

Конспект занятия с  
использованием  
здоровьесберегающих  
технологий «Волшебное  
путешествие» ( для детей 5-6 лет)



### **Цели:**

- Познакомить детей с лекарственными растениями, которые способствуют укреплению здоровья организма человека и обладают лечебными свойствами.
- Развивать связную речь и формировать словарь по теме.
- Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья посредством здоровьесберегающих технологий.

### **Задачи:**

- продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью;
- развивать процессы обобщения и классификации по определённому признаку;
- активизировать и расширять словарный запас ;
- сохранять и стимулировать здоровье детей с помощью технологий: игры со льдом, гимнастика для горла, приём «лимонной дольки с мёдом»;
- познакомить детей с некоторыми лекарственными растениями.
- дать детям знания о простейших способах использования лекарственных растений для укрепления организма.
- учить приёмам обследования растительных объектов, включая различные анализаторы – обоняние, осязание, вкусовые и тактильные ощущения.
- воспитывать бережное отношение к природе.

## Ход занятия

Воспитатель: Ребята, я приглашаю вас сегодня в путешествие. Хотите попутешествовать вместе со мной? (Да). Но путешествие будет необычным. Во время путешествия я научу вас с помощью лекарственных трав укреплять свой организм. А еще, у нас появится возможность познакомиться с новыми друзьями. Ну что оправимся в необычное путешествие? (Да). А теперь возьмёмся за руки, сделаем круг, улыбнёмся и подарим друг другу хорошее настроение.

Мы сначала будем хлопать:

Хлоп-хлоп-хлоп.

А потом мы будем топать:

Топ-топ-топ.

А теперь мы повернемся,

И друг другу улыбнемся.



Воспитатель: Ну вот, теперь все улыбаются! Но нам с вами предстоит дальняя дорога, мы должны окончательно проснуться. Сначала мы разбудим наши пальчики.

*Гимнастика с мячом «Ежик»*

Мы возьмем в ладошки «Ежик» (берем массажный мячик)

И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)

Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем то же самое)

Помассируем бока. (катаем между ладошек)

«Ежик» я в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)

Поиграть я с ним хочу. (подкидываем мяч)

Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)

Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)

А теперь мы проверим, проснулись ли наши глазки.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Теперь мы можем идти в путь, не отпускаем ручки и шагаем за мной.

Мы шагаем друг за другом.

Лесом и весенним лугом.

Крылья пестрые мелькают-

Насекомые летают.

Тишина стоит вокруг,

Собрались мы все на луг.

Воспитатель: Ой, а что это там такое лежит, Ваня сходи, пожалуйста, посмотри. Да это же мешочек волшебный. Интересно, что может там лежать? Давайте пофантазируем (Ответы детей).

Воспитатель: Какие же вы молодцы все. Столько ответов дали и возможно кто то из вас был прав. Давайте откроем и посмотрим? А я уже знаю что там лежит ягода, а какая, вы узнаете сами, если отгадаете мою загадку?

Я капелька лета

На тоненькой ножке.

Плетут для меня кузовки и лукошки.

Кто любит меня,

Тот и рад поклониться,

А имя дала мне

Родная земляца. (Земляника).

Воспитатель: Да, вы правы! Это ягода земляника, она не только вкусная, но и очень полезная.

Как вы думаете, чем она полезная? (Ответы детей)

Воспитатель: Земляничное варенье очень полезно, его лучше пить с тёплым молоком. Землянику ещё называют – солнечная ягода. В землянике очень много витамина С, который защищает нас от бактерий. Земляничное варенье помогает справиться с повышенной температурой. Давайте пройдем к нашей полянке и попробуем это варенье.

Давайте пойдем дальше.

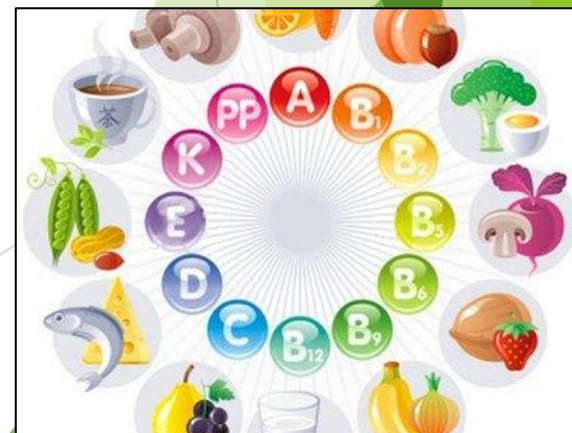
Воспитатель: Ребята, а вы слышите, кто то плачет? Кто же это может быть.....У кого то случилась беда, давайте посмотрим повнимательнее. Нашли, ребята? (Дети находят плюшевую игрушку лисенка) Да это же маленький лисенок! Ой, у него температура и он болеет. Конечно, мы должны помочь нашему другу лисенку!

*Игра: «Выбери нужное».*

Описание игры: детям предлагается из каждой пары предметов выбрать один, необходимый для лечения зайчонка (градусник и машинка, конфета и мед, шарф и книга). Выбранные предметы дети складывают в корзинку.

Воспитатель: Чтобы быстрее поправиться, помогают не только лекарства. А что еще помогает человеку быстрее выздороветь? (ответы детей) Для скорейшего выздоровления нужно есть витамины, которые нам дает природа - это овощи и фрукты. Они не только полезные, но и очень вкусные (дети подходят к столу, на котором лежат лимон, яблоко, апельсин, чипсы, сухарики, лимонад, жевательная резинка). Давайте сложим витамины в красивый пакет.

Воспитатель: Дети, мы собрали все самое необходимое и теперь пора начать лечить нашего нового друга лисенка. Давайте отнесем к нему все что мы собрали!



Воспитатель: Вот мы и пришли. Давайте уложим нашего лисенка в кровать. Потому что когда болеешь необходим постельный режим. Ой ребята, что это? (ребята замечают под одеялом лисенка микроба - маленький воздушный шар)

Воспитатель: Ребята, знаете почему лисенку так тяжело? Он проглотил микроба – злючку. Когда лисенок чихает, микробов становится все больше и больше (воспитатель разбрасывает шарики – микробы). Нам нужно как можно быстрее спасти лисенка, а для этого необходимо уничтожить всех микробов. Я знаю, есть такие продукты, которых очень боятся микробы. Как вы думаете, какие? (ответы детей)

Воспитатель: Больше всего микробы боятся чеснока. Нам нужно быстро собрать микробы, пока их не стало еще больше.

(Дети под веселую музыку собирают шарики и складывают их в большую корзину. Воспитатель водит над корзиной большой головкой чеснока, в середину которой воткнута зубочистка, и произносит волшебные слова: «Крекс, фекс, пекс!» и лопает шарики незаметно для детей)

Воспитатель: Ребята, у нас получилось! Мы уничтожили микробов и наш друг снова здоров!

Вы доказали, что вы настоящие друзья, готовые всегда прийти на помощь! А теперь давайте пожелаем нашему лисенку здоровья и пойдём дальше!

### Физкультминутка

Рано утром на полянку  
друг за другом мы идем  
(Ходьба с высоко поднятыми ногами)

И все дружно по порядку  
упражнения начнем.

Раз – подняться, потянуться.

(Встать на носочки, поднять руки вверх)

Два – согнуться, разогнуться.

(Наклоны вниз, встать – руки в стороны)

Три – в ладоши три хлопка.

(Хлопки в ладоши)

Головою три кивка.

(Наклоны головы)

На четыре – руки шире.

(Руки в стороны)

Пять – руками помахать.

(Взмахи руками)

Шесть – на место тихо встать.

(Встать в исходное положение)





Воспитатель: А вот и следующий мешочек. Давайте скорее посмотрим что там? (Из сундучка вынимает веточку мяты перечной.)

Воспитатель: Знаете ли вы что это такое? Ребята – это лекарственное растение называется Мята перечная. Давайте я вам каждому дам в руки веточку этого растения, а вы разотрите её в ладошках. Чем пахнут ладошки? У мяты очень душистый запах. Она тоже очень полезная. Если заварить мяту в кипятке и пить на ночь, у вас будет хороший крепкий сон, этот чай снимает усталость, и вам приснятся приятные сны. В мяте очень много витамина С, чтобы вы были здоровые и сильные. И на нашей волшебной полянке я вижу чашечки с чаем из мяты, давайте попьём его.

Воспитатель: Ребята, а там еще что то есть. Это веточка пихты. Как называются деревья, на которых растут иголочки? (Хвойные). Какие хвойные деревья вы знаете? (Ответы детей). Понюхайте веточку, чем она пахнет? Какой у неё запах? (Пахнет смолой, лесом, запах терпкий).

Воспитатель: А ещё ребята из пихты делают пихтовое масло. (Дети нюхают масло). Если вы заболели, можно нагреть воду, капнуть одну капельку масла и дышать носом, это называется – ингаляция, можно такой водой полоскать горло. Вот какие полезные мешочки мы с вами нашли! Запомните полезные свойства этих растений.

Воспитатель: Ребята, наше с вами путешествие подходит к концу. И насчет три мы с вами окажемся в нашей группе. Давайте вместе сосчитаем (Дети считают «раз-два-три»).

Воспитатель: Вот мы и вернулись. Давайте сядем на свои стульчики по кругу. А сейчас я хотела бы вам предложить пожелать друг другу что то хорошее, чтобы каждый из вас смог передать всю свою теплоту и дружбу своему товарищу. Давайте. Я начну первая!

Воспитатель: Ребята, сколько хороших и теплых слов вы друг другу пожелали! Вы сегодня все были молодцы и в память о нашем увлекательном путешествии я хочу подарить вам волшебные аромакулончики. Если вы будете ими пользоваться, то вы всегда будете здоровые и сильные!

А теперь мне хотелось бы узнать у вас понравилось ли вам путешествие. Назовите, пожалуйста, мне лекарственные растения, с которыми мы сегодня с вами познакомились, которые укрепляют наше здоровье? Назовите продукты полезные для нашего здоровья?

Всем спасибо за занятие! До скорой встречи! Пока!



***Спасибо за внимание!***