Конспект интегрированного занятия

 «Здоровейка»

подготовительная логопедическая группа №10

Цели:

1. Сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни
2. Сообщить детям элементарные сведения о легких, как об одном из органов дыхания (внешнем виде, функциях, отличии здоровых легких от больных).
3. Познакомить с термином «правильное дыхание»
4. Рассказать о роли правильного дыхания для жизнедеятельности организма, учить соблюдать правила охраны органов дыхания
5. Развивать навыки правильного дыхания

Оборудование: Компьютер, магнитофон, губка, миска, черная краска, фонендоскоп.

Ход занятия:

**Орг момент**

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говориться:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

- А как мы можем сами себе помочь, мы сейчас поговорим. Кто может ответить, что такое здоровье?

- А как можно укрепить свое здоровье?

**1.** -Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день. Давайте начнем с самого утра.

Выполняют зарядку «Солнышко лучистое»

**2.** Обсуждение с детьми основные моменты режима дня дома и в детском саду. Объяснение, почему так важно соблюдать такой режим, какой установлен в детском саду. Слайд 2 «Гигиена»

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

– Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Не все микробы вредные. Многие полезные, например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить кефир, ряженку. А вредные болезнетворные микробы, попадая в организм человека, размножаются, выделяя яды. От них возникают разные болезни (слайд 3 «Фото микробов»).

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (ответы детей)

Вместе с детьми делаем вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

**3.** Беседа о витаминах и полезных продуктах.

- Что вы любите есть больше всего? (ответы детей)

- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить). Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества витамины.

- Для чего они нужны? (ответы детей)

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. ( слайд 4,5,6,7 «Витамины»)

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

**Дидактическая игра «Советы»***(*дети встают в круг)

 Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: - Нет, нет, нет!

1.Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший –

Вы похлопайте в ладоши!

2.Зубы вы почистили и идёте спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет, нет!

3. Не грызите лист капустный,

Он совсем – совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет, нет!

4.Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила,

С полу щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

- Нет!

Буль, Буль, Буль – журчит из крана,

Просыпаться надо рано

И в постели не лежать –

День зарядкой начинать.

**4.** – А еще, ребята, очень важно правильное дыхание. С помощью чего мы дышим? Человек и животные дышат легкими. Мы вдыхаем через нос, по трубочкам воздух идет в наши легкие. (слайд 8 «Легкие человека»). Легкие – это два больших розовых лепестка, и они состоят из множества маленьких мешочков, которые наполняются воздухом и выпускают его при дыхании. Легкие защищены ребрами и находятся в грудной клетке. Когда мы вдыхаем, легкие раскрываются и в наш организм поступает кислород, а при выдохе они сжимаются и из легких выходит вредный углекислый газ. Поэтому вдох короче, а выдох длиннее, чтобы можно было выдохнуть углекислого газа.

Выполнение упражнений на развитие дыхания с пособиями.

- Ребята, какие правила нужно соблюдать, чтобы легкие были здоровыми?

Легкие розовые только тогда, когда здоровые. А больные легкие «серого» или «черного» цвета. Это зависит от того, каким воздухом мы дышим. Чтобы сберечь свои легкие, необходимо больше бывать на природе, проветривать комнату, охранять дыхательные пути от простудных заболеваний и находится подальше от курящих людей.

1. Опытно-экспериментальная работа с поролоновой розовой губкой в виде легких.

- Ребята, хотите узнать, что будет с легкими, если вы находитесь в месте, где курят другие?

Проводим опыт- наливаем на губку черную краску, губка все впитывает и становится черной. Дети делают вывод.

1. Сюжетно-ролевая игра «В поликлинике»

- Ребята, посмотрите, это фонендоскоп, он используется для прослушивания легких. Если человек простудился, дыхание хриплое, тяжелое.

- А какие вы советы дадите пациенту, который часто простужается?

- А если к вам придет курящий человек?

 **Итог занятия**