**ЦИКЛ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ**

**ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ №1**

**«Азбука здоровья»**

**Программное содержание:** дать детям общее представление об органах чувств как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться; учить детей осознанно подходить к своему питанию, отличать полезные продукты от вредных и помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания; всесторонне развивать личность ребенка; продолжать знакомить детей со своим телом; воспитывать ответственность за свое здоровье, помочь осознать необходимость следить за своим здоровьем.

**Словарная работа:** активизировать в речи детей слова: органы чувств, правильное и неправильное питание, режим дня.

**Материал:** персонаж ребенок - Буратино, азбука здоровья с иллюстрированным материалом, карточки с изображение органов чувств и витаминов, картинки с продуктами питания, аудиозапись, мелкие картинки по режиму дня.

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстраций и чтение художественных произведений по ЗОЖ, беседы: о необходимости режима дня и его значимости, о пользе зарядке и физкультуры, о правильном питании с показом иллюстрации.

**Ход занятия**

**Воспитатель.** Ребята, сегодня к нам на занятие пришли гости. Давайте с ними поздороваемся. Молодцы мы всем пожелали здоровья. Ребята, я хотела с вами поговорить на очень важную тему - это о нашем здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье?

**Суждения детей.**

* Здоровье - это когда мы активные и веселые.
* Здоровье - это когда мы не болеем и всегда бываем бодрыми.
* Здоровье - это когда мы играем и радуемся жизни.
* Здоровье - это когда в нас нет различных микробов.
* Здоровье - это когда мы редко болеем.

Воспитатель. Правильно ребята, некоторые из вас понимают, что такое здоровье, но не все знают, что надо делать для этого, чтобы быть здоровым.

*Стук в дверь.*

**Воспитатель**. Ребята посмотрите, кто к нам пришел?

**Дети.** Буратино.

**Воспитатель**. Верно, к нам пришел Буратино из чудесной страны сказок. Давайте мы его поприветствуем (*дети здороваются).*

**Воспитатель.** Ребята, Буратино очень хотел с вами познакомиться и узнать что такое здоровье, поэтому я его пригласила к нам на занятие. Буратино, а что ты принес с собой?

**Буратино.** Папа Карло подарил мне книгу, но как она называется, я не знаю, потому что я не умею читать.

**Воспитатель.** Давайте поможем, Буратино и прочитаем, как называется книга? (*воспитатель читает).* «Азбука здоровья»

**Буратино.** А еще я хочу показать вам, какие красивые картинки есть в моей азбуке. Только я не понимаю, что они означают. Может, вы мне поможете?

**Воспитатель.** Конечно, поможем, открывай свою первую страницу.

*(Буратино открывает первую страницу книги, на которой изображен силуэт человека).*

**Воспитатель.** Ребята, посмотрите и скажите, что изображено на первой странице.

**Дети.** - На первой странице изображен человек.

-Видны все части тела: голова, руки, туловище, ноги.

**Воспитатель.** Правильно, скажите мне, пожалуйста, зачем человеку руки?

 **Дети.** Руки для человека нужны, чтобы рисовать, играть, строить, кушать, мастерить и т.д.

**Воспитатель.** Действительно руки нужны, чтобы выполнять различную работу. А для чего человеку нужны ноги?

**Дети.** Ноги нужны для того, чтобы ходить, прыгать, бегать, скакать и т.д.

**Воспитатель.** Правильно, ноги нужны, чтобы двигаться. Для чего человеку голова?

**Дети.** Человеку нужна голова, для того чтобы думать, говорить.

**Воспитатель.** Действительно, все части тела нам необходимы: руками мы выполняем различную работу, с помощью ног мы передвигаемся, а голова нужна, чтобы думать. Ребята сейчас хочу предложить вам немножко расслабиться и выполнить упражнение «Руки любви».

**Воспитатель.** Встанем и сделаем кружок. Погладьте себя по рукам, лицу, груди, ногам. Запомните, что вы чувствуете во время поглаживания.

Затем посмотрите на свои руки и представьте, что это руки не ваши, а того человека, который вас очень любит (мама, папа, дедушка, бабушка). Этими любящими руками снова погладьте себя, обнимите.

А теперь вспомните, если вас кто-то обидел или причинил боль, «Руками любви» ласково и нежно снимите эту боль, обиду, уберите в сторону.

**Воспитатель.** Буратино покажи нам вторую страничку своей азбуки.

*(Буратино открывает вторую страницу книги, на которой изображены органы чувств).*

**Воспитатель.** Ребята, что изображено здесь?

**Дети.** Здесь нарисованы нос, уши, язык, глаза и кожа.

**Воспитатель.** Правильно ребята, все это называется органами чувств. Они живые, все чувствуют и передают все, что чувствуют, в мозг. Все они нужны человеку и о них нужно заботиться. Давайте, дети, представим себя одним из органов чувств и расскажем, что и как они чувствуют.

*Участвуют пятеро детей, держа в руках картинки с изображением органов чувств и рассказывают о своих ощущениях.*

**1 ребенок.** Я - уши. Я слышу, как поют птицы, как разговаривают люди, кто-то смеется, кто-то плачет. Вчера я плохо слышал, о чем говорили люди, потому что меня не помыли, в меня что-то засунули, в ветреную погоду не надели шапку.

**2 ребенок**.Я *-* глаза. Мне все видно: как светит солнце, когда темнеет и заканчивается день. Я вижу дорогу под ногами. Но недавно мне стало плохо видно, потому что мой хозяин меня не помыл, лежа читал книгу, долго смотрел телевизор и совсем не отходил от компьютера. А еще он не любит морковь. Что же ждет меня впереди?

**3. ребенок.** Я - нос. Я чувствую, когда вкусно пахнет. Я помогаю людям дышать. Но иногда, когда мой хозяин простужен, из меня капает вода, меня не вытирают, я забиваюсь, воздух через меня не проходит.

**4. ребенок**. Я - язык. Я могу отличить сладкое от горького, помогаю перемешиваться пище во рту. А еще я люблю поговорить.

**5 ребенок.** Я - кожа. Я прикрываю то, что находится внутри человека. Я все чувствую. Но если меня не моют я покрываюсь прыщами, чешусь. А еще у меня бывает аллергия, если неправильно питаются.

**Воспитатель.** Видишь, Буратино, какая интересная у тебя картинка в азбуке. Ребята, давайте расскажем Буратино правила ухода за органами чувств.

- Надо всегда мыть нос, уши, язык, глаза и кожу.

-Нельзя долго смотреть телевизор и сидеть за компьютером.

-Нужно есть морковку, потому что она полезна для наших глаз.

- Надо всегда высмаркивать нос и иметь при себе носовой платок.

-В холодную погоду закрывать уши шапкой.

-Не слушать громкую музыку.

**Буратино.** Я все понял и постараюсь соблюдать все эти правила. Воспитатель. Молодец, Буратино если ты запомнил эти правила. Ребята давайте мы немного отдохнем и сделаем себе точечный массаж. И ты Буратино присоединяйся к нам.

Точечный массаж.

- «Греем наши ручки». Соединить ладони и потереть ими до нагрева.

- «Сделаем носик тоненьким». Указательным пальцем нажимаем на точки возле ноздрей.

- «Рисуем брови». Указательным пальцем с нажимом «рисовать» брови.

- «Лепим ушки». Указательным и большим пальцами «лепить» ушки снизу вверх.

- «Как мычит теленок». Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «м-м-м».

- Вдох через нос, медленный выдох через рот.

Воспитатель. Молодцы ребята.

*(Буратино открывает третью страницу книги, на которой изображены продукты).*

**Буратино.** А я знаю, что нарисовано на этой странице - это еда. Но только я очень люблю конфеты, торты, пить лимонад и кушать чипсы.

**Воспитатель.** Дети, правильно ли поступает Буратино? Дети. Нет.**Воспитатель**. Верно, ребята от правильного питания во многом зависит здоровье человека.

**Буратино.** А разве бывает еда правильная или неправильная? Воспитатель. Конечно, Буратино и об этом тебе расскажут ребята.

**Дети**.

- Много сладостей, чипсы и лимонад - причиняют большой вред нашему здоровью. Это и есть неправильная еда.

- А правильная еда - это каши, различные молочные продукты, овощи и фрукты.

- Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины.

**Воспитатель.** Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные - это витамины А, В, С, Д и ребята тебе расскажут о них. *(Дети, держат в руках картинки с изображением А, В, С, Д).*

**Витамин** А. Витамин А - это витамин роста, он отвечает за здоровую кожу и хорошее зрение.

**Витамин В**. Витамин В - нужен нам, чтобы быть сильными, и отвечает за хорошее настроение.

**Витамин С.** Витамин С - самый известный витамин. Он оберегает от простуды и укрепляет кости.

**Витамин Б.** Витамин Б - укрепляет наши кости и зубы.

**Витамин С.** витамин С – самый известный витамин. Он оберегает от простуды и укрепляет кости.

**Витамин D.** Витамин D – укрепляет наши кости и зубы.

**Воспитатель**. Буратино, видишь какую пользу, приносят витамины нашему здоровью.

**Буратино**. А где же найти и в каких продуктах находятся эти витамины?

**Воспитатель.** Давайте поможем, Буратино и подскажем, в каких продуктах, какой содержится витамин. Надо будет отобрать картинки с продуктами, в которых содержатся основные витамины необходимые организму человека.

В каких продуктах содержится витамин А?

*(Дети выбирают нужные картинки: кисломолочные продукты, абрикос, тыква, морковь, зелень петрушки.)*

В каких продуктах содержится витамин В?

*(Дети выбирают нужные картинки: свекла, мясо, рыба, горох, фасоль, бананы, капуста, изюм, слива.)*

В каких продуктах содержится витамин С?

*(Дети выбирают нужные картинки: цитрусовые, картошка, клубника, киви, редька, цветная капуста, зеленый горошек.)*

В каких продуктах содержится витамин Д?

*(Дети выбирают нужные картинки: сметана, селедка, желток яйца, орехи, мясо, растительное масло.)*

**Воспитатель.** Расскажите еще раз, какие продукты необходимо употреблять.

*Дети читают стих про витамины.*

 Помни истину простую

 Лучше видит только тот,

 Кто жует морковь сырую

 Или сок черничный пьет.

 Очень важно спозаранку

 Есть за завтраком овсянку.

 Черный хлеб полезен нам,

 И не только по утрам.

 Рыбий жир всего полезней

 Хоть противный - надо пить .

 Он спасает от болезней,

 Без болезней - лучше жить!

 От простуды и ангины

 Помогают апельсины,

 Ну а лучше съесть лимон

 Хоть и очень кислый он.

 Никогда не унываем

 И улыбка на лице

 Потому что принимаем

 Витамины А, В, С, Д.

**Воспитатель.** Молодцы ребята! Буратино, ты все понял про правильное питание?

**Буратино.** Я понял нужно вовремя питаться и есть продукты, в которых много витаминов.

*(Буратино открывает четвертую страницу книги, на которой изображено как отдыхают).*

**Воспитатель.** Здесь изображено как дети отдыхают. Ребята, давайте, объясним Буратино, для чего нужен отдых.

**Дети.** - Когда человек отдыхает, его органы и мозг тоже отдыхают и расслабляются, чтобы они смогли дальше четко работать.

**Воспитатель.** Ребята, покажем, Буратино как мы расслабляемся и отдыхаем? Ты тоже присоединяйся к нам.

**Релаксация «Цветок»**. *Звучит спокойная музыка*

Ребята сядьте на корточки, опустите голову на руки, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. *Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.* Нежится цветок на солнышке. Подставляет к теплу и свету каждый лепесток, поворачивая голову вслед за солнцем. *Приподнимите подбородок представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь и медленно поворачивайте голову вправо, влево.* Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. На счет три вы откроете глаза и почувствуете себя хорошо отдохнувшими и у вас бодрое настроение. Один, два, три - открываем глазки.

**Воспитатель.** Буратино покажи нам следующую страничку своей азбуки.

*(Буратино открывает пятую страницу книги, на которой изображено*

*как дети делают зарядку).*

**Буратино**. Я тоже умею так делать, только не знаю, зачем это нужно. Воспитатель. Ребята давайте покажем, нашему Буратино как мы занимаемся зарядкой.

Оздоровительная минутка. *Декламировать стихотворение и выполнять движения. Исходное положение — ноги на ширине плеч.*

Вот мы руки развели *(рука разводят)*

Словно удивились *(опускают руки, поднимают плечи)*

И друг другу до земли

В пояс поклонились

Наклонялись, выпрямлялись

Наклонялись, выпрямлялись *(наклоны)*

Ниже, ниже не ленись

Поклонись и улыбнись *(выпрямляемся и улыбаемся)*

**Воспитатель.** Ребята, для чего нужно заниматься зарядкой и физкультурой?

**Дети**.

- Если всегда заниматься физкультурой и делать зарядку, мы будем сильными и ловкими.

- Если всегда заниматься физкультурой и делать зарядку, то мы будем всегда бодрыми и веселыми.

- Если всегда заниматься физкультурой и делать зарядку, мы никогда не будем болеть и будем закаленными.

- Если всегда заниматься физкультурой и делать зарядку, мы будем стройными и красивыми.

*(Буратино открывает шестую страницу книги, на которой изображены времена суток).*

**Воспитатель.** Ребята, а вот эта страничка про режим дня. Правильный режим дня - это такой распорядок жизни, который предохраняет от переутомлений, обеспечивает хорошую работоспособность, укрепляет здоровье и в тоже время позволяет успешно выполнять различные задания и хорошо отдыхать. Все о чем мы сегодня говорили, нужно делать вовремя и только тогда будет польза для нашего здоровья. Ребята, что самое главное вы запомнили из нашего занятия?

**Дети.** - Нужно заботиться о своих органах чувств, чтобы они не болели и не беспокоили нас.

- Надо всегда быть чистыми, опрятными и следить за своим внешним видом.

- Уметь правильно питаться, есть только полезную еду, где много витаминов.

- Обязательно каждое утро делать зарядку и заниматься физкультурой.

- Надо не только бегать, прыгать и играть, но и уметь вовремя отдыхать.

- Самое главное соблюдать режим дня.

**Воспитатель.** Ребята, давайте мы поможем, Буратино и составим для него правильный режим дня, чтобы он его соблюдал и ни чего не забывал.

*Дети коллективно наклеивают картинки на страничку, где изображены времена суток.*

**Буратино.** Спасибо вам ребята, за очень интересный и полезный рассказ и за составленный вами для меня режим дня. Я постараюсь его соблюдать и быть здоровым, умным и веселым ребенком. До свидания ребята.

*Дети прощаются с Буратино.*

**Воспитатель.** Вот и подошло к концу наше занятие. Я надеюсь, что оно вам очень понравилось и думаю, что теперь вы лучше знаете, что такое здоровье, что нужно делать, чтоб его сохранить и укрепить, будете всегда помнить правила сохранения здоровья и выполнять их.

**ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ №2**

**«Путешествие в Королевство Здоровья»**

**Программное содержание**: формирование неречевого дыхания; совершенствование артикуляционной моторики; расширение активного словаря; развитие внимания, мышления, памяти; развитие общей и мелкой моторики; закрепление основных видов движений: ходьба, удержание равновесия, координация движений.

**Материал и оборудование**: Видеозапись (ребенок читает стихотворение), компьютерная презентация «Угадай – ка», дидактическая игра «Одень куклу на прогулку», магнитная доска, макет дерева, зубные щетки, мыло, расчески, зубная паста, полотенца, домик Куталки, снежные комочки, «ручей», мостик – массажная дорожка, обручи, муляжи фруктов и овощей, натуральные кусочки фруктов, кусочки замороженных фруктов, шпажки для нанизывания, следочки красного и белого цвета, два тазика с водой (горячая и холодная с ледяной крошкой).

Предварительная работа:

Просмотр мультфильмов:

* «Митя и микробус» к/студии «Союзмультфильм» автор сценария Е. Агранович, режиссер М. Каменецкий.
* Мультсериал «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье».
* Мультсериал «Лунтик»: «Невидимая грязь».

**Беседы**: «Откуда берутся болезни», «Как победить простуду», «Зачем делать зарядку», «Как стать сильным», «Для чего чистить зубы», «Почему щиплет мыло», «О пользе витаминов».

**Ход занятия:**

Дети входят в зал и здороваются с гостями.

Воспитатель: Дети посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее, радостное настроение. Они все бодрые и здоровые. А вот наша девочка попала в плен к королеве Простуде и ей очень плохо и грустно.

*Ребенок читает стихотворение «Грипп» С. Михалкова*

Воспитатель: Вы хотите помочь девочке и спасти ее из плена королевы Простуды?

Дети: Да.

Воспитатель: Хотите быть смелыми, здоровыми, крепкими и не болеть?

Дети: Да. Хотим.

Воспитатель: Тогда я предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие в Страну Здоровья.

Как весело, как весело
Отправиться с друзьями
В загадочное путешествие
Пойдемте вместе с нами!

*Воспитатель и дети подходят к дорожке. На ней белые и красные следы.*

Воспитатель: Что это такое?

Дети: Следы. Белые. Красные.

Воспитатель: Как вы думаете, чьи это красные, горячие следы?

Дети: Это оставила Простуда. Это высокая температура.

Воспитатель: А когда бывает высокая температура?

Дети: Когда болит голова. Когда человек болеет. Заразился, простыл. Когда не закаляются.

Воспитатель: Все верно. И когда человек болеет, то у него плохое настроение и нет сил. Вы хотите быть бодрыми и веселыми? Тогда давайте все вместе сделаем зарядку.

Физкультминутка.

|  |  |
| --- | --- |
| Рано утром на полянкудруг за другом мы идемИ все дружно по порядкуупражнения начнем. | Ходьба с высоко поднятыми ногами. |
| Раз – подняться, потянуться. | Встать на носочки, поднять руки вверх. |
| Два – согнуться, разогнуться. | Наклоны вниз, встать – руки в стороны. |
| Три – в ладоши три хлопка. | Хлопки в ладоши. |
| Головою три кивка. | Наклоны головы. |
| На четыре – руки шире. | Руки в стороны. |
| Пять – руками помахать. | Взмахи руками. |
| Шесть – на место тихо встать | Встать в исх. положение |

Воспитатель: А эти белые следы – следы здоровья. По каким следам мы с вами отправимся в путь? Конечно, по белым!

*Дети переменным шагом идут по белым следам.*

Воспитатель: Ой! Куда это мы с вами попали? Что это за избушка? Кто в ней живет? Давайте постучим

Пальчиковая гимнастика.

|  |  |
| --- | --- |
| Громче пальчики стучитеТук-тук-тук. | Стучать указательными пальцами. |
| Кулачки им помогитеТу-тук-тук. | Сжать руки в кулачки.Стучать крепко сжатыми кулачками |

*Выходит Куталка.*

Куталка: Здравствуйте, ребята! Ой! Как у вас тут холодно. Я – Куталка! Всегда одеваюсь тепло, но почему-то все время болею, мерзну. Как вы думаете: почему?

Дети: Ты очень тепло одет. Тебе жарко. Тебе неудобно ходить. Надо одеваться по погоде.

Куталка: Научите меня, пожалуйста, как нужно одевать правильно.

Дидактическая игра «Одень куклу на прогулку».

Дети на магнитной доске «одевают» кукол (мальчика и девочку). Выбор одежды из двух вариантов – зимняя и летняя.

Куталка: Спасибо ребята. Теперь я знаю, как надо одеваться, чтобы не болеть.

Воспитатель: Да, Куталка, одевайся по погоде и не болей. А мы с вами пойдем дальше. Не забудьте: можно наступать только на белые следы!

*Воспитатель и дети подходят к «волшебному» дереву. На дереве висят зубные щетки, мыло, расчески, зубная паста, полотенце.*

Воспитатель: Ребята, что это за дерево? Что это на нем растет?

Дети: Зубные щетки. Мыло. Расчески. Полотенце.

Воспитатель: Для чего нужны все эти предметы? Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки после мытья.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.

Воспитатель: Смотрите, мы попали с вами в лес. Тут свежий и чистый воздух. Кто это бежит к нам навстречу?

*Звучит бодрая музыка. Появляется Здоровячок.*

Здоровячок: Здравствуйте ребята! Я – Здоровячок! Я умею правильно делать зарядку для языка. Хотите и вас научу.

Дети выполняют артикуляционную гимнастику.

|  |  |
| --- | --- |
| Наши детки рано всталиЧистить зубки побежалиВправо – влево, вправо – влевоЧистим зубки мы умело! | *Рот приоткрыт в улыбке,«почистить» языкомза н/зубами и в/зубами (4-5 раз)* |
| Пополощем с вами ротик. | *Имитация полоскания рта.* |
| Владик наш расческу взялИ причесываться стал.Мы за ним не отстаем:Все покажем язычком. | *Закусить язык зубами.* *Движения языком вперед-назад.* |
| Дальше дружно по порядкуВместе делаем зарядку! | *Открыть рот. Язык за н/зубы,Выгнуть «спинку» и удержать под счет до 5.* |
| А теперь играем в мяч,Начинай футбольный матч! | *Рот закрыт. Язык с напряжениемупирается то в одну, то в другую щеку.* |
| Вот и завтракать пора:Повар приготовил тортик.С вкусным кремом он, ура! | *Рот открыть. Широкий языкПоложить на н/губу и удержать под счет до 5.* |
| Оближи скорее ротик. | *Рот открыть. Облизывать н/губу и в/губу по очереди.* |

Воспитатель:

Тридцать два веселых зуба

Уцепились друг за друга.

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки.

Ребята, улыбнитесь друг другу. Посмотрите, какие у вас крепкие зубы. Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

Здоровячок: Дети! Чтобы быть крепкими, сильными, не болеть, нужно еще правильно дышать. Давайте я вас научу.

|  |  |
| --- | --- |
| Греем наши ручки | Соединить ладони, потереть ими до нагрева. |
| Греем кончик носа. | Слегка подергать кончик носа. |
| Тонкий носик. | Указательными пальцами слегка потянуть нос. |
| Греем ушки. | Указательным и большим пальцами по ушной раковине проводим сверху вниз. |
| Лебединая шейка . | Поглаживаем шею рука от грудного отдела до подбородка. |
| Носик, дыши! | Вдох через правую ноздрю; выдох – через левую. Затем наоборот. |
| Сдуем снежинку. | Вдох через нос, выдох через рот(2-3 раза). |

Точечный массаж с элементами дыхательной гимнастики.

*Воспитатель и дети благодарят Здоровячка и приглашают его с собой в путешествие. Навстречу идет принц Апчхи и громко чихает.*

Воспитатель: Смотрите дети, принц Апчхи хочет нас заразить. Он послал на нас целую тучу микробов. Что нас нужно сделать, чтобы не заразиться?

Дети: Гулять на свежем воздухе. Правильно дышать носом. Закаляться. Пользоваться носовым платком. Закрывать носовым платком нос и рот.

Подвижная игра «Микробы».

Принц Апчхи кидает в детей «микробы» (комочки). В кого попадет, тот должен начать чихать и выбыть из игры.

Воспитатель хвалит детей за то, что они были ловкие и смелые, и приглашает детей продолжить путешествие.

Спортивная игра «Путешествие за витаминками».

* «Переступи через ручей».

Дети переступают приставным шагом с кочки на кочку.

* «Не промочи ножки».

Ходьба по массажной дорожке (профилактика плоскостопия).

Воспитатель: Какие вы молодцы! Смотрите, мы с вами попали на огород. Кто – то здесь все перепутал. Давайте наведем порядок.

Подвижная игра «Соберем урожай».

Дети сортируют под музыку овощи-фрукты, собирая их в корзинки (муляжи).

*Воспитатель, похвалив детей, предлагает им сесть на полянке и отдохнуть.*

Воспитатель: А вы умеете отгадывать загадки?

Просмотр презентации «Угадай-ка» (загадки про фрукты-овощи).

Воспитатель: Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов. Все они помогают нам уберечься от злых чар королевы Простуды.

Воспитатель предлагает вернуться в группу и рассказать нашей девочке про то, как нужно защищаться от королевы Простуды. Дети прощаются с гостями.

**ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ №3**

**«Путешествие в страну Носарию».**

  **Программное содержание:** сформировать у детей анатомо-физиологические представления о строении носа; познакомить с функциями носа; дать представление о важности обоняния в жизни животных, птиц и рыб; формировать у детей представление о здоровом образе жизни; развивать речь детей с помощью крылатых выражений; воспитывать отзывчивость, желание помочь в трудной ситуации; словарная работа: обогащение словаря.

 **Ход занятия**

Дети стоят в кругу.

-Собрались все дети в круг.

Я - твой друг и ты – мой друг.

Вместе за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся.

(взяться за руки и посмотреть друг на друга с улыбкой).

-Дети, сегодня нам пришло письмо. Посмотрите от кого это письмо? (правильно, это письмо от Карлика носа)

-Что же он нам написал?

Чтение письма.

- Дорогие дети! Со мной случилась беда. Злая колдунья превратила мой красивый нос в длинный и уродливый. Никто меня не узнает и не хочет со мной играть. Помогите мне.

-Какое же мы примем решение? Поможем Карлику носу?

- А для этого нам нужно отправиться в страну Носарию.

- Как вы думаете почему она так называется?

-В этой стране нам необходимо будет выполнить несколько заданий. И если мы справимся с заданиями, то быстро доберемся до Карлика Носа и поможем ему в беде.

-Прежде чем отправимся в путешествие давайте сделаем массаж носа «Улитки».

От крылечка до калитки

Три часа ползли утки,

Три часа ползли подружки,

 На себе таща избушки. *(Трут указательные пальцы, массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх 10-20 раз).*

-Вот теперь мы и готовы к путешествию. А полетим мы с вами на ковре-самолете.

-Вот и Носария! Какая красивая страна! Сколько здесь необычных домов. А вот и улица, на которой располагается «Школа почемучек».

-Посмотрите на плакат? Какая часть лица на нем изображена?

-Для чего нам нужен нос?

Дети отвечают.

-Раз уж мы в школе, то давайте проведем эксперимент. Попробуйте зажать пальчиками нос. Хорошо ли вам дышать? Значит, какое самое главное назначение носа?

-У человека довольно хорошо развито обоняние. Обоняние – это способность человека ощущать различные пахучие вещества.

-А теперь рассмотрим картинку- схему строения носа. В этом нам поможет воздушный пузырь, который покажет какой путь он пройдет прежде чем поступит в легкие.

-Попадая в нос, воздушный пузырь проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосками. Волоски исполняют роль охранников - они не пропускают в нос пылинки. Далее воздух проходит через лабиринт. Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью-слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом проникнуть в наш организм. Кроме того, проходя по лабиринту, воздух согревается так, что в легкие он попадает теплым и очищенным. Затем воздушный пузырь движется по трубочкам и попадает в большие мешочки-легкие.

-А вот и первое задание. Ответьте на мои вопросы.

-Через что проходит воздух, попадая в нос? Чем покрыты стенки носовых коридоров? Что делают волоски, какова их роль?

По какому пути дальше движется воздушный пузырь? Что происходит с воздухом в лабиринте? Где завершает свой путь воздушный пузырь?

-Таким образом, воздушный пузырь, попадая в нос проходит через два коридора. Затем проходит через лабиринт. И завершает свой путь в легких.

-Ну а сейчас немного отдохнем. Подойдите ко мне поближе. Встаньте в круг.

**Физкультминутка.**

Мы разминку начинаем,

Руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх.

Отдохнет спина у всех.

*(Потягивания-руки в стороны и вверх)*

Начинаем приседанья-

Раз, два, три, четыре, пять.

А теперь три раза нужно, как лягушки, проскакать.

*(Приседания-5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.)*

Мы разминку завершаем,

Руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх.

Отдохнет спина у всех.

(Потягивания-руки в стороны и вверх.)

- Путешествуем дальше. А вот и птичья столовая

 -Ребята, как вы думаете почему столовая называется птичьей? Зачем сюда прилетают птицы?

Ответы детей.

Дети видят дуб на ветках которого сидят птички без клювов.

-Посмотрите внимательно на птиц. Что с ними случилось?

- А есть ли у птиц нос?

-Действительно, ноздри у птиц расположены с обеих сторон надклювья, недалеко от того места, где начинается оперение головы. Так как ноздри у птиц располагаются в области надклювья, то мы их не видим. Поэтому считаем клюв птиц - их носом.

-Дети вы хотите помочь птицам вернуть их клювы? Тогда давайте поиграем в **игру «Необычный нос»** с помощью разрезных картинок попробуйте собрать нос-клюв птиц и определить что это за птица.

Дети собирают клюв птиц, подходят к дубу, определяют птицу, которой принадлежит клюв и прикладывают клюв птице.

-Вы такие молодцы! Справились с этим тяжелым заданием. Дятел так обрадовался клюву, что решил поиграть с вами.

 **Гимнастика для глаз «Дятел».**

Каждый ребенок берет дятла на палочке.

|  |  |
| --- | --- |
| Дятел вправо поскакал, Каждый дятла увидал. | *дети прослеживают движения дятла взглядом, голова остается в фиксированном положении.* |
| Дятел влево поскакал, Каждый взглядом увидал. |
| Дятел - вправо, дятел-влево. |
| Ах, какой он быстрый, смелый! |
| Дятел скачет вверх и вниз. |
| Ты на дятла оглянись | *Прячут дятла за спину. Дети, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое плечо.*  |
| Дятел спрятался от насОткрывать не надо глаз. | *Закрывают глаза на несколько секунд.* |

-Посмотрите впереди «Лесная поляна».

-Кого вы видите на этой поляне?

-Зачем животным нужно чувствовать запахи?

Дети дают ответы.

-Обоняние для животных играет решающую роль, как мы с вами только, что это выяснили. Можем ли мы определить правильно те или иные запахи? Какие бывают запахи?

-А сейчас мы поиграем в **игру «Узнай по запаху»** и проверим, сможете ли вы определить запахи.

-Давайте вспомним народную мудрость. В народе придумывали много различных выражений о носе. Если кто-то знает их, назовите.

* Береги нос в большой мороз;
* Нос не дорос;
* Нос повесил;
* Не суй нос в чужой огород;
* Нос задирает, а в голове ветер гуляет;
* Носом окуней не ловят
* Водит за нос.

Вы справились и с этим занятием. Пойдемте дальше. Посмотрите, какое чудесное море.

-Как вы думаете, кто в нем живет?

-Чувствуют ли рыбы запахи?

- Правильно, у них тоже есть две пары ноздрей.

-А как рыбам помогает обоняние?

**Дыхательное упражнение «Морской воздух».**

Носик принюхался.

Пахнет морским воздухом. *Дети принюхиваются.*

И увидели мы море,

Красивое, большое.

Воздух мы морской вдохнем.

Дышим носом, а не ртом.

Плечи не поднимаем,

Животом помогаем. *Дети выполняют дыхательное упражнение.*

- Мы проделали такой длинный путь. Узнали, что нос важен не только человеку, но и птицам, животным, рыбам. Мы выполнили все задания, и пришли к замку Карлика Носа.

Диалог Карлика Носа с детьми.

-Мы пришли тебе помочь. Что нам нужно сделать, чтобы ты вновь стал красивым, милым мальчиком?

Карлик Нос. Ответьте на вопрос. Какие правила, необходимо соблюдать, чтобы нос не болел?

* Нельзя ковырять в носу пальцем и острыми предметами;
* Нельзя засовывать в нос посторонние предметы;
* При насморке нельзя сильно сморкаться и втягивать слизь в себя;
* Нельзя на солнце долго находиться, нос может обгореть. А в сильный мороз не надо долго гулять, нос можно обморозить.

Карлик Нос. Какие же вы молодцы! Столько всего знаете про нос. (Карлик Нос чихнул и к нему вернулся прежний нос).

Карлик Нос. О, произошло чудо! Я стал прежним. Спасибо вам большое! Вы очень хорошие и добрые дети! И я приготовил для вас угощение. Определите по запаху из чего сделано мое угощение? Какая начинка?

Дети определяют, что это пирог из яблок.

-Ну а нам пора возвращаться в детский сад.

Дети возвращаются в детский сад под песню «Носик».

-Вот мы и снова в детском саду. О чем же мы сегодня говорили? Что вам понравилось? Чем запомнилось путешествие? Какие добрые дела совершили?

**ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4**

**"Прогулка по сказочному лесу"**

**Программное содержание: з**акрепить выполнение физических упражнений для профилактики плоскостопия, а также способствовать формированию правильной осанки при выполнении различных видов упражнений; упражнять в детей в ходьбе по скамейке, удерживая равновесие; в прыжках из обруча в обруч, расположенные в шахматном порядке; в метании мячей в цель, развивая ловкость и глазомер; в ходьбе по канату; в ходьбе и беге «змейкой» между кеглями; с помощью физических упражнений развивать память, внимание, воображение, волю, творческие способности; обогащать двигательный опыт детей; способствовать элементарному перевоплощению; развивать интерес к языку движений; продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни.

**Материально-техническое оборудование.**Музыкальный центр, CD-диски (Relax, Популярный хит), фортепиано, картинки для оформления зала в виде лесной полянки, массажные дорожки, канат, кегли, гимнастическая скамейка, кубики, малые мячи, корзины, обручи, маска Волка.

**Ход занятия**

- Ребята, у нас сегодня с вами необычное занятие, сегодня мы с вами совершим путешествие в сказочный лес, попасть в который можно только с хорошим настроением и добрым сердцем.

**Вводная медитация** (проводится под спокойную музыку). Ребята, давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте пошлём друг другу и гостям немного света и тепла своего сердца (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

Звучит музыка «Леса».

Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение детей: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы — стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки — малиновые».

Я люблю побродить
По зеленой стране.
Здесь друзей заводить
Очень нравится мне.

В той стране — благодать,
Удивительный свет.
Вот бы нам разгадать:
В чем тут главный секрет?

Загляни-ка со мной
В эту славную жизнь
И с зеленой страной
Навсегда подружись.
(Е. Серова)

- Теперь мы можем с вами совершить прогулку по лесу. Пойдём мы с вами по лесной тропинке, которая должна вывести нас на солнечную полянку. Идти нужно аккуратно по каменной дорожке, по сучкам, по следам.

**Ходьба по массажным дорожкам**(проводится под щебетание птиц).

Предлагаю вам поиграть в **игру «Тропинка» -**будьте внимательны.

В колонне по одному дети идут друг за другом, выполняя следующие задания: «Тропинка!» — дети кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз, и идут друг за другом; «Копна!» — все участники игры берутся за руки, образуют круг и направляются к центру круга, соединив руки в центре. Затем расходятся и снова идут в колонне по одному. На сигнал «Кочки!» все участники игры приседают, положив руки на голову.

Бег широким и мелким шагом в чередовании с обычной ходьбой. Выполнить 2 раза.

Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения** (инструктор предлагает детям потанцевать, проводятся под ритмичную музыку).

- Мы вышли на чудесную солнечную полянку,  и если прислушаться и посмотреть вокруг, то можно заметить, что мы здесь не одни. Я предлагаю провести небольшую разминку здесь на полянке. Для того, чтобы ещё больше укрепить здоровье. Упражнения выполняются в такт музыки.

1. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Наклоны головы вправо, влево.
2. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Наклон головы вверх, вниз.
3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднимаем плечи вверх-вниз, одновременно.
4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднимаем плечи вверх-вниз, по-очереди.
5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вправо влево, руки к плечам.
6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперёд – потянуться за руками.
7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Пружинящие наклоны туловища на три счёта.
8. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Покачивание бёдрами вправо-влево.
9. И. п.: ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять приседы на правую и левую ноги.
10. И. п.: сидя, ноги вытянуть вперёд, руки упор на локти. «Велосипед» - круговые движения ногами.
11. И. п.: сидя на коленях и на пятках, руки на поясе. Подняться на колени, руки вверх – опуститься на пятки.
12. И. п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Поднимать согнутые в колене ноги, чередуя с бегом «Цирковая лошадка».
13. И. п.: ноги вместе, руки внизу. Хлопки внизу и вверху, руки прямые.
14. **«Бабочка» -**упражнение на восстановление дыхания. Медленная ходьба по кругу, машем крыльями. Бабочка летит к ручейку.

**Упражнение «Хрустальная вода»**(проводится под звучание воды).

Присесть, набрать пригоршни «воды», поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя «воду», часто подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжительный звук «и-и-и».

Выполнить 3 раза.

Перестроение в колонну по одному.

Предложить детям самим обойти полянку.

- Ребята на нашей полянке много интересного: бревно с сучками, болото с кочками, колючие кусты, тонкая дощечка и ещё нам предстоит помочь белке заготовить орешки.

**Основные движения** (способ организации — поточный)

1. Ходьба по канату приставным шагом, боком.
2. Ходьба и бег «змейкой» между кеглями (пройти и пробежать между колючими кустами, не задев их).
3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (пройти по упавшему
изогнутому дереву,  осторожно  перешагивая сучки).
4. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (забросить
шишку в корзину).
5. Прыжки  на  двух  ногах  из обруча в обруч,  расположенные  в шахматном  порядке   (прыгать с кочки на кочку).

Выполнить 2-3 раза.

**Подвижная игра «Серый волк».**

Одного из играющих выбирают серым волком. Он уходит на другой конец зала за черту и там прячется (приседает). По сигналу дети идут в лес, «собирать грибы и ягоды». Навстречу им выходит ведущий и спрашивает, дети хором отвечают.

Вы, друзья, куда идете?
В лес дремучий мы идем.
Вы зачем туда идете?
Там малины наберем.
Вам зачем малина, дети?
Мы варенье приготовим.
Серый волк в лесу вас встретит.
Серый волк нас не догонит!

После этих слов «волк» встает и начинает догонять детей.

**Игра малой подвижности «Дрозд».**

Дети распределяются по парам. Игра сопровождается текстом «Я — дрозд, ты — дрозд, у меня — нос, у тебя — нос (каждый указывает сначала на свой нос, затем на нос партнера), у меня — гладкие, у тебя — гладкие (указываются щеки), у меня — сладкие, у тебя — сладкие (указываются губы), я — твой друг и ты — мой друг. Мы любим друг друга!» Все обнимаются. Затем пары меняются.

**Релаксация «Волшебный сон»**

(проводится под спокойную музыку).

(Под речевое сопровождение. И. п.: лёжа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. 3-5 минут).

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем (2 раза).
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (2 раза).
Шея не напряжена
И расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются (2 раза).
Дышится легко....ровно... глубоко... (пауза)
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать!
Бодрый день наш продолжать!

**Беседа, сидя на ковре, о том, что больше всего запомнилось в лесу.**

**ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5**

**«Полезные продукты»**

**Программное содержание:** закрепить знания детей о питании, витаминах, полезных продуктах, пищеварительной системе; развивать долговременную память, логическое мышление, внимание; закреплять навыки вырезывания из геометрических фигур, соотнесения количества и числа, умение сравнивать две группы предметов; воспитывать заботливое отношение к своему организму.

**Оборудование:** иллюстрация тела человека с изображением органов пищеварения, ватман, картинки-правила, клей, ножницы, карандаши, муляжи овощей и фруктов, корзина.

**Словарь:** Пищеварение, пищевод, желудок, кишечник, печень, желудочный сок, витамины, органы.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

В группу заходит Витаминка.

В: Здравствуйте ребята!Я - Витаминка!Мне известно всё-всё про витамины.

В: Я принесла вам корзинку, посмотрите, что в ней (Овощи и фрукты)

В: Как вы думаете, в какое время года организм человека получает больше всего витаминов? (Летом и осенью)

В: Какие летние и осенние месяца вы знаете?

В: Молодцы. А кто может мне назвать время года, когда организму очень-очень нужны витамины? (Зима, весна)

В: Почему же весной и зимой организм получает меньше витаминов? (Организм получает меньше витаминов, потому что нет свежих овощей и фруктов).

2. Основная часть.

В: Ребята, овощи и фрукты все перемешались. Кто может помочь мне узнать чего больше я принесла?

В: А как это можно сделать? Ответы детей

В: Какие вы дружные! Девочки будут выбирать фрукты, и складывать их на поднос, а мальчики – овощи и складывать их в ведро.

В: Как много всего! Только я не умею считать. Девочки, посчитайте, сколько фруктов у вас на подносе.(7 фруктов, поместить цифру 7 на доске) Мальчики, посчитайте, сколько у вас овощей в ведре.(5 овощей, поместить цифру 5 на доске)

В: 7 фруктов и 5 овощей. Почему же между этими цифрами пусто?

П: На этом месте необходимо поставить знак. Ребята, проходите за столы, возьмите цифру, которая будет обозначать количество фруктов и цифру, которая будет обозначать количество овощей. Поставьте между ними необходимый знак. (7>5)

В: Какой интересный знак. Кто может объяснить, что он обозначает?

В: Как интересно у вас. Ну, вот пришло время, когда мы можем поговорить о …. (Загадка):

Всё что мы положим в рот,

Попадает к нам в… (Живот)

В: Точнее, повторим, как работает пищеварительная система нашего организма.

В: Чем же занимается наш желудок? Как вы думаете? (Ответы детей)

В: Да, он перерабатывает всю пищу, которую мы едим.

В: Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. Каждый день человек употребляет пищу. Из тарелки пища попадает в ложку и отправляется в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи.

П: Но только ли желудок принимает в этом участие? Что еще помогает нашему желудку? (Рот, язык, зубы, слюна, горло, пищевод, кишечник, печень)

В: Кто мне покажет на модели это путешествии? Путешествие начинается! (Работа с иллюстрацией человека с изображенными органами пищеварения и пирожок – крупный магнитик) Ребенок по желанию показывает, а Витаминка при необходимости комментирует: сначала еда оказывается во рту, где зубы ее измельчают, язык переворачивает, а слюна смачивает, чтобы пища легче прошла свой дальнейший путь. Затем попадает в горло, пищевод, желудок, где и перерабатывается, переваривается и превращается в питательные вещества, полезные нашему организму. А дальше попадает в кишечник, откуда в виде остатков естественным образом выходит наружу. Большую роль в пищеварении играет печень. Она выделяет в тонкую кишку особую жидкость, необходимую для пищеварения, – желчь. В тонком кишечнике частицы питательных веществ впитываются в кровь. Кровь разносит их по всему телу.

П: Вот какое долгое путешествие еды! Давайте немного поиграем.

**Физминутка:**

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

П: Как вы думаете, влияют ли продукты, которые мы едим, на наше здоровье?

П: Можно ли помочь организму получать больше полезных веществ? Что для этого нужно делать?

В: Кто знает, что нужно организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался.

(Дети: Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины.)

- Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это…..( витамины А, В, С, Д).

Детям дается ватман, разделенный на 4 части – витамин А, В, С, Д, названия продуктов питания, геометрические фигуры разной формы и цвета, ножницы. Необходимо вырезать продукт питания и приклеить его к тому витамину, которого в нем больше всего.

В: Какой красивый коллаж получился у вас! Я думаю, вы сможете рассказать, что здесь изображено вашим родителям. Осталось самое сложное задание.

П: Разделитесь на 2 команды, рассчитавшись на первый-второй.

В: Каждая команда получает по 3 листа, на каждом из которых зашифровано правило питания. Нужно, посовещавшись, отгадать, что здесь зашифровано.

Команды расходятся к своим столам, после совещания оглашают правила:

1.Нужно стараться есть разнообразную пишу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

2.Булочек и сладостей надо есть поменьше. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.

3.Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.

4. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.

5. Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.

6. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

П: Какое из правил вам было знакомо?

П: Какие правила вы выполняете?

П:Дети, что важно делать для того, чтобы быть здоровым? (правильно питаться)

В: Чтобы проверить ваши знания, я приготовила для вас задания.

Раздаю каждому ребенку рабочие листы «Режим питания», «Третий лишний».

3.Итог.

В: Завтра я проверю ваши ответы и пришлю письмо с результатами. Мне очень понравилось, как вы сегодня занимались, и поэтому хочу вас угостить витаминами.

Раздаю каждому ребенку витамины «Ревит»

В: До свидания, ребята.

П: Что вам больше всего понравилось на занятии?

П: Для чего организму нужны витамины?

**ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ №6**

**«Береги одежду снову, а здоровье — смолоду»**

**Программное содержание**: расширить знания детей о том, как сохранить свое здоровье, привлекая к чтению и запоминанию замечательных стихотворений, сказок, загадок; развивать умение понимать и запоминать народные пословицы; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

В группе звучит музыка «Вместе весело шагать по просторам...».

Дети рассаживаются на свои места. Ведущий (воспитатель) начинает праздник.

Ведущий: Здравствуйте, ребята!

Музыкальное приветствие «Здравствуйте».

Здравствуйте дети, привет, привет,

Здравствуйте дети, большой привет!

Говорим мы здравствуйте, лучшее из слов,

Потому что здравствуйте, значит будь здоров.

Сегодня мы проводим брейн-ринг между двумя командами — «Знайки» и «Здоровейки».

Ведущий представляет каждого члена команды и капитанов.

Ведущий: Позвольте представить вам членов жюри. Это любимые вами герои — доктор Айболит и его друзья (сова, собака, попугай).

Итак, начинаем игру! Первый гейм — это разминка, в нем участвуют все члены команды, называется он «Прочти народное изречение».

На столы команд подают подносы, с карточками, разрезанными на две части. Дети должны, правильно сложить половинки карточек и прочесть пословицы. Прочитать текст помогает ведущий или кто-то из взрослых.

|  |  |
| --- | --- |
| Жизнь дана | на добрые дела. |
| Без обеда | не красна беседа. |
| Когда я ем, | я глух и нем. |
| Болен — лечись, | а здоров — берегись. |
| Без соли невкусно, | а без хлеба не сытно. |
| Одно дерево погубил — | посади сорок. |
| Поел бы репки, | да зубы редки. |
| Какова еда — | такова и работа. |
| Хорошие поступки | украшают человека. |

По окончании каждого гейма жюри подводит итоги.

Ведущий: Внимание, внимание, начинается второй гейм!

Назовите сказки, героями которых являются лесные звери: медведь, лиса, заяц, волк. Назовите сказки, герои которых попадают в беду из-за непослушания.

Побеждает та команда, которая назовет наибольшее количество сказок.

Ведущий: Ребята! Третий гейм пройдет под лозунгом «Отгадай загадку!»

Команды-соперницы загадывают друг другу по шесть загадок о частях тела.

|  |  |
| --- | --- |
| Что на свете всего быстрее? (Мысль) | У пяти братьев одна работа. (Пальцы.) |
| На земле он всех умней, Потому и всех сильней. (Человек) | У двух матерей по пяти сыновей, Одно имя всем. (Пальцы.) |
| Тебе дано, А люди пользуются. (Имя) | Ни на меру, ни на вес, Но у всех людей он есть. (Ум) |
| Если б не было его, Не сказал бы ничего. (Язык) | Всегда во рту, А не проглотишь. (Язык) |
| Отворю я хлевец, Выпущу стадо белых овец. (Зубы) | Тридцать два молотят, Один поворачивает. (Зубы и язык) |
| Белые силачи рубят калачи, А красный говорун подкладывает. (Зубы и язык) | Между двух светил Посредине он один. (Нос) |
| Всегда он в работе, Когда говорим, А отдыхает, Когда мы молчим. (Язык) | Вот гора, а у горы Две глубокие норы. В этих норах воздух бродит, То заходит, то выходит. (Нос) |
| Когда мы едим — они работают, Когда не едим — отдыхают. Не будем их чистить — они заболят. (Зубы) | Брат с братом Через дорогу живут, А один другого не видят. (Глаза) |
| На ночь два оконца Сами закрываются, А с восходом солнца Сами открываются. (Глаза) | Есть у каждого лица Два красивых озерца. Между ними есть гора. Назови их, детвора! (Глаза и нос) |
| На одной горе много травы, Да скот эту траву не ест. (Волосы) | Их не сеют, не сажают, Они сами вырастают. (Волосы.) |
| Пятерка братьев неразлучна, Им вместе никогда не скучно. Они работают пером, Пилою, ложкой, топором. (Пальцы) | Твои помощники — взгляни —Десяток дружных братцев, Как славно жить, когда они Работы не боятся. (Пальцы) |
| Всю жизнь ходят наперегонки, А обогнать друг друга не могут. (Ноги) | За тобою он плетется, Хоть на месте остается. (След) |
| И у бабушки есть,   И у дедушки есть,И у мамы есть,                              И у папы есть,И у дочки есть,И у внучки есть, И у лошадки есть,   И у собачки есть,Чтобы его узнать,Надо вслух назвать.(Имя) | Есть у меня работники,всем помочь охотники.Живут не за стеной —День и ночь со мной:Целый десятокВерных ребяток.(Пальцы) |
| День и ночь стучит оно.   Словно бы заведено.    Будет плохо, если вдруг     Прекратится этот стук.(Сердце)                                       | Мы на них стоим и пляшем.Ну, а если им прикажем,Нас они бегом несут.Подскажи, как их зовут?(Ноги) |

**Ведущий**: Молодцы, ребята! Так держать!

Четвертый гейм у нас театральный. Команды перевоплотятся в артистов и покажут друг другу отрывки из произведений детских авторов.

Одна команда показывает сценку, другая отгадывает произведение и автора.

1. К. Чуковский «Мойдодыр».

2. В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо».

3. С. Михалков «Про мимозу».

4. А. Барто «Девочка чумазая».

**Ведущий**: Идет напряженная борьба между командами. Молодцы, ребята! В следующем, пятом гейме будут принимать участие только капитаны команд. Гейм называется «Продолжи стихотворение».

Капитан одной команды начинает рассказывать стихотворение, капитан другой команды его продолжает.

Музыкальные номера в исполнении участников команд.

После пятого гейма — подведение итогов брейн-ринга, объявление команды-победительницы, вручение памятных призов и сувениров обеим командам. Брейн-ринг заканчивается общим хороводом и исполнением песни «Дружба крепкая не сломается...» В хороводе участвуют и ведущий, и члены жюри.

Приложение 1

**Картотека игр по формированию здорового образа жизни**

**«Умею - не умею»**

*Цели:* акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.
*Оборудование:* мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

**«Угадай, кто позвал?»**

*Цели:* тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

**«Найди пару»**

*Цель:* подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).
*Оборудование:* пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

**«Правила гигиены»**

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

**«Этикет – школа изящных манер»**

*Цели:* научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

*Оборудование:* предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить. Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

**«Отгадай загадку по картинке»**

*Цели:* помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.
*Оборудование:* картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

**Найди опасные предметы**

*Цели:* помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не острожного обращения с ними.

*Оборудование:* нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:
- Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;
- Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;

- Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;
- Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;
- Опасно одному выходить на балкон.

**«Мой день»**

*Цели:* рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учит находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.
*Оборудование:* 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.
**Вариант 1.** Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

**Вариант 2.** «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

**Вариант 3.** «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

**Опасно – не опасно**

*Цели:* учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.
*Оборудование:* набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (кранного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.
Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.
Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

**Если сделаю так**

*Цели:* обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.
*Оборудование:* набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю…», или «Опасности не будет, если я сделаю…» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

**Наши помощники – растения**

*Цель:* закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

*Оборудование:* предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

**Путешествие в страну здоровья**

*Цель:* закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

*Оборудование:* игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

**К нам пришел Незнайка**

*Цели:* научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.
*Оборудование:* кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

**Подбери пару**

*Цели:* соотносить предметы на картинках, с действиям; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

*Оборудование:* предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

**Полезная и вредная еда**

*Цель:* закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.
*Оборудование:* Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

**Пищевое лото**

*Цель:* формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

*Оборудование:* три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины : морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

**Весёлый человек**

*Цели:* развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

*Оборудование:* детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

**Путешествие хлебного комочка**

*Цели:* рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

*Оборудование:* таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

**Что такое хорошо, что такое плохо**

*Цели:* учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображонного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

**Что ты знаешь**

*Цели:* рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

*Оборудование:* мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь… ( например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

**Цветик – семицветик**

*Цель:* определение уровня нравственного развития группы.
*Оборудование:* цветик – семицветик с отрывающимися лепестками, фишки красные и синие.

Каждый ребёнок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание, рассказать о нём можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет и вернётся к тому ребёнку, который загадывает желание. Предавая очередной лепесток по кругу, облетая весь цвет, дети кружатся.

*Лети, лети, лепесток,*
*Через запад на восток,*
*Через север, через юг.*
*Возвращайся, сделав круг.*
*Лишь коснёшься ты земли,*
*Быть по – моему вели! Вели…*
В. Катаев

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей – он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость – красную.

**«Подбери предметы»**

*Цель:* Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

**«Как вырасти здоровым»**

*Цель игры:* Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом,
б) выполнение физических упражнений, в) приём здоровой пищи,
г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).
Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

**«Сложи картинку»**

*Цель:* Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.
(Можно использовать цветные фотографии).

**«Что изменилось?»**

*Цель:* Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

**«Узнай предмет по контуру»**

*Цель игры:* Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

**«Почини спортивную форму»**

*Цель:* Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство.

Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

**«Что сначала, что потом»**

*Цель:* Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

**«Лабиринты»**

*Цель:* Учить детей ориентироваться на листе бумаги.

Ребёнку предъявляют изображения лабиринтов, «пройдя» по которым можно выполнять действия, способствующие здоровому образу жизни.

*«Малыш сидит совсем близко от телевизора и смотрит передачу. Как ты думаешь, это полезно для его здоровья? Чем ты посоветуешь заняться малышу? Помоги добраться до игрушки!»* *«Соня хочет почистить зубы. Помоги ей пройти к полочке с зубной щеткой и пастой»*