**Конспект интегрированной непосредственной образовательной деятельности в старшей группе.**

**Интеграции образовательных областей:** « Физическая культура», «Здоровье», «Познание», « Коммуникация», «Социализация», «Развитие элементарных математических представлений», «Коммуникация», «Музыка».

**Виды детской деятельности:** игровая, коммуникативная, познавательная, экспериментальная, музыкальная.

**Здоровье сберегающие технологии:** физическая культура Л. И. Пензулаева, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельникова, бодрящая гимнастика Т.Е Харченко.

**Цели:** введение и закрепления понятия: закаливания, здоровый образ жизни.

**Задачи:**

Продолжать работу по укреплению здоровья.

Совершенствовать технику основных видов движения, профилактика плоскостопия.

Способствовать развитию элементарной алгоритмической культуры мышления, ориентировки в пространстве, логическому мышлению.

 Развивать умение самостоятельно работать с раздаточным материалом.

 Обучение новым дыхательным упражнениям.

Расширение словарного запаса.

Привитие интереса к поисково – исследовательской деятельности.

Профилактика ЗОЖ.

Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и желание заниматься спортом.

**Оборудование:** мячи (по количеству детей), дорожки, коврики, шары воздушные, ватные диски, контейнеры, музыкальное сопровождение.

**Ход мероприятия**

Сегодня у нас гости. Предлагаю поздороваться! А, теперь встанем в круг и с улыбкой скажем слова приветствия друг другу.

Д. – Здравствуйте!)

Замечательно! Предлагаю сесть в кружочек и поиграть в игру «Ладошки». Здорово!

Ребята, а вы любите сказки?

Д. – Да.

Тогда послушайте, какую сказку я вам рассажу.

В далекой сказочной стране жили волшебные жители. У них был чудесный сад, где росло много цветов, но был один цветок, который отличался от других…Он был яркий, разноцветный и красивый назывался он – Цветок здоровья. Но однажды в сказочную страну прилетела злая колдунья – Болезнь, забрала она волшебную силу цветочка… И вдруг его лепестки стали белыми, жители сказочной страны больными и несчастными… и все о чем они мечтали, что бы кто-нибудь вылечил их цветок здоровья и он снова стал прежним: ярким и разноцветным!

Вот такая сказка. Печальная? Жалко вам жителей волшебной страны? Хотели бы им помочь? А, как мы можем им помочь?

Ответы детей.

Ну, что же попробуем вернуть волшебную силу Цветка здоровья!

Ребята, я обратила внимание, что рядом с цветочком находятся конверты с заданием, если мы попробуем их выполнить, то возможно вернем Цветку здоровья - силу.

Костя, принеси конверт с цифрой 1.

Итак, посмотрим.

«Движение – это жизнь»»

Как вы, ребята понимаете эти слова?

Д.- Надо заниматься физкультурой; тот, кто часто ходит пешком, много двигается, не сидит долго перед телевизором и компьютером, тот всегда весел и здоров.

Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

Д.- Укрепляют мышцы, иммунитет, помогают развиваться и расти, дарят хорошее настроение.

А, как вы двигайтесь?

Д.- делаем зарядку, бегаем, прыгаем, играем в мяч, прыгаем на скакалке, танцуем, играем в подвижные игры, катаемся - летом на велосипеде, зимой на санках и лыжах.

Предлагаю всем нам встать и свою силу показать!

Выполняем ОРУ ( 7 минут) (Приложение №1)

В течении выполнения, нужно перевернуть лист.

Отличное выполнение!

 Саша и Семен вы были самыми ловкими и умелыми я хочу попросить вас принести следующие задание.

(Дети замечают, что один лепесток стал ярким.)

Значит мы на верном пути!

Логические задачки умеешь решать?

Тогда не сложно второе задание выполнять.

Справимся?

Д.- да)

Предлагаю коробочки разобрать, к ним задание нужно взять. Располагайтесь на паласе и пожалуйста ,приступайте .

Логические блоки Дьенеша + карточки с заданием.

 Вот и со втором заданием справились.

Смотрите, как оживает наш Цветок здоровья!

Вика, Даша и Лиза были внимательнее и быстрее всех, принесите нам пожалуйста задание. Конверт с какой цифрой нужно взять? Открываем.

Без дыханья жизни нет,

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышат все – и я, и вы!

О чем речь?

Д.- воздух.

Давайте проверим, так ли это, что нет жизни без воздуха. Сейчас мы постараемся глубоко вдохнуть и закрыть нос.

Что почувствовали? Почему не смогли долго без воздуха?

Д. - Трудно дышать, невозможно без воздуха и дыхания.

Правильно, каждая клеточка нашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста воздух, иначе мы погибаем!»

Воздух, богатый кислородом – чистый, свежий воздух.

 Где же есть такой воздух?

Д.- На улице, в лесу. В парке, у моря.

А, в группе?

Д.- Нужно проветривать.

Зимой в холода, как мы дышим на улице?

Д.- Носом.

А, почему лучше дышать носом, а не ртом, нам расскажет Василиса.

Василиса – Если дышать ртом зимой, то может заболеть горло; в организм сразу попадут вредные микробы, а если дышать носом, то воздух согревается, вредные микробы задерживаются в носу на волосках.

Спасибо огромное, Василиса, ты очень доступно нам все объяснила.

 Для чего мы выполняем разные дыхательные упражнения?

Д.- Что бы наш организм обогатился кислородом.

Предлагаю выполнить дыхательную гимнастику.

Итак, на коврики взяли, сели на меня все посмотрели.

1.Скрестили ноги, дышим; вдох-выдох, руки вверх – вниз. (4 раза)

2.«Погреемся» - руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам и произнести «у-х-х».(4 раза)

3 Сидим; полетел самолет « у-у-у».

4.«Лесоруб» - поднять руки, сцепленные в замок над головой, вдох; резко опустить их между ног и произнести «ха-а». (4 раза)

5. « Задуваем свечу» - ладони раскрыты, дуем прямо, вдох ладони закрываем.

6. «Сердитый ежик» - присесть пониже, обхватить колени, опустить голову, произнести «ф-р-р». (8 раз)

 Какие ощущения у вас?

Д. – хорошо, чувствуем себя, организм получил кислород.

Коврики пожалуйста сверните.

Какие вы чудесные ребята! Вот и еще одно задание преодолели! Посмотрим, как там наш цветок.

Д.-Расцвел еще один лепесток!

Здорово! Следующий конверт, нам принесет Василиса, она очень интересно рассказала нам о том, как именно нужно дышать зимой.

От улыбки, хмурый день светлей…..

Что это, интересно значит?

Д. –Что если человек здоров, он веселый.

А, какое у него настроение?

Д.- Доброе, веселое, хорошее.

А, у вас сейчас какое настроение?

Д.- Хорошее.

Значит вы здоровы?

Д. – Да.

Это хорошо. Я предлагаю вам шарик воздушный взять и со мною поиграть.

Шарик ты скорей возьми

Его вверх подними,

А теперь опускай

Да смотри не роняй.

Выше, выше поднимай ,

Ниже , ниже опускай. (2 раза)

(кружимся)

Шарик мне покажи,

Его выше подними.

Будем делать повороты,

Выполняем все с охотой.

Раз налево поворот,

Два теперь наоборот. ( 2 раза)

(кружимся)

Шарик выше подними

И его покружи.

Прямо, руки вверх держать,

Качать шарик, не ронять.

Раз, два, три , четыре, пять,

Будем с шариком играть.

(кружимся)

А, теперь скорей беги, шарик свой в мешок неси!

Повеселились?!

Д.- Да!

Пришло время прочитать следующее задание. Семен, принеси нам пожалуйста. Всего одно слово – закаливание. Что - это такое ?

Д. – Это когда закаливают организм Закаливание организма – это система процедур, способствующая повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Мы с вами новое слово закаливание , определим в нашу копилку слов.

Какие виды закаливания вы знаете?

Д.- Босножье, облегченная одежда, полоскание, обливание, обтирание.

Сейчас я предлагаю вам пройти со мной, для вас приготовлен лоточек с теплой водой и ватные диски сегодня мы попробуем такой метод закаливания, как обтирание. Перед вами два ватных диска, один ватный диск опускаем в теплую водичку, промокнули, отжали и начинаем : легкими массирующими движениями обтираем лоб, нос, возле губ, снова в воду, отжимаем и массируем. Затем возьмите сухой ватный диск и сделаем тоже, самое: лоб, нос, возле губ ,ушка и руки. Как ощущения?

Д.- Очень понравилось!

 На лице кожа, как будто задышала!

Молодцы!

 Смотрите ребята, что стало с нашем Цветком здоровья?

( Беру и подношу его к детям)

 Странно, почему листья стали разноцветными?

 Интересно, мы смогли помочь жителям волшебной страны?

Итак, теперь мы знаем, что чтобы не заболеть, мы должны…?

Д.- заниматься спортом и закаляться!

Вы сегодня большие молодцы, спасли целую волшебную страну, а теперь предлагаю Цветок здоровья с собою в группу забрать ,пусть у немного у нас погостит , а мы сможем его нарисовать.

Уходим , что нужно сказать, До свиданья !!!!!!

**Приложение**

Маршируем -1 кр.

Руки вверх, на носочках - 1 кр.

Руки на пояс , на пяточках – 1 кр.

Руки в стороны, внешняя сторона стопы – 1 кр.

Поворот в круг, приставной шаг – 1 кр.

Поворот, маршируем один круг, заходим на дорожки здоровья

( круглые зеленые, «руки, ноги» две штуки, канат) 3круга.

Ведущий заводит круг , один круг проходим, начинаем брать мячи из корзин.

Остановились, перестроение в две колонны. Налево.

Мячи в руки взяли,

 Мне красиво показали.

1 упр. Мяч поднимаем над головой, опускаем за голову, вверх, перед собой.

Он, надутый, а не плачет мой веселый, звонкий мячик.

2 упр. Мяч перед собой на вытянутых руках, сгибаем в локтях.

Мячик, мячик заводной поиграй скорей со мной!

3упр. Мяч держим двумя руками , повороты вправо, влево.

Тренируем наше тело, повернулись вправо, влево.

4 упр. Ноги на ширине плеч, мяч держим двумя руками,

 наклоны прямо.

Колени не сгибаем, наклоны выполняем.

Раз, два, три , четыре , пять наклоны будем выполнять.

5 упр. Ноги на ширине плеч, наклоны вправо, влево.

Вправо , влево, вправо, влево,

Выполняй наклоны смело.

А, теперь на коврик сели ,на носочки посмотрели.

6упр. Сели на коврик, мяч над головой на вытянутых руках, наклон вперед, тянем руки к носочкам.

Раз, два, три,четыре , пять

Будем с мячиком играть.

7 упр. Мяч поднимаем над головой, опора на руки,

упр. «велосипед»

Зарядкой будем заниматься, с мячами будем упражняться.

Мячик в руки взяли вверх его подняли, опора на руки и поехали

 на велосипеде.

8 упр. Прыжки 10-12 раз

А теперь на ножки встали, все мячи мне показали

Вверх свой мяч я подниму и скорей попрыгаю.

Прыгаем 10 раз, помогайте мне считать…..

9 упр. Раз, два, три, четыре, пять

Будем правильно дышать

Вдох, выдох…..3 раза.

Налево посмотрю и к ведущим подойду.

Первая колонна шагает, вторая шагает(идем кругом, кладем мячи, остановились) Налево.

В день пасмурный и хмурый

Позабыв про лень заниматься физкультурой

Будем каждый день.