**Конспект интегрированного занятия в подготовительной группе**

 **«Где спрятано здоровье?»**

**Составил: старший воспитатель Долгополова И.С.**

**Методы и приемы:**

 **Методы формирования сознания:** (индивидуальная и фронтальная беседа)

**Методы организации деятельности и формирования опыта поведения:**

(речевые ситуации, упражнения на развитие эмоциональной сферы

**Методы стимулирования поведения:** (поощрения)

**Методы контроля, самоконтроля и самооценки:** (опрос, анализ результатов собственной деятельности)

**Методы организации и осуществления познавательной деятельности**: (рассказ, опытно — эксперементальная деятельность, конструирование из бумаги)

**Методы здоровьесбережения, сохранения и укрепления здоровья:** ( дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, физкультурная пауза)

**Интеграция образовательных областей**: «Познание», «Здоровье»,»Музыка», «Социализация», «Художественное творчество»

**Вид детской деятельности**: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно- исследовательская, музыкально - художественная

**Цель**: формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни. Создание условий для самопознания и самосохранения каждого воспитанника.

**Задачи образования:**  -закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения;

-упражнять в регулировании мышечного тонуса с использованием контрастотерапии и креоаппликации;

**Задачи развития**:развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья;

-развитие стремления к самостоятельному поиску знаний;

**Задачи воспитания:** воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**

Любознательный, активный, эмоционально — отзывчивый, имеющий представление о себе, бережно относящийся к своему здоровью, коммуникативный.

**Интеллектуальные**: развитие абстрактного мышления, памяти, внимания, установление причинно — следственных связей при характеристике явлений и предметов, умеют делать нравственные выводы и умозаключения.

**Физические:** двигательная активность, умения и навыки здоровье сбережения.

**Предварительная работа:** Познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.

**Оборудование:** модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, фонограмма песни, стаканчик, ёмкость с водой, поднос, салфетка, кусочки льда(прозрачные и цветные); подносы, чашки, салфетки, блюдца (по 2 на ребёнка), рукавички-муфты; стаканы с фруктовыми соками, геометрические тела.

**Время проведения:** 40 минут

**Конспект содержания непосредственно образовательной деятельности в режимных моментах:** дидактические игры, опытническая работа, деятельность по познавательному развитию, беседы, проблемно — практические ситуации, загадывание загадок.

**Вводная часть**

**Организационный момент:**

**Мотивация:**

Воспитатель: Доброе утро ! Я вам говорю ! Доброе утро, я всех вас люблю! Желаю вам хорошо заниматься, слушать внимательно, ума набираться!

Сегодня к нам в дет сад пришло письмо, а кому оно и откуда прочтете сами (дети читают) И так, нас приглашают принять участие в «Программе здоровье», тема которой, «Как сберечь здоровье» Ну что, отправляемся на съемку. Вы согласны? Но сначала нужно пройти по дорожке здоровья (следы, ребристая дорожка, дорожка с шипами ) Дети проходят в музыкальный зал.

**Целеполагание:**

Воспитатель: Я приветствую вас на телепередаче « Здоровье» и поговорим мы сегодня о здоровье. На какое слово похоже слово здоровье . Правильно это слово Здравствуй ! Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы с вами поздороваемся, (Коммуникативная игра «Здравствуй!»)

ребенок выходит в середину круга и идет и поет (Протяну я руку другу и скажу ему любя, ЗДРАВСТВУЙ и так по кругу)

Воспитатель: “Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми” - так говорил Порфирий Иванов – учитель здоровья в своей книге “Детка”.

Кому бы вы хотели пожелать здоровья? Ответы детей.

Воспитатель: А как это сделать без слов, при помощи рук?

Дети показывают (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)

**Основная часть:**

Воспитатель: Внимание! Внимание! В эфире экстренный выпуск программы « Здоровье»

Срочное сообщение

Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были 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 здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать??? (в самого человека)». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Вопрос: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? Я приглашаю вас принять в передаче «Здоровье» участие чтобы разобраться в этом вопросе.

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья – это сила (Открываю лучик)

Вопрос: Каких людей вы считаете сильными? А твой папа сильный? А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

 Воспитатель: Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (…), посмотрите, ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки были сильными?

Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг).

 Кто зарядкой занимается,

 Тот здоровья набирается!

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу воспитателя под весёлую мелодию. Мы веселые ребята, мы ребята дошколята ,

 спортом занимаемся, с болезнями, не знаемся,

 1 – 2, 2 -1 много силы у нас,

 мы наклонимся сейчас, полюбуйтесь – ка на нас,

 1 -2 не зевай с нами вместе приседай,

1 – прыжок 2 – прыжок, прыгай весело дружок,

 носиком сейчас вдохнем ш-ш-ш скажем потом

Вопрос: Добавилось силы у вас после зарядки?

Вопрос: Какие мышцы стали у тебя?

Воспитатель: Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!

Игра «Льдинка – Путешественница»

Воспитатель предлагает детям попарно, по их желанию, взяться за руки. Пары подходят к столам, на которых лежат рукавички-муфты с вложенными в них заранее геометрическими формами. Каждая пара детей надевает одну рукавичку-муфту, и не вынимая рук, обсуждают найденный предмет. Высказывается каждый ребёнок. Ребёнку, оставшемуся без пары, воспитатель предлагает свою муфту, в которую незаметно кладет льдинку.

Ребенок описывает предмет, найденный в рукавице.

Воспитатель: Ваши руки чуткие, умные. И вы прекрасно справились с заданием. Но это не последняя загадка, которую я для вас приготовила.

Дети садятся полукругом на стулья

Воспитатель: Сейчас с вами будет играть льдинка-путешественница. Назовите часть лица или тела, к которой она прикоснется. (воспитатель с помощью салфетки прикасается льдинкой к детям.)

Ответы детей.

Крепится человек – крепче камня.

 Ослабнет – слабее воды!

Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

Вопрос: Что там лежит? Сейчас мы увидим, кто там прячется! «Один, два, три невидимка из стаканчика беги» - опускайте трубочки в свои стаканчики

Вопрос: Что за невидимка сидел в стаканчике?

Воспитатель: Мы увидели воздух, который был в стаканчике. 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.

 Вопрос: Что вы чувствуете? Почему не смогли долго находиться без воздуха? А ты что чувствовал?

 Воспитатель: Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

 Воспитатель: Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? Давайте вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем. (ответы детей)

 Воспитатель: какой воздух считается чистым? И где самый чистый воздух? Когда воздух свеж и чист – дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение.

Как же зовут второй лучик здоровья? (Открываю лучик)

Воспитатель: Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух.

Вопрос: А вот после следующей игры вы сможете сказать, как зовут ещё один лучик.

Воспитатель: В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Игра «Садовники здоровья»

Ребята, я предлагаю вам стать садовниками и вырастить чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

Вы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда. (Открываю лучик)

Воспитатель: Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. Пусть ваши руки помогут вам отгадать, что под салфеткой лежит? (На подносе кусочки льдинок ). Возьмите льдинки и разотрите ими щечки.

Смолоду закалишься,

На весь век сгодишься. Воспитатель предлагает детям сесть за столы, на которых находятся комплекты для каждого ребёнка, состоящие из: 1 блюдца со льдом

Пальчиковый массаж:

Мы научимся ледок.

Между пальцами катать,

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать.

Дети вытирают руки.

Вопрос: Что такое закаливание? Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек? А вам нравится закаляться? Какие виды закаливания вы знаете? Какую поговорку про закаливание вы знаете? А сейчас отгадайте загадку: Что за звездочки сквозные на пальто и на платке? Все сквозные, вырезные, а возьмешь вода в руке (снежинка) А сейчас я предлагаю вам выложить снежинку на своем листочке из любого материала, который вам нравится. Дети выбирают и выкладывают

Воспитатель: У меня для вас сюрприз. (Дети подходят к воспитателю, который хочет угостить их цветными льдинками).

 Дети, познакомившись на занятии со свойствами льда, должны сделать вывод, что кушать лед вредно и опасно.

Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик)

Воспитатель: А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у (…) сверкают глаза? Почему у (…) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение –

Вот имя последнего лучика. (Открываю лучик) Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вы сможете беречь его? А что вы для этого будете делать?

Воспитатель: Значит здоровье - оказывается спрятано и во мне, и в тебе в каждом из нас. Молодцы, я была уверена, что вы сможете найти место, где спрятано Здоровье!

Молодцы дети вы нашли бесценный дар - это здоровье! Спасибо что вы помогли разобраться нашей передаче в этом вопросе. А для наших гостей мы споем песенку «Как здоровым стать!»

Воспитатель: Дети посмотрите, что стало с нашими разноцветными льдинками. (Дети делают вывод: они растаяли и превратились в жидкость). Это не просто жидкость, это – сок. Угощайтесь! Он очень полезен для нашего здоровья!