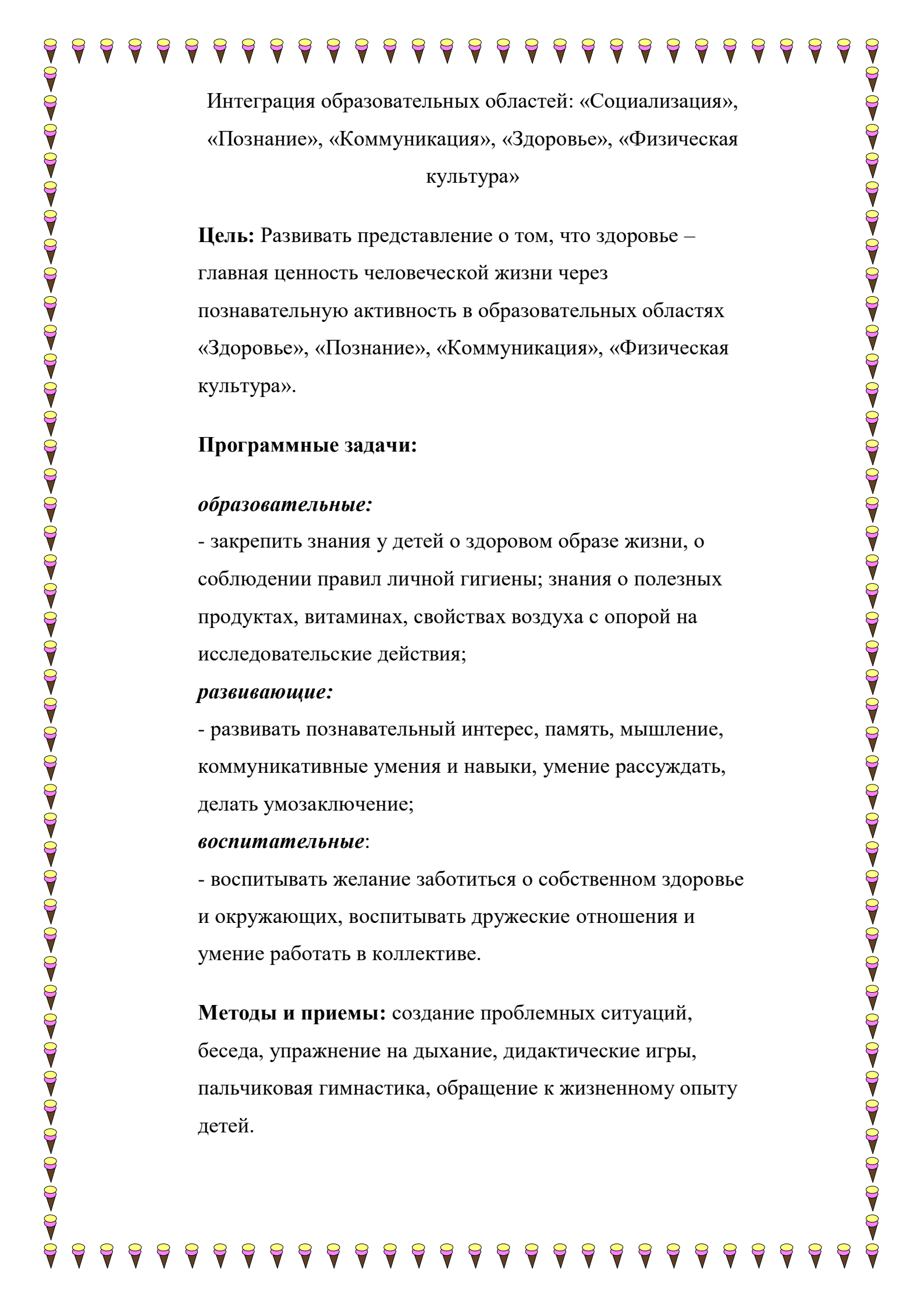


**Муниципальное казенное дошкольное общеобразовательное
учреждение: детский сад №2 общеразвивающего вида**

**Интегрированное занятие по
здоровьесбережению в
подготовительной группе на тему:
« Я здоровье берегу, быть здоровым я
хочу»**

**Подготовила воспитатель:
Петрова Ю.В.**

**г. КИМОВСК
2024 г.**



Интеграция образовательных областей: «Социализация»,
«Познание», «Коммуникация», «Здоровье», «Физическая
культура»

Цель: Развивать представление о том, что здоровье –
главная ценность человеческой жизни через
познавательную активность в образовательных областях
«Здоровье», «Познание», «Коммуникация», «Физическая
культура».

Программные задачи:

образовательные:

- закрепить знания у детей о здоровом образе жизни, о
соблюдении правил личной гигиены; знания о полезных
продуктах, витаминах, свойствах воздуха с опорой на
исследовательские действия;

развивающие:

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

воспитательные:

- 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,
пальчиковая гимнастика, обращение к жизненному опыту
детей.

Материалы и оборудование: модель солнца, лучи солнца, стаканчик, емкость с водой, стаканчики, волшебный мешочек, предметы личной гигиены, коктейльные трубочки, массажные мячики, демонстрационный материал по теме занятия(полезные и вредные продукты), корзиночки, муляжи полезной и вредной еды, поднос, смайлики.

Ход ООД:

I. Организационный момент.

Ребята у нас сегодня гости, давайте с ними поздороваемся.

- Здравствуйте!

А сейчас мы поздороваемся с помощью массажных мячей



«Приветствие»

(круговыми движениями вращения ладонями, в ладонях массажный мяч)

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в родном краю –

Всех я вас приветствую!

(разводим руки в стороны)

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

А какую вы знаете Русскую народную поговорку? Ответ детей: «**Здороваться не будешь – здоровья не получишь**»

(повторить с детьми)

(Дети садятся на стульчики).

II. Объявление темы ООД.

Воспитатель: Ребята мы сегодня будем говорить о здоровье, о том, как его сберечь.

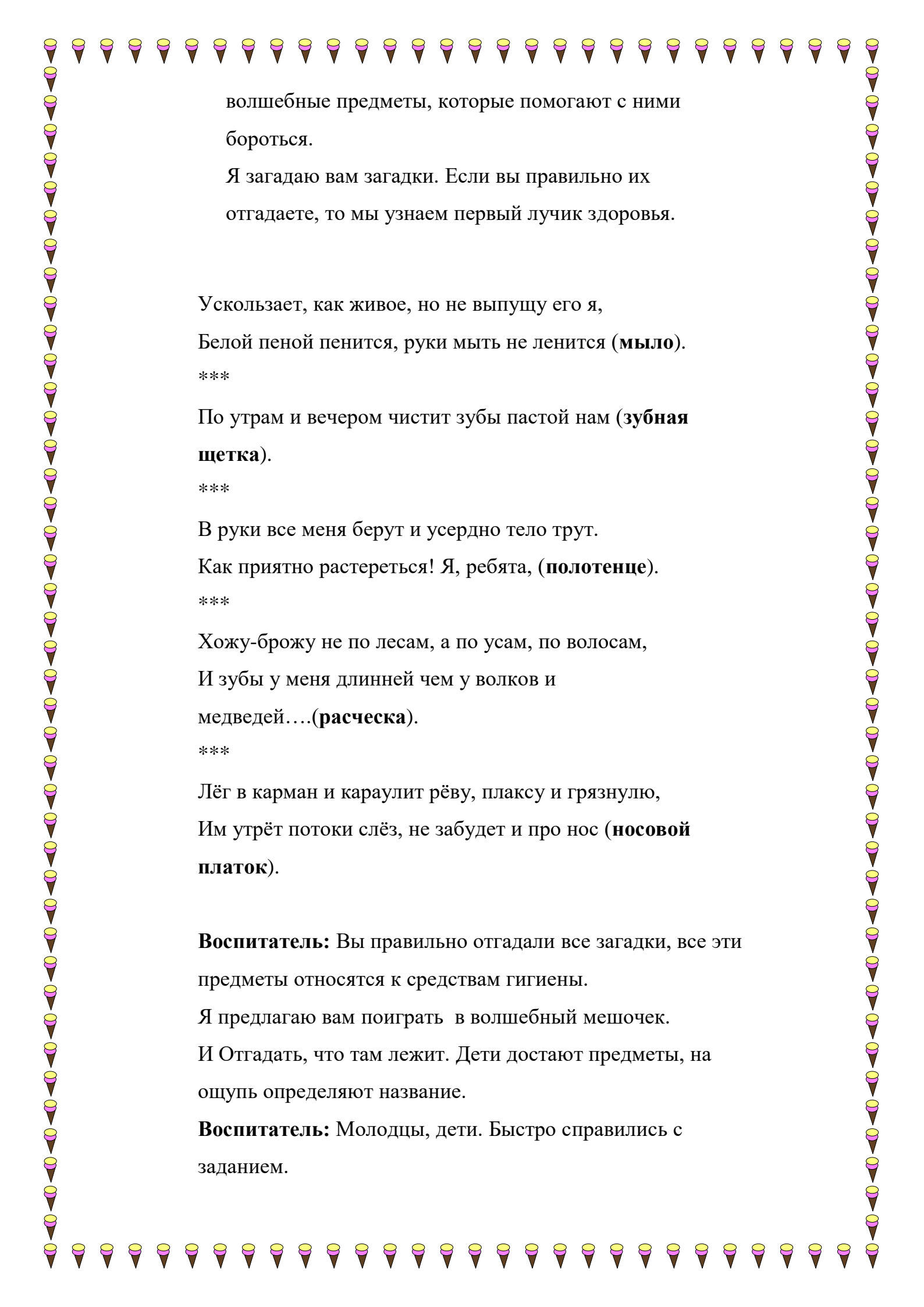
- А вы чувствуете себе здоровыми? Что значит быть здоровым? (ответы детей (это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным))

- 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 помочь солнышку, чтобы оно снова стало лучистое? Нам нужно постараться открыть все лучики здоровья, а для этого мы должны выполнить несколько заданий. Справимся?

III. Основная часть.

I. Воспитатель: Ребята, всем вам известно, что микробы – 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**).

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

В руки все меня берут и усердно тело трут.
Как приятно растереться! Я, ребята, (**полотенце**).

Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней чем у волков и
медведей...(**расческа**).

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, все эти
предметы относятся к средствам гигиены.

Я предлагаю вам поиграть в волшебный мешочек.

И Отгадать, что там лежит. Дети достают предметы, на
ощупь определяют название.

Воспитатель: Молодцы, дети. Быстро справились с
заданием.

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

- Так как называется первый лучик здоровья? (**гигиена**)

2. Второй лучик.

- А сейчас я вам покажу фокус, и вы узнаете, как называется второй лучик здоровья.

- Загляните вовнутрь этого стаканчика. Что там лежит?
(там ничего нет)

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка из стаканчика сбеги (опускаю стаканчик в воду и нажимаю на него, из стаканчика бегут пузырьки).

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

- Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте дети проверим, так ли это. Возьмите коктейльные палочки, опустите в воду и подуйте. Все, достаточно.

Что вы видите? Почему образуются пузырьки? (потому, что в нашем организме есть воздух)

- Давайте, мы с вами выполним упражнение на дыхание:
Дыхательное упражнение.

Вдыхаем аромат леса. Вдох носом, пауза, под счет «раз», «два», «три» выдох ртом.

Воспитатель: скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

Дети: чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм.

Воспитатель: правильно, ребята, воздух насыщен кислородом – это чистый свежий воздух. Так как называется второй лучик здоровья? (**Воздух**)

3. Третий лучик - движение.

Карточка (Двигательная деятельность)

Кто откроет мне секрет,
Спрятан здесь, какой совет? (заниматься физкультурой)

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). **«Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать».** Помните об этом, ребята.

- А вы выполняете физические упражнения? Когда? И где?
(ответы детей)

Воспитатель: - Молодцы, ребята!

Физкультурой занимайтесь,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайтесь
Побыстрее (**вместе хором**) убежать.

Предлагаю вам поиграть в подвижную игру «Перемена мест» с волшебным парашютом.



«Перемена мест»

Цель: развивать ориентировку в пространстве и координационные способности, развивать способность реагировать на заданное задание без ошибок; развивать скоростные силовые способности детей.

Описание игры

Дети стоят по кругу, лицом к парашюту, руки хватом за цветовой сектор. Дети произносят слова:

Скучно, скучно нам стоять

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться.

Воспитатель продолжает и называет имена детей, беги!»

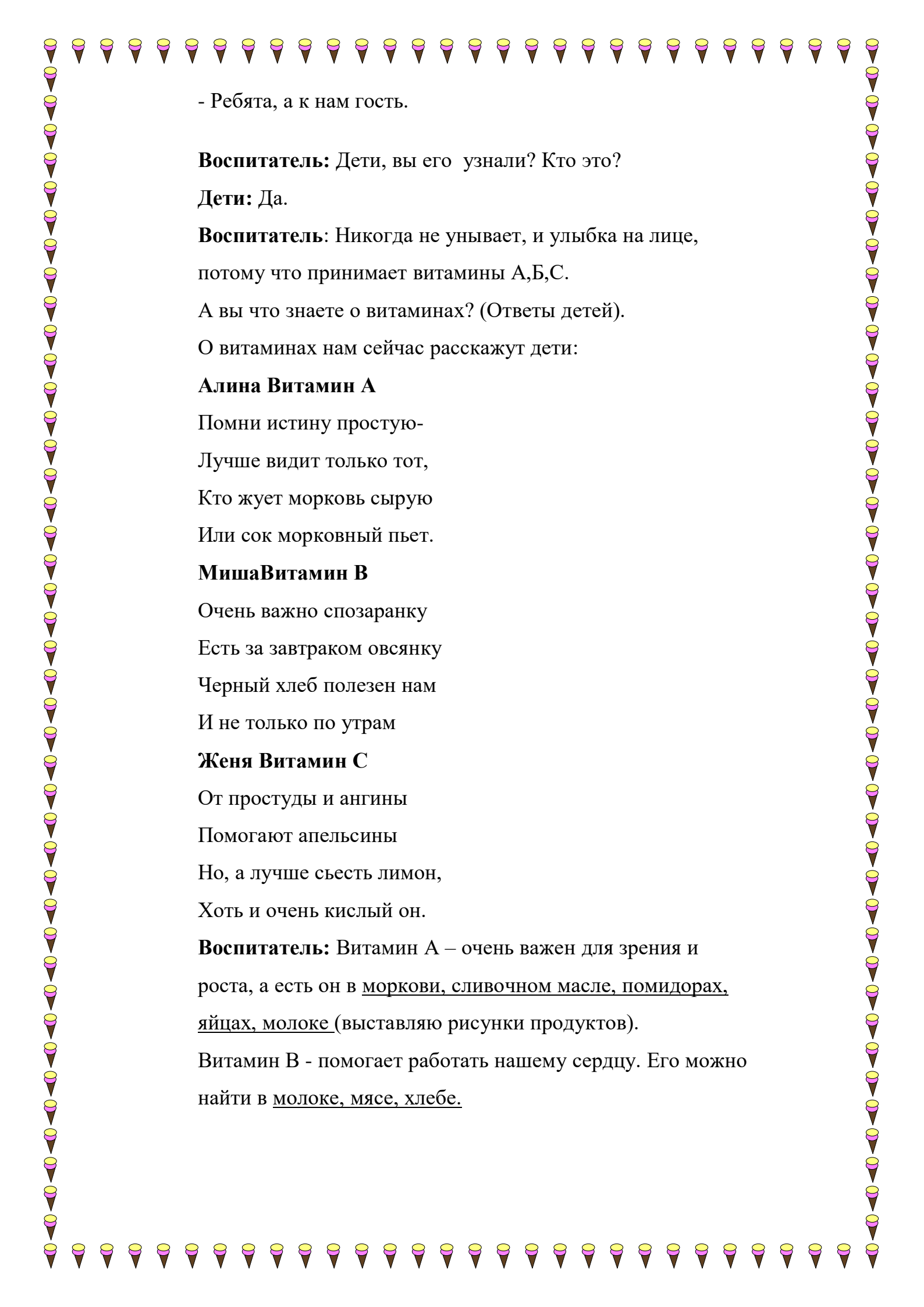
Дети, чьи имена назвали пробегают под парашютом и меняются местами с другими детьми.

- Как называется третий лучик? - **движение**

4. Четвертый лучик – полезная еда.

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

На интерактивной доске появляются картинки.



- Ребята, а к нам гость.

Воспитатель: Дети, вы его узнали? Кто это?

Дети: Да.

Воспитатель: Никогда не унывает, и улыбка на лице,
потому что принимает витамины А,Б,С.

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

О витаминах нам сейчас расскажут дети:

Алина Витамин А

Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Миша Витамин В

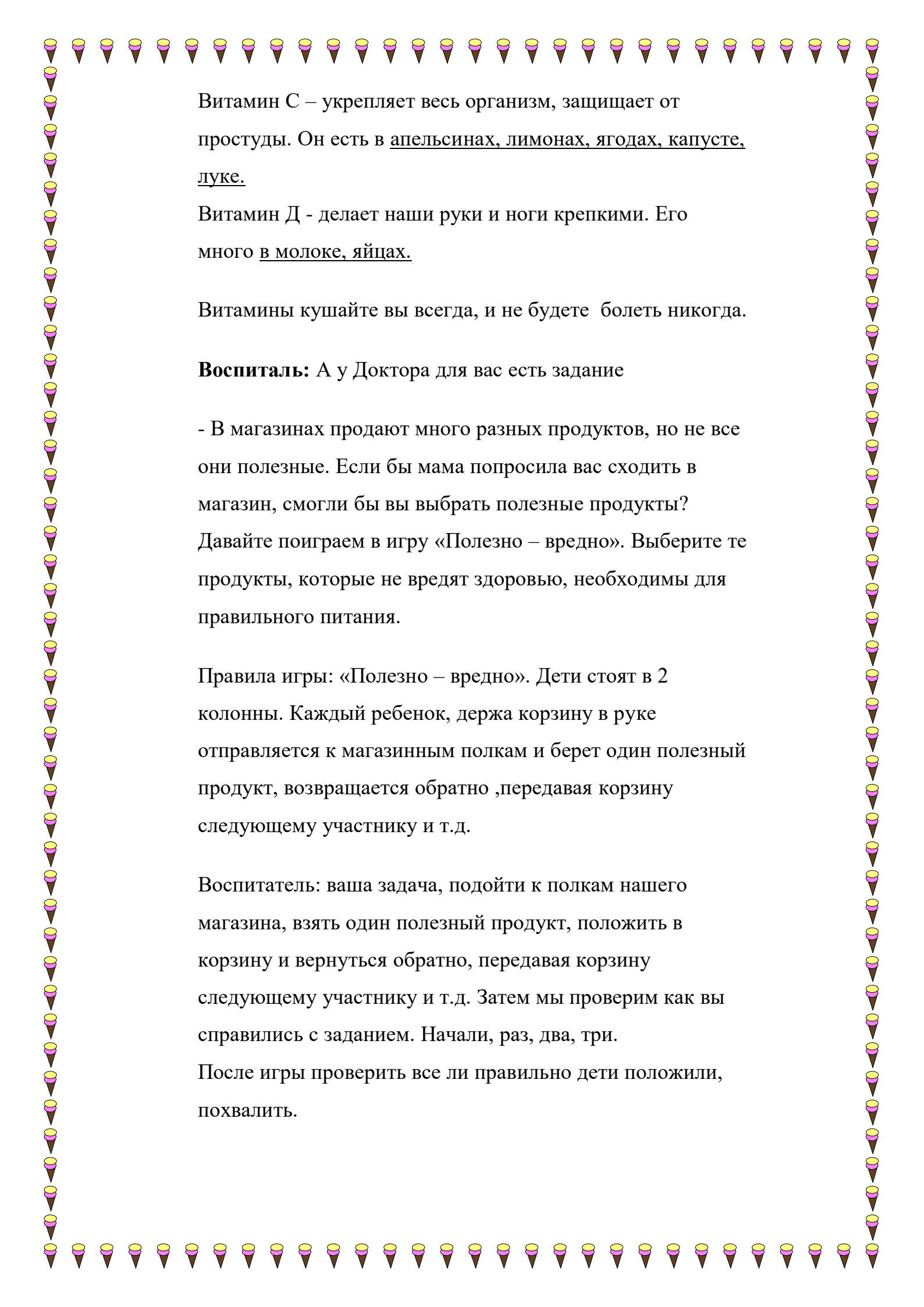
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам

Женя Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины
Но, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

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

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



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

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

Витамины кушайте вы всегда, и не будете болеть никогда.

Воспитатель: А у Доктора для вас есть задание

- В магазинах продают много разных продуктов, но не все они полезные. Если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты?

Давайте поиграем в игру «Полезно – вредно». Выберите те продукты, которые не вредят здоровью, необходимы для правильного питания.

Правила игры: «Полезно – вредно». Дети стоят в 2 колонны. Каждый ребенок, держа корзину в руке отправляется к магазинным полкам и берет один полезный продукт, возвращается обратно, передавая корзину следующему участнику и т.д.

Воспитатель: ваша задача, подойти к полкам нашего магазина, взять один полезный продукт, положить в корзину и вернуться обратно, передавая корзину следующему участнику и т.д. Затем мы проверим как вы справились с заданием. Начали, раз, два, три.

После игры проверить все ли правильно дети положили, похвалить.



Воспитатель: Итак, как же называется четвертый лучик здоровья? (*полезная еда*)

5. Пятый лучик

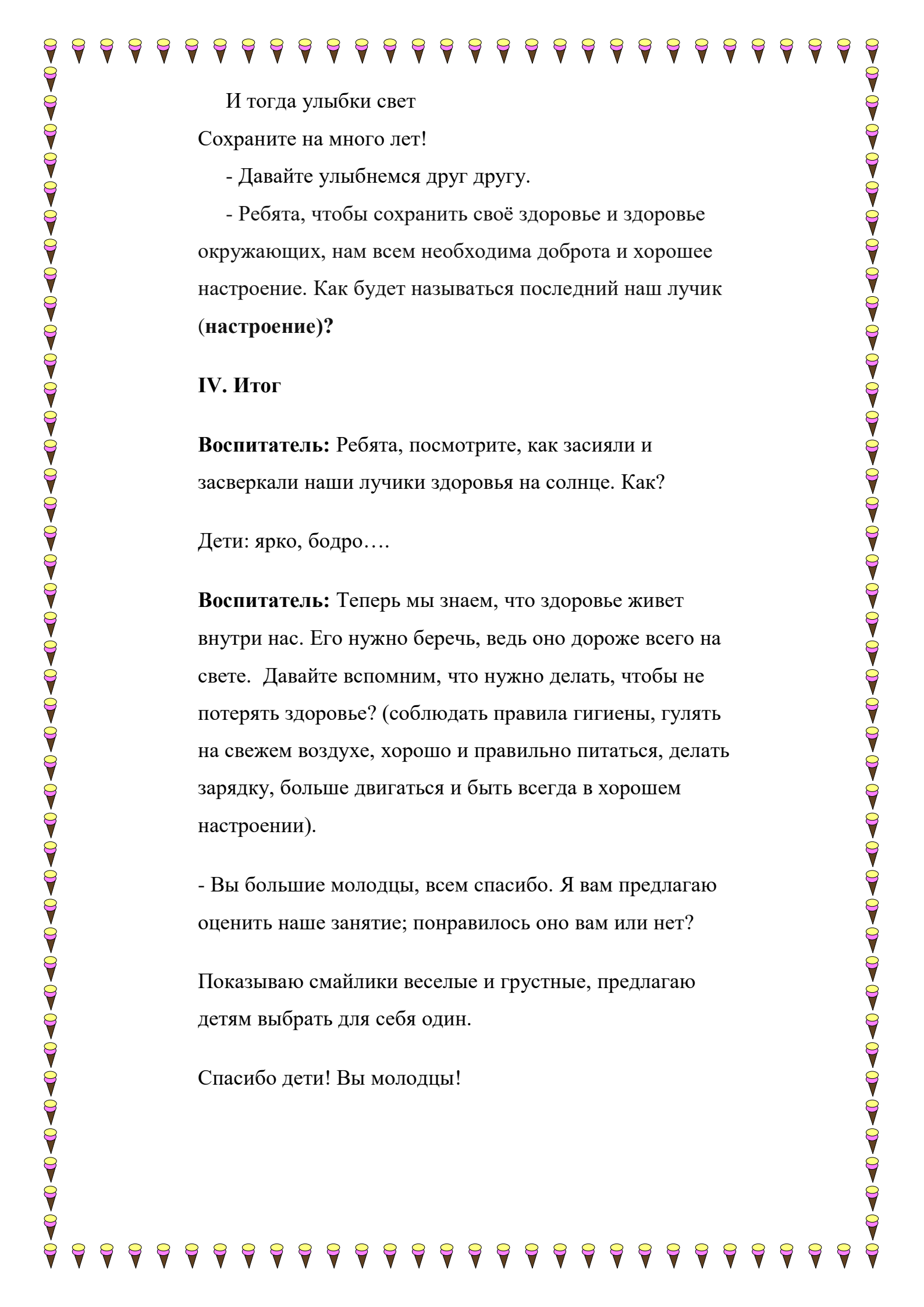
Воспитатель: Но у нашего солнышка есть ещё один секретный лучик здоровья. Хотите узнать какой? Вызываю двух детей к себе. Даю мыльные пузыри и прошу детей пускать мыльные пузыри.

Звучит песня «От улыбки хмурый день светлей!»

Дети пускают мыльные пузыри.

Воспитатель: Дети, какое у вас сейчас было настроение? (ответы детей) Вы догадались, как называется этот лучик здоровья? (ответы детей) Как можно догадаться, что у человека хорошее настроение? (ответы) Улыбка - это залог хорошего настроения. - 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)?

IV. Итог

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?

Дети: ярко, бодро....

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. Я вам предлагаю оценить наше занятие; понравилось оно вам или нет?

Показываю смайлики веселые и грустные, предлагаю детям выбрать для себя один.

Спасибо дети! Вы молодцы!