**Интегрированная НОД**

 **«Путешествие в страну Здоровья».**

**Цель:**

Познакомить родителей с элементами техник сохранения и укрепления здоровья, используемыми в детском саду (дыхательной гимнастикой,

пальчиковой гимнастикой, гимнастикой для глаз, подвижными и малоподвижными играми).

**Задачи:**

Учить избегать ситуаций, наносящих вред здоровью.

Вызывать у детей эмоциональный отклик в процессе спортивного развлечения, желание участвовать в нем.

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Формировать сознательное отношение к собственному здоровью.

**Оборудование:**

1. Презентация «Путешествие в страну Здоровья».
2. Записи детских песен на СD.
3. Разрезные картинки с изображением овощей и фруктов.
4. Мешочек с носовым платком, мылом, расческой, зеркалом, зубной щеткой, зубной пастой, мочалкой.
5. Костюм персонажа – Буратино.
6. 2 магнитных доски, магниты.

**Предварительная работа**

Беседы об органах чувств (глаза, уши, нос), о полезных для здоровья продуктах.

Проведение упражнений на дыхание, для глаз, гимнастика после сна, ходьба по коррегирующим дорожкам, сухой «душ»; складывание целых картинок из частей.

Рассматривание сюжетных картинок (что надо делать, чтобы глаза не болели).

Дид. игра «Чудесный мешочек».

Дид. игра «Какие продукты помогают сохранить зрение?»

Подвижная игра «Прилипалы».

Заучивание стихотворения «О здоровье говорим».

**ХОД НОД**

В. Ребята, а у нас сегодня гости. Давайте поздороваемся с ними (дети здороваются). Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили частицу здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это значит – здоровья желаю (дети садятся).

Ребенок. «Будь здоров!

 Не болей!» -

 Это просьба всех людей.

 Стоит «Здравствуй»

 Лишь сказать -

 И не надо объяснять.

 Быть здоровыми хотим

 И об этом говорим!

В. Значит «Быть здоровым» - это важно?

В. Ребята, знаете ли вы, что здоровье спрятано в каждом из нас? Очень важно сохранить и укрепить свое здоровье?

Сегодня мы отправимся в удивительное путешествие.

В. Как вы думаете, на чем мы можем отправиться в путешествие? (ответы детей) А вы, родители?

В. Я предлагаю вам отправиться пешком, потому что это самый полезный способ передвижения для здоровья.

*Звучит музыка (марш), дети выполняют движения (ходьба на носках, руки в стороны, вверх, на пояс, прыжки…)*

В. 1. Отправляемся вперед, обычная ходьба

 Много нас открытий ждет 2) лес

 Мы шагаем друг за другом 3) луг

 Лесом и зеленым лугом.

2. Мостик в стороны качался, ходьба на носках

А под ним ручей смеялся, 4) подв. мост

На носочках мы пойдем 5) берег

На тот берег попадем.

3. Друг за другом мы идем

И к болоту подойдем прыжки на 2х ногах

Перейдем преграду вмиг 6) болото

И по кочкам: прыг, прыг, прыг. 7) кочки

4. Дальше, дальше мы шагаем

И медведя мы встречаем 8) медведь на задних лапах

Руки за спину кладем руки за спину,

 ходьба с наклонами вправо – влево

 И вразвалочку идем.

 9) руки вверх

 5. Мы шагаем, мы шагаем, 10) руки вниз

 Руки выше поднимаем подним. руки через стороны вверх,

 Голову не опускаем,

 Дышим ровно, глубоко, опускаем вниз

 Видишь, как идти легко!

В. Наших гостей мы так же приглашаем пройти тропой здоровья.

*Дорожки*

В. Вот мы и пришли. Поприветствуем страну здоровья пальчиковой гимнастикой. Родители, присоединяйтесь. Для вашего удобства – изображение на экране.

В гости к пальчику большому

Приходили прямо к дому

Указательный и средний

Безымянный и последний.

А мизинчик- малышок

Сам забрался на порог.

Вместе пальчики друзья!

Друг без друга им нельзя!

В: Каждое утро в детском саду дети укрепляют свое здоровье зарядкой.

Ребята приглашайте родителей на веселую аэробику!

*Аэробика.*

В. После активного движения необходимо восстановить дыхание. Приглашаю всех подышать свежим горным воздухом. Выходите, дети и родители.

*Проводится «Дыхательная гимнастика». Звучит музыка релаксация. На экране гора.*

В: А сейчас давайте все вместе сделаем зарядку для глаз (предлагаю присоединиться родителям и гостям)

Вдаль на палец отводят палец далеко, смотрят на него

Посмотри

Близко к носу подносят палец к кончику носа,

Поднеси смотрят на него

Закрываем мы глаза,

И представим луг, леса.

А теперь глаза откроем,

Через речку мост построим.

Нарисуем букву о, получается легко.

Вверх посмотрим, вниз посмотрим,

Вправо, влево, как часы

А теперь глаза закроем и немного посидим.

В. Ребята, сегодня утром почтальон принес мне посылку от Мойдодыра. Давайте вместе посмотрим, что там внутри?

**Игра «Чудесный мешочек»**

*Дети по очереди достают по одному предмету гигиены, называют, рассказывают о нем.*

*Вспомнить по завершении игры пословицу «Чистота – залог здоровья».*

В. Уважаемые родители, послушайте пословицу и объясните ее смысл: «Мельница сильна водой, а человек - едой». (Объясняют)

 В магазинах продают много разных продуктов. Но надо уметь выбрать полезные. Давайте поиграем и узнаем, как вы, дети, и ваши родители знаете полезные продукты.

***Эстафета*** *«В магазин за полезными продуктами» (с родителями)*

В. Укреплению здоровья способствуют подвижные игры.

**ПИ «Прилипала»**

В. В д/саду мы ежедневностараемся сохранить и укрепить здоровье детей.

**Слайды** (прогулка, умывание, физ. упражнения, артикуляционная гимнастика, занятия в спортивных секциях и т.д.)

В. Вот наше путешествие подошло к концу, но это, конечно, не означает, что мы прекратим заботиться о своем здоровье. Нам пора возвращаться в группу. Ребята, всем родителям за активное участие скажем: «Большое спасибо, будьте здоровы!»