**ГБОУ детский сад № 705**

**Группа № 7**

**Воспитатель: Александрова Л.М.**

**Интегрированное занятие по приобщению детей к ЗОЖ и ознакомлению с окружающей природой**

(старшая группа)

**Программное содержание:**

* Продолжать формировать представление детей о ценностях здоровья, желание вести здоровый образ жизни.
* Формировать навыки правильного дыхания.
* Закрепление техники выполнения различных видов игрового самомассажа.
* Профилактика плоскостопия.
* Работа над чистотой интонации при пении.
* Закрепление знаний о функциях носа, языка, умение определять по запаху и вкусу.
* Учить отгадывать загадки описательного характера.
* Иметь представление о пользе витаминов.

**Оборудование:**

Гимнастическая скамья, дуги,»дорожка здоровья», знаки на полянках, атрибуты к оформлению «река», «лес», комнатные растения, письмо в конверте, костюм зайчика, сюрприз для детей (отвар шиповника)

**Пособия к играм** «Угадай по запаху», «Угадай на вкус»

**Ход занятия:**

Воспитатель читает детям письмо от доктора Айболита:

 «Здравствуйте, дорогие ребята! Я предлагаю отправиться вам в путешествие в страну здоровья. Дорога туда проходит через Лес Знаний.Вам нужно запастись знаниями и умениями, быть сильными, ловкими и смелыми. В конце пути вас ожидает сюрприз! В добрый путь, друзья!

Ваш Айболит!»

Воспитатель: Ребята, нас ожидает увлекательное путешествие, чтобы легко и весело пройти Лес Знаний, нам нужно сделать разминку. Поможет нам наша Наталья Юрьевна.»

Воспитатель по физкультуре проводит разминку «Деревья в лесу»

Мы в лесу осеннем Ходьба обычная в среднем темпе

Целый день гуляли…..

Мы грибы искали…… наклоны вперёд

Воздухом дышали

Вся ковром осенним

Выстлана земля….. ходьба на носках

Мы идём тихонько

Листьями шурша

Вот деревья встали

У нас на пути

Нам их непременно

Нужно обойти…. ходьба змейкой

По поляне дружно

Разбежимся мы…… .бег врассыпную

И пойдём на поиски

Сказочной страны…. ходьба в колоне

Воспитатель:

 Вот и вход в лес, но на пути у нас речка, как же нам перейти её? Правильно, по мостику

Ходьба по гимнастической скамейке

Вот и первая остановка, посмотрите, какая? Остановка «Носарий»

Расскажите, ребята, зачем человеку нос? Правильно, чтобы дышать, определять запахи. А если дышать ртом? Вы правы, можно простудить горло. Давайте вспомним наше правило хорошего дыхания

Носиком сейчас вдохни

И дыханье задержи.

Выдыхая воздух ртом,

«пых» мы говорим потом…………(Дыхательное упражнение)

А теперь давайте поиграем в игру «Определи по запаху» (чеснок, апельсин, перец, лук)

Молодцы! А теперь посмотрите на картинку и скажите, какие овощи нужно есть, чтобы не болеть? Почему?

Продолжаем наше путешествие. Смотрите, какой лес густой, ветки так и гнуться до земли, как же нам пройти?

Подлезание под дугами

Молодцы, ребята, а вот и следующая остановка, называется «Языкарий»

Для чего же нам нужен язык? Правильно, чтобы говорить, помогает нам пережёвывать пищу, умеет определять вкус. Давайте поиграем с вами в игру «Определи на вкус» (осенние овощи и фрукты)

Беседа о пользе витаминов осенью.

Продолжаем наше путешествие. Ой, какой ветер поднялся, сейчас нас сдует, давайте прячемся от ветра во-он за тем бугорком. Ой, кто это здесь? Зайка дрожит, замёрз, наверное.

Зайка:

Я от ветра еле скрылся,

За пригорочком укрылся,

Надо ушки мне согреть,

Чтобы вдруг не заболеть!

Ребята, а давайте покажем зайке, что мы делаем, чтобы не заболеть? Наталья Юрьевна, помогите нам!

Воспитатель по физкультуре:

 Массаж лица для профилактики простудных заболеваний «Белый мельник»

Зайка:

 Спасибо вам большое, ветер затих, давайте вместе со мной попрыгаем дальше.

Прыжки с продвижением вперёд

Воспитатель: вот и лес мы прошли, что-то небо хмурится, дождик вот-вот начнётся. Вон дорожка, узенькая пройдём по ней по одному и попадём в домик.

 Ходьба по «дорожке здоровья»

Как хорошо мы успели, и вправду дождик начался, а мы давайте споём о нём песенку

Песенка «О дождике»

Молодцы ребята,! Посмотрите, мы в домике Айболита, вот и стол накрыт, и записка для нас, наверное.

« Ребята, вы прошли все испытания, отгадайте загадку и получите сюрприз! Вы молодцы! Доктор Айболит!»

Загадка: «Северная роза вся в цветах, яркие ягоды на ней висят. Что это?» (Шиповник)

Вот и сюрприз от Айболита-вкусный и полезный напиток из шиповника и будьте всегда здоровыми!