Непосредственно образовательная деятельность воспитателя и логопеда с использованием здоровьесберегающих технологий в подготовительной группе по теме: **«Где прячется здоровье?»**

**Цель**: заботится о своем здоровье.

**Задачи:**

Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, правильного дыхания, распорядка дня, правильного питания, а также самомассажа (массажа) БАТ;

Уточнить знания детей о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия, обучать правильному речевому дыханию, рационально используя короткий вдох и длительный выдох, на материале произнесения звуков речи;

Формировать умение давать полные ответы, упражнять в образовании относительных прилагательных, в составлении небольшого рассказа по серии фабульных картин;

Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение;

Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Предварительная работа:**

Беседа: «Витамины и здоровый организм», «Что я люблю из еды?», «Режим дня», «Волшебные точки нашего организма».

Дидактические игры: «Что купить в магазине?»

Разучивание комплекса двигательных упражнений, гимнастики для рук, дыхательных упражнений.

**Оборудование к занятию:**

Интерактивная доска, презентация.

сюжетные картинки (деятельность детей в разное время суток);

пустая бутылка, тазик с водой;

фундук для массажа;

2 мольберта;

овощи и фрукты.

**Интеграция областей «Физическое развитие», «Речевое развитие», «Социально – коммуникативное развитие»**

**Ход занятия:**

По ходу НОД идет смена слайдов презентации

**1 слайд - ЗДРАВСТВУЙТЕ**

*Воспитатель:*

Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними с душой и сердцем. *Воспитатель:*

Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это значит - здоровья желаю.

Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье.

Как вы думаете, что такое здоровье?

А теперь займите места на стульчиках. Сядем удобно, ровно и можем продолжить нашу беседу.

***Воспитатель:***

Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду *(****звучит спокойная лирическая музыка)***

«Давным – давно на горе Олимп жили 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 умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать - решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море (**слайд МОРЕ),** другие - на высокие горы (**слайд ГОРЫ).** А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека» (**слайд ЧЕЛОВЕК)**

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

*Воспитатель:*Значит, здоровье – то оказывается, спрятано где ребята?

(и во мне, и в тебе, и в каждом и нас)

Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Но почему то наше солнышко невеселое и без лучиков (**слайд ОБРАЗ ГРУСТНОГО СОЛНЫШКА** ..без лучиков)

Я предлагаю вам найти эти лучики и вернуть их нашему солнышку

**Первый лучик вашего здоровье – это физические упражнения (слайд – фото детей группы с занятий физкультуры в зале и на прогулке)**

*Воспитатель*: ребята, посмотрите на экран, что вы на нем видите? Чем вы занимаетесь? (ответы детей). Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения? *(рассуждения детей)*

А вы сами выполняете физические упражнения?

А еще физические упражнения помогают нам не только тренировать наши мышцы, укреплять их, но и упражнения помогают нам расслабить усталые мышцы, снять с них папряжение. Давайте покажем, как мы умеем расслаблять свои мышцы и настраиваться на работу.

**Упражнение на снятия напряжения воротниковой зоны «Вверх – вниз»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Движения |
| Вверх-вниз, вверх – вниз,Это, мама, не каприз!Вправо-влево, вправо-влевоПосмотри, как королева!Покивать по сторонамНужно нам, нужно нам.Головою покрутитьНе забыть, не забыть.И Незнайками побыть,Плечи вверх……и опустить.И плечами повращать,Нужно плечики размять.Вперед-назад, вперед-назадИ дела пойдут на лад!! | Дети двигают головой вверх-вниз.Поворачивают голову направо-налево.Наклоняют голову к плечам.Вращают головой.Пожимают плечами.Вращают плечами вперед-назад. |

*Воспитатель:* Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

*Дети:* Чтобы не болеть, быть здоровым. Как называется наш первый лучик здоровья? (**слайд с солнышком и лучиком с надписью ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ)**

*Воспитатель:*

Правильно, ребята.

«**Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать»**.

**Второй лучик**

*Воспитатель:*

Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

*Дети:* Ничего нет.

*Воспитатель:* Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три – невидимка из бутылки, беги!



*Воспитатель:* Что за невидимка сидел в бутылке?

*Дети:* Это воздух (появляется **слайд с изображением простора, голубого неба)**

*А зачем нам нужен воздух?*

*Пока идет следующая работа на доске демонстрируется* ***слайд с голубым цветом*** *(дает расслабляющий эффект, успокаивающее действие)*

*Воспитатель* Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками *(дети выполняют задание воспитателя).*

*Воспитатель:* Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? *(Рассуждения детей).*

Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем».

*Воспитатель: Ребята, сейчас я приглашаю нашего логопеда Эльвиру Геннадьевну, она хочет с вами провести гимнастику на дыхание.*

*Логопед:*  Давайте выполним с вами упражнения на дыхание, а в помощники я предлагаю позвать наши звуки речи, которые можно протянуть и произнести с длительным выдохом.

Дети, скажите, а как мы должны правильно дышать? (ответы детей: дышим носом, вдох короткий, а выдох удлиненный)

*Логопед делает вывод:* Йоги говорили, дышать ртом неестественно, это то же самое, что принимать пищу через нос. Поэтому привычка дышать ртом вредна, так как это может привести к заболеваниям дыхательной системы. Дыхание носом помогает там предохранить горло и наши легкие от холодного воздуха и пыли. Правильное дыхание оказывает влияние на работу мозга. А для нас еще важным является научиться удлинять выдох.

- Какую роль в нашей речи имеет тренировка длительного выдоха?

(ответы детей – от него зависит как мы произносим звуки, плавность речи)

**Дыхательная гимнастика**

1. «**Заблудились в лесу**».

Нам помогут 2 звука гласных звука. Какие? (а у)

Сделать вдох носом, надули животик и на плавном длительнвом выдохе прокричать «а-у-у».

1. **«Аист»** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).
2. **«Комарик»** - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.
3. **«Жук»** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

***Дети садятся на свои места.***

*Воспитатель:* Дети, скажите, для чего вы выполняли дыхательные упражнения? *Дети:* Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д. *Воспитатель:* второй лучик здоровья – это дыхание.

1. **Лучик.**

Воспитатель: Дети, что это? *(****слайд ЧАСЫ)*** *Дети:* часы.

*Воспитатель*: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы?

*Воспитатель:* Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна. Это значит, мы живем по режиму, по расписанию (**сопровождается показом слайдов о режимных моментах)**

(**сопровождается показом слайдов о режимных моментах)**

*Воспитатель*: Дети, так что же **такое режим**? (Рассуждение детей)

С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители - папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня.

А для чего нужен режим? (рассуждения детей)

Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания.

*Логопед*: Ребята, а хочу проверить вас, узнать как вы соблюдаете режим дня, и знаете, что за чем идет, начиная с утра и заканчивая ночью. Я принесла вам картинки, они представлены на мольберте, на них изображено как одна девочка провела свой день, начиная с утра и до вечера, вы должны сказать, чем она занималась утром, днем и вечером. Но картинки перепутаны. Ваша задача – найти ошибку и поставить картинки по порядку. Затем составить короткий рассказ по картинкам.

**Рассказывание «Ка девочка провела день» (**дети устанавливают правильную последовательность и составляют рассказ**)**

*Воспитатель*: Дети, значит, как называется **третий лучик здоровья? (Режим дня)***(появляется на слайде солнышко с 3 лучиками)*

1. **лучик.**

*Воспитатель читает стихотворение:*

Дети, чтоб здоровыми остаться,

Нужно правильно питаться.

Очень сладкою едой

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

А вот овощи и фрукты-

Очень нужные продукты. А чем полезны овощи и фрукты? (ответы детей)

*Воспитатель*: Дети, давайте поиграем с вами в словесную игру, и я проверю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишье о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. **Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок.**

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис.

**3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет.**

**4. Пейте дети молоко, будете здоровы.**

Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

*Логопед проводит речевую игру***: «Заготовим сок» (на образование относительных прилагательных)**

В корзинке лежат разные овощи и фрукты. Что из них можно приготовить?

Наша задача приготовить из них сок. А для этого вы должны образовать правильное слово, какой сок получится из того или иного овоща (фрукта)

Сок из яблока (какой)- …..яблочный

Сок из груши (какой) -…..

Из апельсина ……

Из винограда …..

Из моркови…..

Из свеклы…..

*Воспитатель*: Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

*Дети:* **Полезная еда!**

*(появляется* ***слайд - Солнце с четвёртым лучиком)***

1. **лучик.**

*Воспитатель:* Ребята, а есть еще один способ сохранения здоровья при помощи точек на нашем теле, которые можно назвать волшебными. О чем идет речь? Что это за точки? Где они находятся?

Ответы детей.

Правильно, массажируя сами или при помощи кого то эти точки, мы как действие пульта, как бы посылаем сигнал куда - то, к определенному органу, и он начинает работать, и может произойти его оздоровление.

Сейчас я предлагаю вам сделать массаж наших рук при помощи орехов.

Возьмите каждый по ореху, встанем все в круг. Начинаем наш массаж.

Дети повторяют слова и выполняют действия с орехом по тексту:

*Воспитатель:*

Я орехом круги катаю, взад-вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко, как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем я орех прижму.

И другой рукой начну.

*Воспитатель:* Массаж окончен.

Как называется 5 лучик здоровья?

*Дети:* массаж, самомассаж

***Слайд солнышко с 5 лучиками, улыбается.***

Воспитатель: Ребята, наше солнышко улыбается нам, говорит спасибо за то, что мы вернули ему все лучики здоровья.

Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии - это выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня, разминать свои руки, ушки. то будете такими, как солнце - яркими, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

*Воспитатель:* Дети, вам понравилось занятие? Я очень рада.

*Логопед:* ребята, корзинку с фруктами я передаю вам, вы сейчас в группе угоститесь, подкрепите свои силы.

ВСЕМ СПАСИБО

Занятие подготовили : воспитатель Пулыгина С.Н. (первая квал. категория), учитель – логопед Порохова Э.Г. (высшая квал.категория)