**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №35 общеобразовательного вида Приморского района**

 **Санкт – Петербурга.**

***Интегрированное занятие для детей старшей группы:***

***«Путешествие в страну Здоровичков».***

Воспитатель:

Кириллова Татьяна Леонидовна

**2012год.**

**Цель:**

Формировать представление дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, питании, массажа, хорошего настроения; понимать значение пословиц и поговорок о здоровье. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни. Совершенствовать связную речь, активизировать словарь: массаж, спорт; развитие познавательного интереса, мышления, памяти через игровые задания и упражнения. Воспитывать нравственные качества личности: отзывчивость, гостеприимство, доброту.

**Материал:**

-плоскостное дерево

-картинки с изображением полезных и не полезных продуктов

-спортивный инвентарь (скакалки, кегли, ленточки)

-полоса препятствий

-чудесный мешочек

-шишки

-полиэтиленовые мешки

-письмо

-экран

-мультимедийная установка

-модели поговорок

- ребристая дорожка

**Музыкальное сопровождение:**

-песня «Паровозик», музыка «Выход в зал», «Музыка полета».

**Литература:**

1 Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева Растим здорового ребенка. Новые стандарты.-М.:УЦ « Перспектива»,2011.-160с.

2 Организация экспериментальной деятельности дошкольников: Методические рекомендации/Под общ. Ред. Л. Н. Прохоровой.-М.:АРКТИ,2003.-64с.(развитие и воспитание дошкольников)

3 Журнал « Здоровье дошкольника»,№2;2009

Звучит музыка «Выход в зал»

Дети заходят в зал за руки. Первым идет воспитатель.

Воспитатель:

*Подходи ко мне дружок*

*И вставай скорей в кружок*

*Крепко за руки возьмемся*

*Поздороваемся друг с другом*

*Улыбнемся!*

Я- Татьяна Леонидовна, а как ласково можно назвать тебя?

Ребята к нам пришли гости! Поздороваемся с ними. А знаете, вы ведь не просто поздоровались. Вы подарили гостям и друг другу частичку здоровья, потому-то сказали «Здравствуйте», а значит, здоровья желаю.

Раздается стук в дверь. На экране появляется почтальон Печкин.

Воспитатель: Ребята посмотрите, кто к нам пришел? (ответы детей). Он нам принес письмо, адресованное детскому саду «…» старшей группе. Это нам?

 Давайте, посмотрим от кого? (ответы детей). Что же Незнайка нам пишет? (чтение письма).

Ну что ребята поможем Незнайке узнать, как стать здоровым и сильным?

Нам предстоит отправиться в путешествие в волшебную страну «Здоровичков»

 Вы готовы? Тогда вперед! Много нас открытий ждет. А поедем мы на поезде.(звучит песня «Паровозик»).

*«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят*

*Везут в страну Здоровичков компанию ребят»*

Вот мы и попали в страну Здоровичков, где мы будем веселиться и многому учиться, как здоровым быть спорт любить и сильным быть! И первая остановка будет называться « Спортивная».

Ой, ребята посмотрите, сколько всего здесь для занятий спортом (скакалки, ленточки, кегли) используя их, мы с вами можем выполнять различные физические упражнения.

Давайте, подумаем какую пользу, приносят физические упражнения? (ответы детей).

А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? (ответы детей).

Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается!

Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Становитесь в круг. (Проведение игры «Мы спортсмены»)

Посмотрите, сколько силы стало в ваших мышцах рук и ног. (Проверяю).

Значит верно, говорят: «Чтоб больным не лежать надо спорт уважать!» (показ модели).

*Ну а теперь пошагали друг за другом*

*Лесом и зеленым лугом*

*Через речку проплывем*

*На тот берег попадем*

*Дальше, дальше мы шагаем*

*Ножки выше поднимаем*

*Мы преграду перейдем*

*И по кочкам мы пойдем.(полоса препятствий).*

А вот и остановка. Чтобы узнать, как она называется, нужно отгадать загадку.

*Он нам нужен чтоб, дышать*

*Чтобы шарик надувать*

*С нами рядом каждый час*

*Но невидим он для нас.*

*Что это? (ответы детей).*

И наша остановка будет называться «Воздушная».

 А сейчас я вам покажу фокус. Возьмите полиэтиленовый пакет. Что в нем? (ответы детей). Возьмем пакет и начинаем скручивать его с открытого края. Что происходит с пакетом? (Ответы детей). Действительно в пакете был невидимка воздух. Положите пакет этот фокус вы можете показать дома.

*Ребята все мы знаем*

*Без дыханья жизни нет*

*Без дыханья меркнет свет*

*Дышат птицы и цветы*

*Дышим он, и я, и ты.*

Давайте проверим, так ли это?

Опыт: попробуйте глубоко вздохнуть, закройте ладошкой рот и нос. Что вы чувствуете? Поему не смогли долго быть без воздуха? ( ответы детей).

Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась, пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем. А восстановить наше дыхание нам поможет дыхательная гимнастика ( проведение дыхательной гимнастики).

Ребята мы с вами убедились, без дыханья жизни нет. Но здоровье человека зависит не только от того как он дышит, но и от того, чем он дышит. Каким воздухом. Отличается ли воздух, которым мы дышим в городе, от воздуха в лесу? Как нам в лесу дышится? Почему? (ответы детей).

Деревья работают как пылесос, они очищают воздух. Чем больше растений вокруг, тем чище воздух, тем он полезнее для человека и его здоровья. Значит верно говорят : «Чистым воздухом дышать – здоровье укреплять. (показ модели)

(Превращение в воздушные шары). Остановка «Витаминная». А чтобы узнать почему она так называется , послушайте старую легенду (просмотр на мультимедийной технике).

 А теперь давайте поиграем в игру и узнаем, что вы знаете о полезной еде (игра « Совершенно верно).

Ребята, сейчас я предлагаю вам стать садовниками здоровья. Давайте вырастим чудо дерево (Д/И « Чудо дерево»). Полюбуйтесь своей работай! Почему на дереве выросла морковка? Чем полезно молоко? (ответы детей). *Вот так чудо дерево получилось,*

*Полезными плодами оно расцветилось.*

*Мы запомним навсегда,*

*Для здоровья нам нужна витаминная еда!*

 (показ модели).

Дружно мы глаза закроем повернемся и глаза откроем ( звучит музыка полета). Посмотрите что за мешочек волшебный на столе. Сейчас мы на ощупь отгадаем, что в нем? (ответы детей). С помощью этих шишек мы будем делать массаж. Как вы думаете полезен ли массаж для здоровья? (ответы детей). Тогда берем по одной шишке и делаем массаж рук! (проведение игрового массажа). Делай массаж всегда и болеть не будешь никогда ( показ модели).

А теперь спешить нам нужно ждет Незнайка наш совет. Занимай, скорей места поезд помчит нас в чудеса.

*Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят*

*Везут обратно в группу компанию ребят*

Чтобы в дороге не скучать давайте будем мы играть! (игра « Будь внимателен»)

Вот мы и очутились в группе. Внимательно посмотрите друг на друга. Почему у (…) сверкают глаза? Почему у (…) добрая улыбка? Какое у вас настроение? (ответы детей). Правильно хорошее настроение – залог крепкого здоровья! (показ модели).

Вот сколько интересного мы сегодня узнали о своем здоровье. И конечно расскажем об этом в письме нашему Незнайке.( дети отправляют письмо Незнайке).А Незнайка, в благодарность дарит вам конфетки-витаминки.

*А теперь пора прощаться,*

*Всем желаю закаляться*

*Не болеть и не хворать,*

*И режим соблюдать!*