Я, Скоробогатова Мария Михайловна – воспитатель средней группы №5, представляю вашему вниманию интегрированную образовательную деятельность по Основам Здорового Образа Жизни. Данная методическая разработка соответствует требованиям программы «Детство».

**Тема:** «Вот мы какие!»

**Цель:** ознакомление детей с правилами здорового образа жизни.

**Задачи:** 1. Продолжать обогащать сенсорный опыт детей с помощью восприятия или окружающих предметов с опорой на разные органы чувств;

2. Уточнить знания детей о назначении частей тела и головы;

3.Формировать представления детей о различии и сходстве во внешности со сверстниками (цвет волос, глаз).

**Ход занятия:**

**1.**- Ребята, проходите. Вставайте в круг. Посмотрите к нам сегодня пришли гости. Давайте с ними поздороваемся.

- Ребята, вы сегодня все пришли с хорошим настроением в детский сад?

Беру колокольчик и подхожу к ребёнку, звоню ему около уха и говорю:

- Оля, доброе утро!

Оля берёт колокольчик и делает тоже около уха другого ребёнка. И так по кругу дети желают друг другу доброго утра.

- Молодцы, все сегодня добрые, веселые, улыбаются.

**2.** Предлагаю детям сесть за столы.

- Проходите, садитесь за столы.

- Сегодня мы будем составлять портрет человека, но делать это будем необычным способом.

- Далее я провожу с детьми беседу. Дети называют свои части тела и выясняют, как важна человеку голова. Затем рассматриваем портрет человека и перечисляем, что есть на голове.

- У Вас на столах лежат листки бумаги, на них нарисована фигура головы человека.

- Сейчас мы с вами будем составлять портрет человека, для этого мы приделаем к ней все нужные части, и посмотрим, какой портрет у вас получится.

- Давайте подумаем с вами, с чего мы начнем составлять портрет? Как думает Карина? А Лера? (С волос)

-Правильно.

- У всех ли одинаковы волосы на голове? Для чего нам нужны волосы? (ответы детей).

- Что же надо делать, чтобы ваши волосы были красивыми, здоровыми? (стричь, мыть, расчёсывать).

- Приложите волосы к вашим портретам.

Дети выбирают любой макет волос и прикладывают его к своей фигуре головы.

- Какого цвета волосы приложила Руслана? А у Глеба?

- Ребята, вот видите у всех волосы разные. Они отличаются цветом и длинной.

- После этого я загадываю детям загадку

«На ночь два оконца  
Сами закрываются,   
 А с восходом солнца  
 Сами открываются».

- Дети отвечают (глаза)

- Затем они рассматривают свои глаза в зеркало и говорят, каким они цветом.

- Повторяем с детьми правила, как беречь глаза.

• Нельзя тереть глаза грязными руками.

• Нужно беречь глаза от колющих и режущих предметов.

• Нельзя близко и долго смотреть телевизор.

• Нельзя долго играть в компьютерные игры

• Нужно тренировать глаза, делать упражнения, смотреть вдаль.

-После этого проводит комплекс зрительной гимнастики «Белка» и работа с перфокартой: ребята отмечают карандашом картинки, как надо беречь глаза.

- А теперь, приложите глаза на ваш портрет.

- Какого цвета глаза приложила Карина? А Лера?

- Ребята, получается у всех людей глаза разные. Отличаются цветом, размером и формой.

- Глаза наши отдохнули, а теперь и мы отдохнем.

Рано утром просыпайся, (Потянулись)

Умывайся, вытирайся, (Показ умывания, вытирания)

Ты зарядкой занимайся, (Наклоны, приседания)

Всегда правильно питайся, (Показ силы)

Аккуратно одевайся, ( Показ одевания)

В садик смело отправляйся. (Марш)

**-** Далее включаю детям запись: журчанье ручейка; голоса домашних животных; шум ветра, прибоя и т.д.

- Провожу беседу про уши, дети называют правила ухода за ушами.

- Ребята, добавьте к вашему портрету уши.

- Ребята, у вас на столе стоят бумажные коробочки. Ваша задача – определить, что лежит в коробочке, не открывая её (в коробочке маленькие дырочки, чтоб хорошо ощущался запах).

- Аня, что лежит в твоей коробочке? Как ты узнала? Что помогло вам определить, что лежит в коробочке?

У всех зверей, у всех людей имеются носы.

Носы важны, носы нужны не только для красы.  
И ни чихнуть, и ни вздохнуть без носа нам нельзя.

- Как же нужно ухаживать за носом, чтобы он исправно у нас работал? (беречь себя от простуды; пользоваться носовым платком; не толкать в нос мелкие предметы и т.д.)

- Чтобы ваши носы хорошо дышали, предлагаю выполнить дыхательную гимнастику.

Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже -

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко - легко подышим.

(Глубокий вдох, через нос, руки медленно поднять, ладони свести вместе. Медленный глубокий выдох со звуком ААААА, руки в такт выдоху опускаются вниз)

- Ребята приложите нос к портрету.

- Посмотрите на свои портреты и скажите, чего ещё не хватает? (Рта)

-Что есть во рту? Для чего нам рот, зубы, язык?

- А вы ухаживаете за своим ртом? Как вы это делаете? (ответы детей).

- Приложите рот к вашим портретам.

-Ребята, а теперь посмотрите на портрет. Все ли на нем есть или чего-то еще не хватает?

- Правильно. У человека еще есть брови. Возьмите карандаши и дорисуйте их самостоятельно.

- После этого дети встают, рассматривают, какие портреты у них получились.

- Подвожу итог, что у всех получились разные портреты, потому что нет одинаково похожих друг на друга людей. Все мы отличаемся друг от друга, у кого-то глаза зеленые, у кого-то карие. Также и цвет волос, у кого-то черные, у кого-то светлые.

- Ребята, вы сегодня все молодцы!

А теперь мы улыбнемся,

Крепко за руки возьмемся

И гостям всем на прощанье,

Скажем дружно «До свиданья!»

Представленный мной материал методической разработки способствует закреплению здорового образа жизни детей. Дети больше узнали о себе, о своих частях тела и их функциях, стали больше обращать внимания на свой внешний вид. А главное стали заботиться о своем здоровье и о здоровье сверстников и близких людей.