**«Сохрани свое здоровье сам».**

(интегрированная непосредственно-образовательная деятельность

старший дошкольный возраст)

**Программное содержание:**

1. Создать интерес детей к теме «Сохрани свое здоровье сам»

2. Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь, стремление заботиться о своем здоровье.

3. Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания.

4. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон, солнце, воздух, вода) и факторах, разрушающих здоровье.

5. Прививать любовь к физическим упражнениям.

6. Закреплять навыки правильного выполнения самомассажа ушных раковин по

Ф. Ауглину.

7. Продолжать развивать речь, как средство общения.

8. Воспитывать любознательность, умение внимательно слушать, отвечать на поставленные вопросы.

9. Развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом.

**Предшествующая работа:**

• Беседа «Разные продукты питания».

• Ежедневные закаливающие процедуры.

• Массаж ушных раковин по Ф. Ауглину.

• Подготовка рассказа «Как мы с мамой укрепляем свое здоровье».

**Материал:**

видеоигра «Полезные – вредные», термос с кусочками льда, ноутбук, проектор, колонки, переносной экран, бумбокс с записями звуков природы, шиповниковый чай.

**Ход занятия:**

ребята, прежде чем начать чем-то заниматься, я предлагаю, как всегда провести ритуал приветствия. Сегодня мы не одни в группе, у нас гости, поэтому вы не забудьте поприветствовать и наших гостей.

(Проводим ритуал приветствия: дети здороваются друг с другом и с гостями.)

Ребята, мы с вами поздоровались и этим пожелали себе и друг другу здоровья. Ведь здороваться – это желать здоровья тому, с кем поздоровался. А вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Кто запомнил поговорку? (прошу повторить 2 детей, одного из них ребенка ЗПР)

Ребята, я вас приглашаю сесть на коврик и поговорить о нашем здоровье (садятся) .

А кто из вас может ответить, что такое здоровье? (ответы детей: это сила, ум, красота, когда человек не болеет, когда у человека хорошее настроение и т. д.)

А как можно укрепить свое здоровье? (заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться)

Я знаю у нас, что Саша с мамой занимаются укреплением своего здоровья. Вот она нам сейчас расскажет, как они это делают. (рассказ Саши) .

Я вам предлагаю тоже начать свое оздоровление прямо сейчас: проводим пальчиковую гимнастику:

Утро настало, солнышко встало

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай, большак! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

Пальчики мы потренировали, а сейчас предлагаю провести тренировку всего тела (проводим физкультминутку) .

Девочки и мальчики

Прыгают как мячики: раз, два, три

Ножками топают: раз, два, три

Ручками хлопают: раз, два, три

Глазками моргают: раз, два, три

После отдыхают

И медленно все вдыхают.

Молодцы, ребята. Вот мы и укрепили наше здоровье сами.

Я для вас приготовила видео игру: «Полезные – вредное», а Рома мне поможет. Он будет управлять мышкой компьютера, а я читать задания в игре. Если ваш ответ будет правильным, то вы услышите звук колокольчика, а если неправильным, то неприятный скрежет.

Первая страничка: назови продукты, которые не разрушают зубы.

Вторая страничка: назови продукты, которые содержат витамины.

Третья страничка: назови продукты полезные для зрения.

Молодцы, ребята на все вопросы видео загадки вы ответили правильно.

А сейчас предлагаю посмотреть видеоролик о том, как люди закаляются. Просмотр видео ролика «Закаливание» с комментарием воспитателя. (2 минуты) .

Ребята, подскажите, чем полезна ходьба на лыжах? (тренировка мышц, правильное дыхание, насыщение крови кислородом и др.) .

Катание на коньках? (ответы детей) .

Для чего люди обливаются холодной водой? Правильно, когда человек обливается холодной водой, его организм начинает работать интенсивнее, быстрее. Это происходит потому, что в нашей коже находится большое количество кровеносных сосудов. Как только кожа чувствует холод, стенки кровеносных сосудов сужаются, и тогда к коже протекает меньше крови от органов и в организме сохраняется тепло. А если становится очень жарко кровеносные сосуды кожи расширяются и происходит большая отдача тепла из организма. Поэтому когда жарко наша кожа краснеет, а когда холодно кожа бледнеет.

Купание в снегу? (ответы детей). Но такое закаливание можно проводить только постепенно приучая свой организм к холоду.

Ребята, я приготовила для вас сюрприз. Подойдите ко мне, пожалуйста.

(воспитатель достает термос) .

Угадайте, что в этом термосе? (дети предлагают свои варианты) .

А вот и не угадали. В моем термосе лежат кусочки льда, которые нам помогут узнать, как наша кожа реагирует на холод. В одну руку возьмете кусочек льда и проведите по второй руке этим кусочком, а потом мне скажете, что вы почувствовали? (Дети берут кусочки льда и проводят по руке. (холод, мурашки и т. д)

Да, правильно, кожа почувствовала холод и стенки кровеносных сосудов, которые находятся под кожей, сузились. Организм выделяет больше тепла от этого. Это один из видов закаливания.

Вспомните, а какие приемы закаливания мы проводим в нашем детском саду? (босохождение, полоскание рта, умывание прохладной водой, гимнастика, катание на санках, прогулка, физкультурные занятия). Вот какие мы молодцы, сами оздоравливаем свой организм.

А сейчас предлагаю еще немного заняться оздоравливанием и провести массаж ушных раковин (проводится массаж ушных раковин по Ауглину). Молодцы.

Вы сегодня много узнали о том, как можно помочь самому себе укрепить здоровье. Ребята, скажите, а настроение может влиять на наше здоровье? Конечно, если хорошее настроение, то человеку радостно и кажется, что ничего не болит, а если плохое настроение, то все вокруг раздражает, кажется, что все плохо и все болит. Сейчас я предлагаю вам поднять всем настроение. Отправиться в летний лес, несмотря на то, что у нас сейчас зима. А чтобы отправиться в летний лес, мы возьмемся крепко за руки, закроем глаза и представим, что мы идем в лес (включаем музыку «Звуки природы». Воспитатель говорит тихим голосом: «Мы идем дружно, поддерживаем друг друга, нам ничего не страшно, потому что мы крепко держимся за руки- ведь мы друзья. Откройте глаза и посмотрите, мы действительно оказались в летнем лесу. Вот бабочка сидит на цветке, а вот паучок на веточке плетет паутинку, ой, бабочка вспорхнула и полетела. А вот этот красивый цветок я хочу подарить Валюше и пожелать ей крепкого здоровья и хорошего настроения и предлагаю вам тоже сорвать и подарить кому хотите. Вам было приятно получить подарок? Какое у вас настроение»?

А пока мы гуляли по лесу, Наталья Владимировна приготовила нам витаминный чай из плодов шиповника. Шиповниковый чай очень полезен, я предлагаю попить его.