

**Конспект интегрированной НОД
«Забочусь о своём здоровье»**

*Составитель:
воспитатель Пушкина А.В.*

Интеграция образовательных областей: «Коммуникация», «Здоровье», «Физическая культура».

Виды детской деятельности: коммуникативная, игровая.

Цели: учить детей заботиться о своём здоровье; совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены; объяснить детям какую пользу приносят воздух и вода, физическая культура, необходимость развивать мышление витаминов для человеческого организма; побуждать отвечать на вопросы; и память.

Планируемые результаты: поддерживает беседу о закаливании организма; имеет элементарные представления о здоровом образе жизни; знает и понимает понятия : «вредные продукты», «полезные продукты», «предметы личной гигиены».

Материалы и оборудование: озеро из клеящей бумаги, игрушки, масло кедровое, рюкзачок, мыло, зубная щётка, полотенце, расчёска, зубная паста.

Воспитатель.

Доброе утро!

Улыбнитесь скорее!

И сегодня наш денёк

Пройдёт веселее.

Мы погладим нос и щёчки

Будем мы красивыми

Как в саду цветочки.

Разотрём ладошки

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрём

И здоровье сбережём!

-У меня в руках весёлый рюкзачок. Он много путешествовал.

Хотите узнать, где он был и что у него в рюкзачке?

(открываем и достаём: мыло, полотенце, расчёска, зубная щётка)

- Что это? (мыло).

Для чего нужно мыло? Когда мы моем руки? (перед едой, после прогулки, когда испачкаются рук и после лепки или рисования, после того, как погладили животных, на их шерсти много микробов).

Для чего нужно полотенце? Для чего нужна расчёска?

А что это за штука такая, палочка со щетинкой (зубная щётка). А как вы думаете, ребята, сколько раз надо чистить зубы? (два раза-утром и вечером). Для чего надо чистить зубы? (чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми).

Все эти вещи можно обобщить понятием «предметы личной гигиены». Как вы, ребята, думаете, почему говорят предметы личной гигиены?

- Ребята, что вы видите на фотографии? (озеро, уток, лягушек, лебедей). А что здесь самое главное? (вода). Для чего нужна вода? (мыться, плескаться, умываться. А как часто надо мыться, умываться? (умываться надо каждое утро, а мыться каждую неделю, а ещё перед сном надо мыть ноги).

Мне кажется озеро нам хочет что-то сказать, давайте послушаем:

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыраться,

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане, всегда и везде

Вечная слава воде!

-Вы узнали, откуда эти стихи? (из сказки «Мойдодыр»).

-Где мы оказались? (в лесу). Ребята, как вы думаете, где лучше гулять по лесу или по городу? (гулять лучше всего по лесу. Там дышится легко.) Почему в лесу дышится легче? (потому что здесь чистый воздух). Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья? Давайте сделаем глубокий

вдох, выдох (2-3 раза). Для чего нужен лес? (чтобы ходить на прогулку в лес, слушать пение птиц, собирать ягоды, грибы, орехи).

Мы летом в лесу собирали малину
И доверху каждый наполнил корзину.
Мы лесу кричали все хором: «Спа-си-бо !
И лес отвечал нам: «Спа-си-бо! Спа-си бо!»
Потом вдруг качнулся, вздохнул и: молчок.
Наверно у леса устал язычок.
Дальше вас ждут серьёзные испытания.

(Выкладывается дорожка с препятствиями.)

- Мы пришли на полянку. Чтобы быть здоровыми очень важно выполнять физические упражнения, которые укрепляют мышцы, кости, укрепляет иммунитет.

Каждый день по утрам делаем зарядку,
Очень нравится нам делать по порядку:
Руки подняли и помахали-
Это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти встряхнули-
Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем-
Это к нам птицы летят.
Как они сядут – покажем
Руки сложили назад.
По дорожке, по дорожке
Скачем мы на правой ножке.
И по той же по дорожке
Скачем мы на левой ножке.
Не сутулясь грудь вперёд
Замечательный народ!
По тропинке побежим
До лужайки добежим.
На лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем как зайки.
Сладко потянулись,

Всем вам улыбнулись!

-Молодцы, ребята. Вы очень постарались. А что ещё нам помогает оставаться бодрым, весёлым в течение дня? (режим дня). Что такое режим дня? На плакате нарисован режим дня. Рассмотрите и скажите: такой ли он у вас? (ищут ошибки, исправляют их). После такой прогулки есть захотелось.

Здоровое питание. Что бы вы съели? А чипсы, конфеты, жвачку?

Будем с вами называть, что полезно поесть.

Игра «Да- нет».

Каша - вкусная еда. Это нам полезно? Да.

Творог, сыр, кефир всегда. Нам полезны, дети? Да.

Лук зелёный иногда. Нам полезен, дети? Да.

В луже грязная вода. Нам полезна, дети? Нет.

Щи – отличная еда. Это нам полезно? Да.

Мухоморный суп всегда. Это нам полезно? Нет.

Фрукты – просто красота! Съесть полезно, дети? Нет.

Грязных ягод иногда. Съесть полезно, дети? Нет.

Семь мороженных всегда. Съесть полезно, дети? Нет.

Овощей растёт гряда. Овощи полезны? Да.

Сок, компотик иногда. Нам полезно? Да.

Раз полезная еда. Будем мы здоровы? Да.

Подведение итогов.

Наша прогулка подошла к концу