Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 42»

КОНСПЕКТ

интегрированного занятия по познавательному развитию с применением здоровьесберегающих технологий в подготовительной группе на тему:

**«Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Подготовила:  Воспитатель группы №10  Степанова Н.В.  1 квалификационная категория |

Ярославль, 2022 г.

**Цель:** формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни

**Программные задачи:**

***образовательные:***

1. закрепить знания детей о гигиенических процедурах, средствах личной гигиены и их значении для здоровья человека;
2. закрепить знания детей о значении воздуха для человека, с опорой на исследовательские действия;
3. закрепить знания детей о важности спорта, движения для здоровья человека;
4. совершенствовать знания детей о витаминах, их содержании в продуктах питания и воздействии на организм человека;
5. уточнить знания детей о полезных и вредных продуктах;
6. совершенствовать знания детей о здоровье и его важности в жизни человека;

***развивающие:***

1. развивать познавательный интерес;
2. развивать память;
3. развивать мышление;
4. совершенствовать коммуникативные умения и навыки, умение рассуждать, делать умозаключение;

***воспитательные***:

1. воспитывать умение слушать и слышать воспитателя и друг друга;
2. воспитывать умение взаимодействовать и общаться в процессе совместной деятельности;
3. воспитывать умение аргументировано высказывать свое мнение, предложение, действовать и высказываться поочередно.

**Методы и приемы:** создание проблемных ситуаций, беседа, дидактические игры, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, обращение к жизненному опыту детей.

**Материалы и оборудование:** магнитный мольберт, магниты, модель солнца, таз с водой, бутылочка, стаканчики, коктейльные трубочки, муляжи продуктов «вредные и полезные», массажеры для ног, обручи, «кочки», гимнастические палки для полосы препятствий, демонстрационный материал по теме занятия, костюм доктора взрослый, ноутбук, колонки, аудиозапись ритмической музыки.

**Ход ООД:**

1. **Организационный момент.**

Ребята у нас сегодня гости, давайте с ними поздороваемся.

- Здравствуйте!

А знаете, ребята мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, «здравствуйте», это значит – здоровья желаем.

Русская народная поговорка говорит: *«****Здороваться не будешь – здоровья не получишь****»* (повторить с детьми)

Давайте с вами порадуемся новому дню! Вставайте в круг, и мы вместе споем песню! (дети с воспитателем поют песню, выполняя при этом движения).

Доброе утро, улыбнись скорее!

И сегодня весь день будет веселее.

Мы погладим носик, лобик и щечки,

Будем мы красивые как в саду цветочки.

Разотрем ладошки сильнее, сильнее,

А теперь похлопаем дружнее, дружнее!

Ушки мы сейчас потрем

И здоровье сбережем!

Улыбнемся снова! Будем здоровы!

(Дети садятся на стульчики).

**II. Объявление темы ООД.**

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить?

Ответы детей.

-Правильно, мы будем говорить о здоровье, о том, как его сберечь.

- А вы чувствуете себе здоровыми? Что значит быть здоровым? (ответы детей) (это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным)

- Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Но посмотрите, у нашего солнышка лучики не сияют. Как вы думаете почему? Что с ним такое? (ответы детей)

Просто солнышко не знает, как быть здоровым!

- Как помочь солнышку, чтобы оно снова стало лучистое?(ответы детей*)*

Нам нужно постараться найти все лучики здоровья, а для этого мы должны выполнить несколько заданий. Справимся?

**III. Основная часть.**

***1.Первый лучик – гигиена.***

**Воспитатель:** Ребята, вам известно кто такие микробы? (ответы детей)

– это наши злейшие враги.

Но существуют настоящие волшебные предметы, которые помогают с ними бороться.

Я загадаю вам загадки. Если вы правильно их отгадаете, то мы узнаем первый лучик здоровья.

Ускользает, как живое, но не выпущу его я,

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (**мыло**).

Верно, это мыло!

Задание на словообразование:

Ребята, а если мыло с ароматом апельсина, то оно какое? (апельсиновое);

- с ароматом ананаса? (ананасовое);

- с ароматом клубники? (клубничное);

- с ароматом абрикоса? (абрикосовое);

- с ароматом яблока? (яблочное)

Следующая загадка!

По утрам и вечерам чистит зубы пастой нам (**зубная щетка**).

Задание на активизацию словаря:

А какие еще бывают щетки кроме зубной?

Если мне нужно почистить обувь, какая нужна щетка? (обувная, щетка для обуви);

Если мне нужно почистить одежду, какая щетка нужна? (одежная, щетка для одежды);

Если мне нужно почистить автомобиль, то какая щетка нужна? (автомобильная, щетка для автомобилей);

Если мне нужно почистить шляпу, то какую нужно взять щетку? (шляпную, щетку для шляп);

Если мне нужна щетка в баню, то как она будет называться? (банная, щетка для бани)

Молодцы! Следующая загадка!

В руки все меня берут и усердно тело трут.

Как приятно растереться! Я, ребята, (**полотенце**).

Задание на активизацию и расширение словаря:

Если полотенце из хлопка, то оно какое? (хлопковое);

Если полотенце из льна? (льняное);

Если полотенце из бамбука? (бамбуковое);

Молодцы! Следующая загадка!

Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней чем у волков и медведей…(**расческа**)

А если моя расческа металлическая, то из чего она сделана?

Если расческа пластмассовая, то из чего она сделана?

Если она деревянная, то из чего сделана?

Если расческа бамбуковая, то из чего она сделана?

А если она бумажная, то из чего она сделана?

Молодцы, ну и последняя загадка для вас!

Лёг в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос (**носовой платок**).

Воспитатель: Вы правильно отгадали все загадки, подойдите к столу и посмотрите на картинки. Все эти предметы относятся к чему, кто может сказать? Ответы детей (средства/предметы гигиены)

- А какие правила гигиены вы знаете? (умываться, чистить зубы утром и вечером, стричь ногти, мыть руки перед едой, после общения с домашними животными)

- Вы сможете назвать первый лучик здоровья? (гигиена)

Теперь необходимо найти этот лучик в нашей группе! Подумайте, где мы выполняем гигиенические процедуры и поищите там луч! (умывальная комната)

Дети ищут луч и прикрепляют его на магнитный мольберт.

Ну а чтобы от нас никогда не ускользало мыло, и мы его крепко держали предлагаю укрепить наши пальчики.

**Пальчиковая гимнастика «Мою руки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Мыло бывает разным-преразным | (Дети намыливают руки.) |
| Синим, | (Соединяют подушечки указательных пальцев.) |
| Зеленым, | (Соединяют подушечки средних пальцев.) |
| Оранжевым, | (Соединяют подушечки безымянных пальцев.) |
| Красным… | (Соединяют подушечки мизинцев.) |
| Но не пойму, | (Отображают эмоцию удивления: поднимают вверх брови, округляют глаза.) |
| Отчего же всегда | (Приподнимают плечи, разводят в стороны руки.) |
| Черной-пречерной бывает вода? | (После окончания упражнения расслабляют мышцы тела свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперед.) |

***2****.* ***Второй лучик - воздух.***

- А сейчас мы подойдем к нашему уголку экспериментирования, будем выполнять задание, и вы узнаете, как называется второй лучик здоровья.

- Загляните вовнутрь этой бутылочки. Что там лежит? Смотрите лучше! Передавайте ее, пусть все посмотрят! (ответы детей). Там ничего нет.

А я уверена, что там что-то есть!

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка из бутылочки беги (опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

- Что за невидимка сидел в бутылочке? (это воздух). Правильно дети.

- Ребята, а где еще есть воздух? А внутри нас он есть? (ответа детей) Докажите! Как это можно проверить? Давайте проверим, так ли это. Возьмите коктейльные палочки, опустите в воду и подуйте. Все, достаточно. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? (ответы детей) потому, что в нашем организме есть воздух, мы его вдыхаем и выдыхаем.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышат он и я и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постарайтесь глубоко вздохнуть и закрыть рот и нос ладошками. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? (ответы детей) (потому что наш организм не может жить без воздуха)

- Правильно, это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просит «Пришли мне, пожалуйста, воздух»

- Давайте мы с вами наполним наш организм воздухом! Превращаемся в насосы.

**Дыхательная гимнастика «Насосы»**

Глубоко вдыхаем воздух через нос, выдыхаем через рот. Руками имитируем работу насоса.

Воспитатель: скажите, чем нам помогло данное упражнение?

Дети: наш организм обогатился кислородом/ воздухом.

Воспитатель: правильно, ребята, воздух насыщен кислородом – это чистый свежий воздух.

Так как называется второй лучик здоровья? (Воздух). Давайте поищем его. Подумайте, где в нашей группе точно есть свежий воздух? (подоконник)

Дети находят луч и прикрепляют его на магнитный мольберт.

***3. Третий лучик - движение.***

Ребята, отгадайте загадку:

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я,

И я собою очень горд,

Что дарит мне здоровье… (спорт)

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

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровым.

Воспитатель: Правильно, ребята. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим (повторяем). Помните об этом, ребята.

- А вы занимаетесь физкультурой? Когда? И где? (ответы детей)

**Воспитатель:** - Молодцы, ребята!  
Физкультурой занимайтесь,  
Чтоб здоровье сохранять,  
И от лени постарайтесь  
Побыстрее (вместе хором) убежать.

Предлагаю вам пройти полосу препятствий!

Дети (в чешках) за воспитателем под музыку «Все вокруг стараются – спортом занимаются!» идут по «полосе препятствий», состоящей из физкультурного оборудования. Гимнастическая палка заведена за спину для сохранения осанки. При этом выполняются упражнения на развитие чувства равновесия, координации движений, профилактику плоскостопия.

- Как называется третий лучик? – движение. Этот лучик находится в самом спортивном месте нашей группы (спортивный уголок).

Дети находят луч и прикрепляют его на магнитный мольберт.

А теперь мы идем на стульчики.

***4. Четвертый лучик – полезная еда.***

Воспитатель: есть такая пословица, дети, - "Разнообразная еда для здоровья нам нужна". Почему так говорится в пословице? Зачем человеку разнообразная еда? (Ответы детей)

- Ребята, я что-то слышу, кто-то идет!

Воспитатель уходит за ширму /за дверь и надевает халат доктора.

**Доктор:** здравствуйте, дети, вы меня узнали? Кто я?

**Дети:** доктор /врач

**Доктор**: никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, Б, С.

А вы что знаете о витаминах? (Ответы детей).

Кто может нам рассказать о витамине А? Где он содержится?

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, молоке (выставляю рисунки продуктов).

Про витамин В кто нам расскажет?

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

Пришло время узнать, где содержится витамин С.

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

И про витамин Д.

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

Витамины кушайте вы всегда, и не будете болеть никогда.

**Доктор**: у меня для вас есть задание

- В магазинах продают много разных продуктов, но не все они полезные. Давайте поиграем в игру «Полезно – вредно». Отправляйтесь в магазин и выберите те продукты, которые не вредят здоровью, необходимы для правильного питания. Принесите их на наш стол.

Дети выполняют задание. Все вместе обсуждаем правильность выбора.

Д/и «Овощи-фрукты»

Ребята, положите мне в желтую корзинку только фрукты;

Ребята, положите мне в синюю корзинку только овощи.

А как можно назвать все остальные продукты, которые остались на столе? (на столе молочные и кисломолочные продукты, хлеб, рыба, курица, сыр, вода и т.д. Это название сегодня уже звучало.

Ответы детей (это разнообразная еда)

Воспитатель – совершенно верно!

Воспитатель: итак, как же называется четвертый лучик здоровья? (полезная *еда*) Этот лучик находится в том месте нашей группы, где вы готовите самую полезную еду. (уголок «Семья», кухня)

***5. Пятый лучик - настроение.***

Воспитатель: но у нашего солнышка есть ещё один секретный лучик здоровья. Хотите узнать какой? Пойдемте, узнаем!

***Звучит песня «От улыбки хмурый день светлей!»***

Воспитатель: ребята, как можно догадаться, что у человека хорошее настроение? (ответы) Улыбка — это залог хорошего настроения. А чтобы наша улыбка была красивой, выполним артикуляционную гимнастику «Лягушки»

Квака любит улыбаться,

Рот у Кваки до ушей,

Хоть завязочки пришей!

Тянуть губы прямо к ушкам

Очень нравится лягушкам!

Необходимо удержать губы в улыбке под счет от 1 до 5, зубы при этом не видны.

- Запомните волшебные слова:

Грубых слов не говорите,

Только добрые дарите.

Улыбайтесь друг другу,

И тогда улыбки свет  
 Сохраните на много лет!

- Давайте улыбнемся друг другу.

- Ребята, чтобы сохранить своё здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта и хорошее настроение.

Как будет называться последний наш лучик … (настроение)? Этот лучик можно найти там, где живут лягушки! (уголок природы, макет «Водоем», с лягушками)

**IV. Итог**

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как они сияют? Дети: ярко, бодро….

Каким бывает солнышко? Теплым, ласковым, ярким, жарким, ослепительным, лучистым.

Воспитатель: теперь мы знаем, что здоровье живет внутри нас. Его нужно беречь, ведь оно дороже всего на свете. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы не потерять здоровье? (соблюдать правила гигиены, гулять на свежем воздухе, хорошо и правильно питаться, делать зарядку, больше двигаться и быть всегда в хорошем настроении).

- Вы большие молодцы, всем спасибо. А это вам угощение от доктора (Детям раздаются витамины).