**Интегрированное занятие подготовительной группы**

*«****Здоровье – это жизнь****»*.

Цель: воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему **здоровью и здоровью окружающих**.

Задачи. Формировать представление детей о **здоровье** как одной из главных ценностей человеческой **жизни**. Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и **занятию спортом**. Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты, ЗОЖ. Развивать умение выделять компоненты **здоровья** человека и устанавливать их взаимосвязь. Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность. Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ. Воспитывать желание заботиться о своем **здоровье**.

## Ход занятия

Организационный момент.

Ребята к ном пришли гости давайте с ними **поздораваемся** и скажем слова приветствие.

Приветствие : *«Здравствуй!»*

Утром встаём с детьми в круг и говорим:

Здравствуй правая рука- протягиваем вперёд,

Здравствуй левая рука- протягиваем вперёд,

Здравствуй друг-

берёмся одной рукой с соседом,

Здравствуй друг-

берёмся другой рукой,

Здравствуй, здравствуй дружный круг-

качаем руками.

Мы стоим рука в руке, вместе мы большая лента,

Можем маленькими быть- приседаем,

Можем мы большими быть- встаём,

Но один никто не будет

Воспитатель: .Мы с вами не просто **поздоровались**, а пожелали друг другу **здоровья**. А что такое **здоровье**?

Дети: **Здоровье** – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени **здоровье** человека зависит от него самого. От **здорового образа жизни**.

*(Стук в дверь. Приходит Карсун.)*

Воспитатель: Ребята вы знаете кто это?

Дети: Да, Карсун.

Воспитатель: Давайте **поздороваемся***(****здороваются****)*

Карсун непросто так пришел к нам. Карсун пришёл к вам за помощью.

Дело в том что Карсун заболел. А вылечить его только может, его любимое варенье клубничное. Варенье у него спрятала баба яга. Чтобы найти варенье надо выполнить ее задание. Поможем Карсуну?

Дети: ДА.

Воспитатель: Вот первое задание

Как называется человек, который занимается спортом? *(спортсмен)*

Какими качествами обладают спортсмены? *(силой, выносливостью, ловкостью, гибкостью)*. Правильно! Молодцы, ребята.

Игра *«Виды спорта»*

Педагог показывает картинку, на которой изображены логотипы зимних видов спорта, но они закрыты снежинками. Дошкольники получают карточку, думают, узнают вид спорта, называют его и спортсмена и доказывают свой ответ. Если ребенок успешно справился, то получает фишку. Можно устроить соревнование для двух команд.

Ответы: первый ряд - конькобежец, шорт трекисты, фигурист; второй ряд – хоккеист, керлингист, биатлонист; третий ряд – горнолыжник, бобслеисты, прыгун с трамплина.

Воспитатель: Молодцы, все виды спорта разгадали!

Дидактическая игра *«Что кому принадлежит?»*

Лыжи нужны… *(лыжнику)*. Лыжные гонки.

Коньки нужны… *(фигуристу, хоккеисту)*. Фигурное катание, хоккей.

Мяч нужен *(футболисту, волейболисту, баскетболисту)*. Футбол, баскетбол, волейбол.

Клюшка и шайба нужны… *(хоккеисту)*. Хоккей.

Ракетка нужна… *(теннисисту)*. Теннис.

Воспитатель: Правильно! Молодцы, ребята.

Следующая задание.

Воспитатель: Ребята, а для чего нужны витамины?

Дети: Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое **здоровье**.

В: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно больше кушать овощей и фруктов, в них содержится много витаминов, так необходимых нашему организму. Давайте вспомним, какие витамины мы знаем?

Детей: Рассматривание картинки о витаминах.

Витамин А – очень важен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В – полезен для сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Витамин D – укрепляет ткани всего тела.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить!

Он спасает от болезней.

Без болезней лучше жить!

Витамин С – укрепляет организм,

оберегает от простуды.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Силы нам даёт всегда

Витаминная еда.

Воспитатель:. А чтобы у нас постоянно на столе были витамины, давайте посадим *«витаминный огород»*. У вас у каждого есть грядка, на которой вы будете сажать растения, а я буду говорить, где эти растения посадить.

Игра *«Витаминный огород»*

1. В правом верхнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин С *(лук, малина, смородина)*. (имя, какие растения ты посадил? *(имя)* для чего нам нужен витамин С? *(Витамин С помогает при простуде)*.

2. В правом нижнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин А: *(морковь, петрушка, сладкий перец)*. *(имя)* какие растения ты посадил? *(имя)* для чего нам нужен витамин А? *(Витамин А нужен для зрения)*.

3. В левом верхнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин В: *(зеленый горошек, картофель, груша)*. Саша, какие растения ты посадил? Кирилл, для чего нам нужен витамин В? *(Витамин В нужен для сердца)*. В. А для чего нам нужны витамины? ( ответ: витамины нам нужны для укрепления иммунитета, для крепкого скелета, для правильной работы внутренних органов).

Воспитатель: Правильно! Молодцы, ребята.

Следующая задание: *«ДВИЖЕНИЕ – ЭТО****ЖИЗНЬ****»*

Воспитатель: Как вы, ребята, понимаете эти слова?

Дети: движение развивает мышцы, укрепляет сердце, надо заниматься физкультурой; тот, кто часто ходит пешком, много бегает, прыгает, не сидит долго перед телевизором – тот всегда весел и **здоров**)

Воспитатель: А как вы двигаетесь?

Детей: играем в мяч, бегаем, прыгаем на скакалке, катаемся на санках, роликах, лыжах, на велосипеде, играем в подвижные игры, танцуем, делаем зарядку и т. п.)

Воспитатель: Молодцы! Давайте все вместе сейчас и сделаем зарядку!

Физкультминутка:

*«Будем прыгать и скакать!»*

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! *(прыжки на месте)*

Наклонился правый бок *(наклоны туловища влево-вправо)*

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки *(руки вверх)*

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, *(присели на пол)*

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, *(сгибаем ноги в колене)*

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли *(подняли ноги вверх)*

И немного подержали.

Головою покачали *(движения головой)*

И все дружно вместе встали *(встали)*

Воспитатель: мы проведём с вами фокус. *(Дети подходят к столу, на котором поднос с бутылочками и тазик с водой)*

- Возьмите по бутылочке и загляните внутрь. Что там лежит?

Дети : что ничего там нет.

- Сейчас мы увидим, что там прячется. Один, два, три – невидимка из бутылочки беги! Опустите бутылочки в воду (Дети опускают бутылочки в ёмкость с водой и нажимают на них, из бутылочек выходит воздух)

- Что же за невидимка сидел в бутылочке? *(воздух)*

- Конечно, ребята, это воздух. Все мы знаем:

Без дыханья **жизни нет**,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышат все – и я, и вы!

- Давайте проверим, так ли это? Сейчас вы постарайтесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? Правильно, каждая клеточка нашего организма взбунтовалась: *«Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!»*

-Откуда мы берем воздух чтобы дышать?

Дети: Мы выдыхаем углекислый газ, а вдыхаем кислород. Углекислый газ вдыхают растения, а выдыхают кислород. Если не будет растение мы без кислорода погибнем.

Воспитатель: Молодцы. Давайте выполним с вами упражнения на дыхание:

Дыхательная гимнастика *«Регулировщик»*

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить *«р-р-р-р-р»*. Повторить 5–6 раз.

- Почему выполняем дыхательные упражнения?

Детей: чтобы наш организм обогатился кислородом, улучшают работу сердца, снимают усталость, напряжение.

- Воздух, богатый кислородом – чистый, свежий воздух. Где же есть такой воздух? *(на улице, в лесу, у моря, в парке)* А в **группе**? *(надо проветривать)*

- Почему лучше всего дышать носом, а не ртом? ( Ответы детей: если дышать ртом зимой, то может заболеть горло; в организм сразу попадут вредные микробы; если дышать носом, то воздух согревается, вредные микробы задерживаются в носу на волосках)

- Вот и со следующим заданием справились. Человеку необходим воздух.

Следующее задание

Для того чтобы быть **здоровым** нужно не только правильно питаться и заниматься спортом.

Дети: Еще надо соблюдать правила личной гигиены.

В: Какие правила гигиены вы соблюдаете? Для чего это нужно делать?» *(Ответы детей.)*

В: Одно из самых важных правил соблюдения личной гигиены, особенно когда кто-то болен правильно, использовать носовой платок. А вы знаете, как платок защищает наш организм от микробов? Давайте сделаем опыт».

ИГРА - ЛОТО *«УРОКИ МОЙДОДЫРА»*

Правила: Детям раздаются поля, разделенные на квадраты. В центре поля изображена большая картинка, ребенку предлагается выбрать нужные картинки, сопровождая свои действия объяснениями - *«для чего это нужно»*.

*«Как Вова учился мыть руки»*

"Поможем Вове сервировать стол"

"Оденем Вову на прогулку"

"Чистота - залог **здоровья**"

"Ванные принадлежности"

При помощи данной игры дети закрепят знания о предметах личной гигиены, культурно-гигиенических навыках - последовательность действий *(мытья рук, одевания)*

Дидактическая игра *«Угадай предмет личной гигиены»*

1. «Кусочек розовый, душистый!

Потрешь его и будешь чистый!» *(Мыло)*

2. «На палочке щетинка,

К волосинке волосинка,

Раскрой пошире губки

– Почистит тебе зубки!» *(Зубная щётка)*

3.«Красивая, ароматная

И на вкус приятная,

На йогурт похожа,

Но для еды не пригожа!

Только в рот её возмёшь,

Добела зуб ототрёшь!» *(Зубная паста)*

Воспитатель: : Молодцы! Все загадки разгадали. А теперь скажите, почему эти предметы волшебные?

Дети: Потому, что они помогают сберечь **здоровье**.

Воспитатель: : - Правильно! Потому, что они помогают сберечь **здоровье**. Нужно всегда соблюдать правила личной гигиены и будете **здоровыми**. Ребята, запомните эти слова – От простой воды и мыла У микробов тают силы. Чтоб микробам **жизнь не дать**, Руки в рот *(вместе)* не надо брать.

Игра-экспериментирование *«Чистящая вода»*

Детям предлагается взять бумажную салфетку *(чистую)* и осторожно опустить ее в сосуд на поверхность воды. Вода намочила салфетку.

Аналогичные действия совершаются с грязной салфеткой. Объясняется, что вода растворила грязь с салфетки и" поэтому стала мутной.

Затем на детские ладошки наносится краска, и детям нужно опустить руку в воду. Понаблюдать, что будет с ладонями. Рассмотреть, как окрашивается вода, а руки становятся чистыми. Порассуждать с детьми, зачем мыть руки, можно ли ходить с грязными руками, почему это небезопасно.

Итог: Воспитатель: вот и с этим заданием вы справились, молодцы.

Выполнили все задания. Оказывается, что мы хорошо знаем о **здоровье**. Знание помогает людям быть **здоровыми**.

Давайте ещё раз повторим, от чего зависит наше **здоровье**?

Дети : повторяют знание о **здоровье**.

Воспитатель: Ребята, Карсун благодарит вас за помощь, он теперь знает, что нужно делать, чтобы не болеть. И ещё он вам дарит – фрукты, полезные продукты! Давайте с Карсуном по прощаемся.