйте его с ладони. (2 раза)
2. Представьте себе, что вы находитесь на цветущем лугу. Вдохните аромат цветов,
Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, выдох (2- 3 раза)
3. На вашу ладонь опустилась пестрая бабочка. Не спугните ее. Медленный вдох и выдох (2 раза)
4. Наберите в ладони горсть пуха одуванчиков. Сдуйте его с ладоней так, чтобы в воздухе закружилось белое облачко. Глубокий вдох и резкий выдох (2-3 раза).

Воспитатель:

- Давайте наберём этого целебного воздуха для наших друзей с далёкого острова Чунга-Чанга!

(воспитатель достаёт бутылку и набирают воздух, закупоривая его пробкой).

Воспитатель:

- А теперь снова в путь!

(дети идут по залу, делая 1 круг, повторяя за воспитателем)

Мы шагаем друг за другом

Лесом и весенним лугом.

Крылья пестрые мелькают-

Насекомые летают.

Тишина стоит вокруг,

Собрались мы все на луг.

(возвращаются на свои места и садятся)

(выбегают девочки в восточных костюмах и исполняют танец)

Воспитатель:

- Здравствуйте, а куда это мы попали?

1 дев.:

- Как зачарованный стоит Бахчисарай.
Сияет месяц золотистым светом.
Белеют стены в дивном блеске этом.
Уснул весь город, как волшебный край.

2дев.:

- Бахчисарайский район славится во всем мире своими историческими памятниками. Бахчисарай примечателен своим местоположением. Старый город расположен в глубоком и тесном ущелье по берегам речки Чурук-Су.

Злев.:

- мы хотим вам подарить то, чем ещё славится наш город!

Воспитатель:

(достаёт из шкатулки, подаренной восточными красавицами, эфирное масло и показывает детям)

- Ребята, как вы думаете что это?

Дети:

– Это эфирное масло, изготовленное из сока трав и деревьев Крыма.

Воспитатель:

- Как вы думаете, какое отношение эфирные масла имеют к здоровью?

Дети:

– Люди давно научились лечить разные болезни запахами. Эфирные масла улучшают память, успокаивают, лечат простудные заболевания, защищают от болезней.

Воспитатель:

– Как же используют эфирное масло?

Дети:

– Его можно капать ванну, добавлять в воду для полоскания горла, наносить на виски и нос, добавлять в крем для массажа.

Воспитатель:

– Правильно. А вам, как будущим школьникам, будет очень полезен массаж рук с эфирным маслом. Хотите, я научу вас массировать руки?

(массаж рук, перед каждым – лоточек с кремом для рук, в который добавлено эфирное масло)

Воспитатель:

- Сядьте ровно, выпрямите спину. Зачерпните пальцем немного крема и нанесите его на поверхность руки. Размажьте крем по поверхности рук.

Вдохните аромат эфирного масла. Круговыми движениями разотрите ладони. Помассируйте поочередно кисти рук. А теперь помассируйте каждый палец левой руки, а теперь правой. Разотрите ладони рук, почувствуйте, как по рукам струится приятное тепло. Если вы будете каждый вечер перед сном делать такой массаж, то ваши руки станут ловкими, а почерк в школьных тетрадках красивым.

- Ребята, в Бахчисарае мы нашли множество эфирных масел. Как вы думаете, эфирное масло будет хорошим подарком для наших папуасов? Положим его в нашу посылку?

Дети:

- Да!

Воспитатель:

- Ребята, снова отправляемся в путь? А как же и на чём нам продолжить наше путешествие?

Дети:

- А давайте полетим на воздушном шаре!!!

Воспитатель:

- Чтобы нам взлететь, нужно шар наполнить воздухом. А вот здесь нам пригодится наше умение правильно дышать. Сделали глубокий вдох и выдох.

(по середине зала расстелен атрибут для подвижной игры «Воздушный шар», который дети берут обеими руками по кругу, повторяем 3 раза).

Подвижная игра «Воздушный шар»

Цель: закреплять у детей умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; развивать физические качества ловкость, внимание; формировать интерес к подвижным играм; продолжать формировать умение действовать согласованно по команде, воспитывать у детей чувство товарищества.

ход игры:

Дети становятся по кругу «воздушного шара», берут его за края обеими руками. Имитируют надувание шара: набирают воздух через нос с одновременным подниманием рук с тканью вверх, опускают руки вниз

воздух выдохнуть. В это время воспитатель командует название цвета, дети, чей цвет назван, меняются местами под «надутым шаром» (повтор 6 раз).

Атрибуты: «воздушный шар» - ткань сшитая в виде круга, состоящая из 12 частей (6 цветов), так чтобы части одного цвета находились друг на против друга.

Дети:

- Поднимаясь осторожно над закатом и рассветом
Облететь пол мира можно на воздушном шаре этом.
Проплывают тучи мимо, словно мягкая волна,
И под нами Крым любимый и волшебная страна.

Воспитатель:

- Ребята, смотрите, да это же - Севастополь!

(выходят 2 мальчика в шапочках и гюйсах моряков делая 1 круг по периметру зала, все дети маршируют стоя на своих местах)

1 моряк:

Севастополь легендарный,
гордость русских моряков,
самый сильный, самый славный
неприступный для врагов!

- Приветствуем вас в городе Севастополе!

2 моряк:

- Ребята, а вы знаете, каких людей берут в моряки?

Дети:

- Конечно, сильных, дружных, смелых, здоровых, физически крепких.

Воспитатель:

- Тогда давайте покажем какие мы сильные, дружные, смелые! Команда «Юнга» становись! Команда «Боцман» стройтесь!

(деление на 2 команды)

1 эстафета:

Пройди по трапу – помочи перейти всем членам команды «по трапу» не разорвав цепочку.

2 эстафета:

Перетягивание каната.

3 эстафета:

Спасение утопающего – метание обруча.

Моряки (снимают с себя шапочки и гюйсы, передают их твоспитателю):

- Передайте эти подарки вашим друзьям-папуасам. Если жители острова Чунга-Чанга будут брать с нас пример, то они станут ловкими, сильными, смелыми. А теперь садитесь на корабль и отправляйтесь в путь!

Воспитатель:

- Что это за славный город появляется на горизонте?

1 реб.:

- Керчь, любовью вознесенная,
В словах поэтов и творцов,
Под зноем, вьюгой, непокорная,
Стоишь ты двадцать шесть веков.

2 реб.:

- Керчь представляет собой одно из самых древних поселений на Крымском полуострове. Только представьте, что его история насчитывает уже более двадцати шести веков.

Воспитатель:

- Ребята, что это? (достает баночку с медом из улья)

Дети:

- Это мед.

Воспитатель:

- Да, это наш крымский мед. А какое отношение мед имеет к здоровью?

1реб.:

- Мед - это самый полезный и вкусный продукт в мире.

2 реб.:

- Это одно из самых первых лекарств для человека.

3 реб.:

- Он лечит многие болезни, продлевает жизнь, делает человека сильным и бодрым, повышает иммунитет, дарит здоровый сон.

4 реб.:

- Чтобы сохранить и укрепить здоровье, достаточно съедать каждый день несколько ложечек меда.

Воспитатель:

- Это верно, много-много лет назад, когда человек еще не знал никаких лекарств, он уже считал мед чудодейственным эликсиром, дарящим здоровье и долгую жизнь. А наш крымский мед обладает особыми свойствами. Пчелы собирают его со степных трав -медоносов, и поэтому наш мед особенно полезен. И мы всегда можем наслаждаться этим вкусным и полезным лекарством.

5 реб.:

- Только летом каждый год.

В улья пчёлы носят мёд.

Золотой, душистый, сладкий...

Не для вас ли он, ребятки?

В нём лекарства, витамины

От простуды и ангины.

Сильными хотите быть?

Значит, мёд должны любить!

6 реб.:

- Сад в цвету и луг цветущий...

В мёде их пыльца, нектар —

Самый вкусный, самый лучший

Всей природы нашей дар.

Что ещё сказать вам, дети,

Если вызвал интерес?

Много есть чудес на свете!

МЁД же - Чудо из чудес! (Д.Толстой)

Воспитатель :

- А еще, мед - прекрасное угощение для гостей. И сейчас мы предложим нашим гостям съесть ложечку здоровья и получить заряд бодрости на целый день.

(дети угощают гостей печеньем и медом)

Воспитатель:

- Ребята, а теперь мы должны возвращаться домой!

Дети:

- Сегодня мы увидели немало, но это только часть большой страны,
В ней много есть морей и перевалов, есть горы, и равнины и мосты!
Просторы Родины не охватить глазами, из края в край не провести черту,
И старше став, увидите вы сами
Размах России, мощь и красоту!

Воспитатель:

- Ну, а теперь нам всем представить нужно
Как мы обратно к дому полетим,
Давайте мы глаза закроем дружно,
И посчитаем вместе по пяти.

Все:

- Один, два, три, четыре, пять,
Мы домой хотим опять.

Воспитатель:

- Открываем все глаза,
Вот мы дома – чудеса!

Дети:

Богом данная, величавая, -
На морских стоишь берегах,
Чуть весёлая, чуть печальная,
Не стареющая в веках!
Средь морской и небесной просини,
Облачённая в древний сон,
Ты стоишь у волн, Феодосия,
Победительница времён!

Дети:

- Пляжи Феодосии славятся кристально чистой морской водой, покрыты песком, галькой и ракушками, а это – прекрасное средство для закаливания и массажа наших ног. На наших ступнях много биологических точек. И их массаж оздоравливает организм.

Дети:

– И ещё избавляет наши ноги от плоскостопия.

Дети:

– В крымских легендах говорится, что морская вода лечит от 77 болезней. Дети, которые часто купаются в море, меньше болеют и быстрее растут. А морская соль омолаживает организм.

Воспитатель:

– И самое главное – мы с вами в любой момент можем воспользоваться этим чудесным средством. Даже сейчас. Хотите?

(В зале надут детский бассейн наполненный морской водой. По периметру зала, на одинаковом расстоянии, лежат мешочки с галькой. Дети начинают движение по периметру зала по часовой стрелке наступая на мешочки с галькой. Затем, по очереди, залезают в бассейн, вылезая наступают на махровый коврик.)

Воспитатель:

- Ребята, вам понравилось заниматься закаливанием и массажем ног? А целебную морскую воду мы возьмём для наших папуасов?

Дети:

- Да!

Воспитатель:

- Ребята, мы с вами путешествовали по Крыму и нашли много целебных сокровищ! Кажется, нам пришло видеописьмо от наших друзей. Посмотрим?

Видеописьмо

(на экране отрывок из мультфильма «Катерок»)

- Дорогие ребята детского сада «Юля»! Мы получили ваши подарки и теперь будем вести здоровый образ жизни. А в благодарность дарим танец «Чунга-Чанга». Танцуйте с нами. Будьте всегда здоровы!

(дети идут по кругу зала имитируя движения папуасов и выходят из зала).