

Конспект интегрированного занятия «Быть здоровыми хотим» в подготовительной группе

Цель: формировать представление у детей о здоровом образе жизни и умение заботиться о своём здоровье.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей со способами укрепления здоровья, обобщить знания о влиянии на здоровье соблюдение правил личной гигиены, свежего воздуха, правильного питания, двигательной активности, хорошего настроения.

Развивающие:

-развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни;

Воспитательные:

-воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.

Интеграция образовательных областей:

1.Социально-коммуникативное развитие:

- Формировать у детей положительный эмоциональный настрой внутри коллектива;
- Учить высказывать свою точку зрения, слушать сверстников и поддерживать беседу.

2.Познавательное развитие:

- Закрепить в сознании детей признаки здорового образа жизни.

3.Речевое развитие:

- Активизировать словарный запас детей;

4.Физическое развитие:

- Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей средствами физкультминутки.

5.Художественно-эстетическое развитие:

- Вырабатывать чувство ритма, учить делать движения под музыку.

Оборудование:

солнце; лучи - способы укрепления здоровья; корзина здоровья с предметами (расческа, зубная щетка, мыло, полотенце, носовой платок, зубная паста); солнышко для каждого ребенка; рисунки «полезных и вредных продуктов»; изображения спортсменов; картинки эмоций; смайлики.

Ход НОД:

1. Организационный момент/Установление эмоционального контакта/

Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться:

- Доброе утро!

Доброе утро, солнцу и птицам.

Доброе утро, улыбчивым лицам.

И каждый становится

Добрым доверчивым

Доброе утро длится до вечера!

Воспитатель:

Давайте хором здороваемся.

Вы сказали всем «здравствуйте», а что это слово значит?

Когда люди здороваются, они желают здоровья друг другу. Как гласит одна поговорка «*Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми*».

А теперь давайте мы с вами пожелаем здоровья друг другу (Дети стоят в кругу, передают мяч и здороваются с соседом «Здравствуй, Петя!» и т. д.)

Легенда.

Хотите я расскажу вам старую легенду «Где прячется наше здоровье?»

«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, другие - на высокие горы.

А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье,

да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

2. Основная часть

Ребята, а что значит быть здоровым? Давайте с вами разберемся в этом вопросе.

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков.

Чтобы прикрепить первый лучик к нашему солнцу, вы должны отгадать загадки (*отгадав, дети ставят картинку отгадки на наборное полотно*)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (*Мыло*)

Красивая, ароматная

И на вкус приятная,

На йогурт похожа,

Но для еды не пригожа.

Только в рот её возмёшь

До бела зуб ототрёшь. (*Зубная паста*)

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (*Зубная щетка*)

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (*Полотенце*)

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (*Носовой платок*)

Целых двадцать зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (*Расческа*)

Ребята, можно ли все эти предметы кому-нибудь одолжить? Почему? Как они называются?

Это, ребята, наши друзья!

Свой день начинать, без них нам нельзя.

Они всегда нам рады служить,

Но их ни кому нельзя одолжить.

Иметь должен каждый индивидуально,

Иначе здоровье сберечь не реально.

(Прикрепляем первый лучик нашего здоровья - соблюдение правил личной гигиены)

I) Ход экспериментальной деятельности

Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, мы с вами проведём небольшой опыт. Опыт «*С полиэтиленовым пакетом*»

Возьмите полиэтиленовый пакет. Что в нём? (*Он пуст.*)

Его можно сложить в несколько раз. Смотрите, какой он тоненький. Теперь мы возвращаем пакет в разные стороны и закручиваем его. Пакет похож на подушку, в нём что-то появилось, но пакет прозрачен. Что же в наших пакетах? Теперь развяжем пакет и выпустим из него воздух. Пакет опять стал тоненьким. Воздух невидимый, но он окружает нас повсюду. Для чего человеку нужен воздух?

Именно чистый воздух нужен человеку для жизни и здоровья.

Ребята, без еды человек может прожить 5 недель, без воды - 5 дней, а без воздуха - не больше 5 минут. Без дыхания нет жизни. Давайте проверим, так ли это.

Попробуйте глубоко вздохнуть, закройте рот и нос.

Что вы почувствовали? Почему вы долго не смогли находиться в таком состоянии?

Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просила, пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

Когда воздух чист и свеж, дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение.

(Прикрепляем следующий лучик нашего здоровья - воздух)

II) *(На стене картинки спортсменов)*

Кто здесь изображён? Кто такие спортсмены? Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом и физкультурой? Физкультура, движение – это жизнь. Как вы думаете, какой следующий лучик мы прикрепим к нашему солнышку?

(Прикрепляем следующий лучик нашего здоровья - занятия спортом)

«Кто спортом занимается, с болезнями не знается».

Чтобы нам с вами укрепить своё здоровье, мы немного разомнёмся.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

III) А сейчас мы с вами поиграем, и вы сможете сказать, как называется ещё один лучик нашего здоровья.

В магазинах продают много разных продуктов, если бы мамы попросили вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Игра «Собери корзину» (Рисунки вредных и полезных продуктов нужно разложить в две корзины. Дети делятся на две команды: одна собирает вредные продукты, другая полезные).

Воспитатель оценивает итог игры.

А как вы думаете, почему все эти продукты называются полезными? Что в них содержится?

Именно витамины делают продукты полезными, от таких продуктов у человека прибавляется здоровье, они начинают быстро расти, укрепляются зубы и кости, человек реже болеет простудными заболеваниями.

Так какой же следующий лучик нашего здоровья?

(Прикрепляем следующий лучик нашего здоровья - полезная, витаминная еда)

IV) *(На стене смайлики с разными эмоциями)*

Посмотрите на стену, какое настроение вам больше всего нравится? Человек может радоваться и огорчаться, плакать и смеяться. От того какое у человека настроение, зависит его здоровье. Улыбка – это залог хорошего настроения и крепкого здоровья. Улыбаясь, мы дарим себе и другим здоровье

и радость. Если человеку грустно или у него плохое настроение ему необходимо помочь. Так какой же лучик мы прикрепим к нашему солнышку.
(Прикрепляем следующий лучик нашего здоровья - хорошее настроение)

3. Итог

Посмотрите на наше солнышко. Оно улыбается, радуется за вас, потому что мы выяснили, что же нужно делать человеку, чтобы сохранить своё здоровье. Давайте повторим. Что вам запомнилось больше всего?

Чтобы вы не забыли всё то, о чём мы с вами говорили, я подарю вам маленькие солнышки.

Мне очень понравилось с вами работать, вы все молодцы. А теперь мне хотелось бы, чтобы вы выбрали смайлик и прикрепили его к нашему солнышку. Если вам что-то не понравилось – грустный смайлик, если вы довольны, узнали что-то новое – весёлый смайлик.

(Дети прикрепляют смайлики к солнышку)