**Интегрированное занятие по здоровье сберегающим технологиям**

**на тему «Где прячется здоровье?».**

**Воспитатель: старшей группы Азыркина С.М.**

**Цель:** оздоровление детей и создание условий которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым радостным и счастливым.

**Задачи:**

Образовательные : 1. Учить детей вести здоровый образ жизни

2. Уточнить и расширять словарный запас по теме.

3. Развивать речевую активность диалогическую речь.

Развивающие: 1. Развивать интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.

Коррекционные: 1.Развивать общую артикуляционную мелкую моторику. 2. Развивать дыхание.

Воспитательные: 1.Воспитывать уважительное отношение к людям разных профессий.

Здоровье сберегающие: Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

Оборудование: презентация «Легенда о здоровье» на экране, презентация поезда на экране, макет солнца –лучики-способы укрепления здоровья, корзина здоровья с предметами (расческа, зубная щетка, мыло, полотенце, носовой платочек) письмо от Незнайки, макет с полезными и вредными продуктами, картинка презентации режима дня, колечки Су-Джоки, колючие мячи, «Парящий шарик», «Бегущий человечек», бельевая веревочка, крышки и держатели от пластиковых бутылок. Персонаж-Микроб.

**Предварительная работа по областям**

Беседы с детьми по темам: «Что такое здоровье», «Значение режима в жизни человека», «Здоровье дороже золота».

Иccледовательская деятельность: «Значение воздуха для организма», «Свойства воды», «Свойства снега», сравнение чистых и грязных рук.

Развивающие игры: «Разрезные картинки», «Угадай что это?».

Дидактическая игры: «Найди отличия», «Режимные моменты», «Узнай вид спорта».

Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Семья».

Ход НОД:

1.Огранизационный момент/ Установление эмоционального контакта/

ВОСПИТАТЕЛЬ: Ребята, мы сегодня пришли сюда, чтобы узнать много интересного. Поздороваемся друг с другом.

Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться:

-Доброе утро!

Доброе утро, солнцу и птицам.

Доброе утро, улыбчивым лицам.

И каждый становится

Добрым доверчивым

Доброе утро длится до вечера!

ВОСПИТАТЕЛЬ: ребята, а вы знаете, что здороваться это значит желать друг другу здоровья. Я хочу рассказать вам легенду о здоровье.

Легенда о здоровье ( ПРЕЗЕНТАЦИЯ на экране ).

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

ОДИН ИЗ БОГОВ СКАЗАЛ: «Человек должен быть сильным».

ДРУГОЙ СКАЗАЛ: «Человек должен быть умным».

ТРЕТИЙ СКАЗАЛ: «Человек должен быть здоровым».

НО ОДИН БОГ СКАЗАЛ ТАК: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека- здоровье. Стали думать - решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – на высокие горы.

А ОДИН ИЗ БОГОВ ПРЕДЛОЖИЛ: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

2. Основная часть

ВОСПИТАТЕЛЬ: - Сегодня, ребята, мы с вами отправимся в путешествие и узнаем, где прячется здоровье.

- А путешествовать мы будем с вами на этом поезде.

- А вы знаете кто управляет поездом? / машинист/. Машинистом будет Максим.

- Кто еще работает на поезде?/проводник/ Что делает проводник? (ответы детей)

Дети садятся в вагон. (музыка «голубой вагон» )

ВОСПИТАТЕЛЬ: ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

ДЕТИ: да

ВОСПИТАТЕЛЬ: молодцы, расскажет нам…

Ребёнок-Максим А

Здоровье - это же бесценный дар,

Который при рожденье тебе дан.

Его всегда оберегай,

И способами всеми укрепляй.

Остановка. Выходят из вагона.

ВОСПИТАТЕЛЬ: - Ребята, посмотрите, нас встречает весеннее солнышко. Скажите какое оно?

-ДЕТИ: Радостное, весеннее, желтое, красивое.

ВОСПИТАТЕЛЬ: - Но чтобы солнышко стало еще более лучистым давайте добавим ему лучики нашего здоровья и оно будет лучше согревать нам. Но для этого нужно вспомнить как нужно укреплять здоровье. И в первую очередь, ребята, нужно соблюдать чистоту.

ВОСПИТАТЕЛЬ: А зачем нужно соблюдать чистоту, как вы думаете?

ДЕТИ: Чистоту надо соблюдать, чтобы не было грязи.

ВОСПИТАТЕЛЬ: А чем опасна грязь?

ДЕТИ: в грязи живут микробы.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Кто такие «микробы»?

ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ:…

ПОЯВЛЯЕТСЯ МИКРОБ:(Персонаж)

Я хитрый ха-ха-ха

Быть здоровым – чепуха!

Суйте грязный палец в ротик

Как живете, как животик?

Ну, а голова болит?

Меня это веселит.

До чего же я пригож

Я микробушка хорош!

ВОСПИТАТЕЛЬ: Плохой, ужасный

МИКРОБ: Да я самый прекрасный!

ВОСПИТАТЕЛЬ: Заразный

МИКРОБ: Меня обижают бедный я бедный!

ВОСПИТАТЕЛЬ: ты микроб страшно вредный

МИКРОБ: Ну теперь я от вас не отстану!

ВОСПИТАТЕЛЬ:

- Ты микроб не отставай, а загадки с нами отгадай. А ответы здесь найдем и корзинку здоровья соберем.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. ( Мыло )

Целых двадцать зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. ( Расчёска )

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. ( Зубная щётка )

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. ( Носовой платок )

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. ( Полотенце )

МИКРОБ: а теперь я проверю как вы знаете предметы личной гигиены. ( Дидактическая игра «Можно – нельзя» )

- Давайте поиграем в игру, какими предметами можно пользоваться всем вместе, а какими – только по одному. Приготовьте ладошки, не забудьте, хлопать нужно тогда, когда услышите название личных предметов.

Полотенце. – карандаши.

Кисточка. – носовой платок.

Зубная щётка. – книга.

Расческа. – игрушки.

МИКРОБ: Какие молодцы!

Ох, я не могу

И сейчас я упаду

Здоровый образ жизни не для меня

Ой, умираю, погибаю я! ( Уходит )

ВОСПИТАТЕЛЬ: - Ребята вот мы и прогнали Микроба.

ВОСПИТАТЕЛЬ: ребята, а у нас появился первый лучик. Как он называется?( ребенок прикрепляет лучик – соблюдать гигиену )

ВОСПИТАТЕЛЬ: Сейчас мы поиграем с нашими пальчиками.

Покатаем колючий мяч со словами:

-Катится колючий Ёжик

Нет ни головы ,ни ножек

Мне по пальчикам бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда – сюда

Мне щекотно-да-да-да.

Уходи колючий Ёж

В темный лес, где ты живешь.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Берем наши колючки Су-Джоку и повторяем за мной. Одеваем на каждый пальчик одной, а затем другой руки со словами:

Этот пальчик –Дедушка,

Этот пальчик – Бабушка,

Этот пальчик- Папочка,

Этот пальчик –Мамочка,

Этот пальчик – Я

Вся моя Семья!

После выполнения помять в руках.

Звучит музыка паровозика дети переходят друг за другом к следующему оборудованию.

ВОСПИТАТЕЛЬ: А сейчас мы вспомним, как называется следующий лучик нашего здоровья. Я знаю, что человек может прожить без еды – 5 недель, без воды – 5 дней, а без этого – не больше 5 минут.

-Что же это?

ДЕТИ: Это воздух. ( ребенок добавляет лучик– воздух )

ВОСПИТАТЕЛЬ:

- Как важен для нас воздух расскажет нам…

Ребёнок - Соня

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышат все, я, и ты.

ВОСПИТАТЕЛЬ: а сейчас мы будем дышать со звуками. ( Упражнения на дыхание ).Вдыхаем носом и на выдохе через рот произносим звук.

«Комарики» - со звуком «З»

Кладем ладонь на шею вдыхаем носом и произносим звук.

«Жуки» - со звуком «Ж»

Кладем ладонь на грудь вдыхаем носом выдыхаем произнося звук.

Давайте поиграем с «Парящим шариком» и «Бегущими человечками». Чей шарик удержится на высоте и человечек побежит значит это очень хорошее дыхание. Вдыхаем носом и выдыхаем в трубочку и на «Бегущего человечка».

ИГРА с «Парящим шариком» и «Бегущим человечком».

ВОСПИТАТЕЛЬ: Ребята, к нам пришло письмо. Посмотрите на экран от кого оно? Оно от Незнайки. Он просит нас ему помочь. Поможем? Нам нужно закончить рифмы. Я буду говорить начало рифмы, а вы должны сказать концовку.

ИГРА ВОСПИТАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ.

Чтобы детям развиваться, нужно правильно питаться!

Кушай овощи и фрукты, натуральные продукты!

Если ты не хочешь супа – поступаешь очень глупо.

Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак творожок.

Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих фруктов.

Не повторяйте блюда те же, твое меню должно быть свежим.

Будешь с чипсами дружить, силачом тебе не быть.

ВОСПИТАТЕЛЬ: - Молодцы, ребята, нам нужно собрать в корзину только полезные продукты. (На макет выставляются продукты детям предлагается собрать в корзину только полезные) .Молодцы ребята, Незнайка очень доволен. ( ребенок добавляет лучик – правильное питание )

ВОСПИТАТЕЛЬ: Ребята, вы наверное уже устали давайте сделаем зарядку. А вы знаете, зачем нужно делать зарядку?

ДЕТИ: Зарядку нужно делать для того чтобы быть сильным; зарядку нужно делать для того чтобы быть выносливыми; зарядку нужно делать для того чтобы быть быстрыми; зарядку нужно делать для того чтобы быть гибкими.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Ребята давайте покажем нашу любимую зарядку.

Воспитатель показывает детям упражнения, которые они вслед за ним повторяют.

У меня есть голова

Направо – налево, раз – два.

(Повороты, наклоны головы)

Она сидит на крепкой шее,

Покрутили – повертели.

(Круговые повороты шеей.)

Затем туловище идет,

Наклон назад, наклон вперед,

(Поворот – поворот. Руки на поясе, наклоны, повороты)

Сильные руки есть у всех,

(Вниз – вверх, вниз – вверх. Рывки руками вверх, вниз.)

Ноги нам нужны, чтоб бегать…

Прыгать…приседать…стоять!

(Бег на месте, подскоки, присев)

Вот какое мое тело!

С ним все сделаешь на «пять»!

(Выпрямляются, поднимаются на носочки, руки вверх).

ВОСПИТАТЕЛЬ: Ребята, как вы думаете какой следующий лучик?

( ребенок добавляет лучик – Двигательная деятельность )

ВОСПИТАТЕЛЬ: Очень важно ребята, соблюдать режим дня. Это значит во-время кушать и гулять, и в одно и тоже время спать. Скажите какие времена суток вы знаете?

Ответы детей по презентации на экране ( Дидактическая игра «Режим дня» )

( ребенок добавляет лучик – режим дня )

ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ-МАССАЖЕР ИЗ ПРОБОК.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Мы с вами уже делали массажеры в группе для себя. А сегодня сделаем для наших гостей которые встретились нам в путешествии.

Максим нам расскажет какое оборудование нужно, чтобы сделать массажер. А Егор нам расскажет этапы работы.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ,ПОКАЗ МАССАЖЕРОВ.

Подходим к Солнышку с лучами и беседа о лучиках.

ВОСПИТАТЕЛЬ: - Ребята, посмотрите на наше согревающее и радостное солнышко. Это значит, мы справились с заданием, и узнали как закрепить и сохранить наше здоровье, и нам пора возвращаться в детский сад. ( Дети садятся в вагон ).Звучит музыка.

ВОСПИТАТЕЛЬ: - Ребята, вам понравилось путешествие?

ВОСПИТАТЕЛЬ: Что мы вспомнили? Какие лучики мы добавили солнышку?

ДЕТИ: Как укреплять здоровье.(перечисление добавленных лучей)

ВОСПИТАТЕЛЬ: Молодцы!

КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ТВЕРДО ЗНАТЬ:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься,

Нужно правильно питаться

Руки мыть перед едой,

И вообще дружить с водой!

Глубже дышать, кислород поглощать!

Больше гулять, с друзьями играть.

И тогда все люди в мире  
Долго-долго будут жить!

И ЗАПОМНИТЕ: здоровье

В магазине не купить!

ВОСПИТАТЕЛЬ: Я раздам Вам витамины чтобы укрепить своё здоровье.