**Интегрированное занятие - по здоровьесбережению в подготовительной группе на тему:**

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

Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие»

**Цель:** учить детей заботится о своем здоровье.

**Программные задачи:**

- закрепить знания у детей о здоровом образе жизни, о соблюдении правил личной гигиены; знания о полезных продуктах, о режиме дня;

- развивать познавательный интерес, память, мышление, коммуникативные умения и навыки, умение рассуждать, делать умозаключение;

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье и окружающих, воспитывать дружеские отношения и умение работать в коллективе.

**Методы и приемы:** создание проблемных ситуаций, беседа, упражнение на дыхание, дидактические игры, обращение к жизненному опыту детей.

**Материалы и оборудование:** смарт тв, презентация, магнитная доска, модель человека, фотографии (деятельность детей в разное время суток).

**Ход ООД:**

Ребята у нас сегодня гости, давайте с ними поздороваемся.

- Здравствуйте!

Давайте встанем в кружок(упр. «Ласковый ветерок»)

В.: К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, шею. Погладьте ласково волосики, руки, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки.

Ветерок был ласковый, а какой ещё может быть ветер? (ответы детей)

В.: Хотите проверить, кто из вас может быть самый сильный ветерок?(ответы детей)

*Воспитатель предлагает подуть на «дождик»*

В.: Это дождик с сюрпризом, под ним спряталась картинка, чтобы её увидеть, нужно сильно подуть (проводится упражнение на дыхание).

Кто разглядел, что изображено на картине? (ответы детей)

В.: Ребята, как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить?(ответы детей)

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

- Что значит быть здоровым? (ответы детей) *(это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным)*

**-** Из чего состоит наше здоровье?*На доске воспитатель пишет слово «Здоровье»*(ответы детей). Воспитать обобщает ответы детей и поочерёдно прикрепляет к доске карточки с надписями (составляющие здоровье)

1. «Питание»

В.: Есть такая пословица - "Полноценная еда для здоровья нам нужна". Давайте все вместе повторим эту пословицу. Почему так говорится в пословице? Зачем человеку еда? (Ответы детей)

- Ребята, давайте поиграем с вами в словесную игру и проверим, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишье о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите. *(Читаю четверостишие).*

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок *(правильно).*

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань, как кипарис *(молчат).*

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград *(правильно).*

4. Пейте дети молоко, будете здоровы *(правильно).*

В.:Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

В.: Что ещё, кроме полезного питания помогает быть здоровым? (ответы детей) правильно гигиена.

2. «Гигиена»

В.: Ребята, как вы понимание выражение «личная гигиена?»Ответы детей(Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте)

Дети садятся на стульчике перед тв. *Демонстрация презентации «Правила личной гигиены»*

В.: Ребята, послушайте пословицу. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим*(повторяем).*

- Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

( Чтобы не болеть, быть здоровым).

В.: Ещё одна составляющая здоровья – это активный образ жизни. Что понимается под активным образом жизни? (ответы детей)

- Правильно, помните об этом, ребята.

3. «Активный образ жизни»

В.: Что бы и мы были активными и бодрыми, предлагаю поиграть. *Проводится физ.минутка «Часики» с видео сопровождением*.

В.: Дети, о чём пелось в песенки? (о часах)

- как вы думаете, зачем нам нужны часы? *(*суждение детей*).*

В.: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда, что нужно делать. Когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

- Что ещё составляет здоровье? (ответы детей)

4. «Режим»*в-ль прикрепляет к доске карточку.*

В.: Дети, как вы думаете, что такое режим? *(суждение детей).*

В.: Дети, режим - это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду  у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой, ачасы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

В.**:**А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «Встань по порядку».*Детям предлагаются, фотографии с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня.*

В.:Ребята, мы поговорили о том, что включает в себя здоровье, чтобы сохранить и здоровье ваших родных и близких, нам всем необходима доброта и забота. У нас есть картина человека и множество картинок, давайте выберем из них лишь те, которые относятся к здоровому образу жизни. Потом эту картину со «здоровым» человечком разместим в раздевалке, для ваших мам, пап и других близких людей.