**Конспект интегрированного занятия**

**для детей подготовительной группы**

**в рамках краткосрочного проекта «Марафон Здоровья»**

**на тему «Быть здоровыми хотим»**

**Цель:**  Формировать представление о здоровье как об одной из главных ценностей жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

1. Приучать детей самостоятельно следить за своим здоровьем.

2. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, закаливания, дружбы, доброты.

Развивающие:

1. Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья, речь детей.

Воспитательные:

1. Формировать способности эмоционального восприятия музыки.

2. Воспитывать культуру здоровья, желание быть здоровым.

Интеграция образовательных областей:

«Социально-коммуникативное развитие» - развивать общение и взаимодействие ребенка с взрослыми и сверстниками; формировать готовность к совместной деятельности.

«Познавательное развитие» - формировать первичные представления о влиянии на здоровье; развивать интересы детей, познавательную мотивацию.

«Речевое развитие» - развивать связную, грамматически правильную диалогическую и монологическую речь.

«Физическое развитие» - формировать правильную осанку в различных видах деятельности; развивать двигательную активность детей.

«Художественно-эстетическое развитие» - развивать потребность в самовыражении, потенциальные возможности детей.

Методические приемы.

*Игровые методы и приемы:* дидактическая игра «Полезные продукты», карты-схемы «Правила питания», подвижные игры «Микроб», «Мы, девчонки, мы, мальчишки-дружные ребята», зарядка.

*Игровая ситуация:* организационный момент по карте «Марафон здоровья»

*Сюрпризный момент:* сказочный герой Микроб, медали.

*Художественное слово:* рассказывание стихотворений, девизов, исполнение песни, диалог с Микробом.

*Использование словесных методов:* вопрос-ответ, просьба-предложение.

*Показ образца (наглядный метод):* конструирование «Моя дружная семья»

*Использование наглядного материала:* предметные картинки, разрезные пазлы, карты-схемы.

*Метод музыкального сопровождения.*

*Метод педагоги сотрудничества:* работа подгруппами.

Инвентарь и оборудование: карта «Марафон Здоровья», предметные картинки для д/и «Полезные продукты», «Правила питания», конверты с буквами – 5 шт, костюм Микроба, воздушные шарики, иголка, конструктор «Лего», столы, мольберт, обруч, схемы «Семья», разрезные картинки схемы-семья, медали.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал цепочкой, взявшись за руки с педагогом под музыку «Попурри дружба», проходят «змейкой» и встают полукругом.

**1-й ребенок.**

Что нас делает здоровыми?

Солнце, воздух и вода,

И веселая зарядка,

И, конечно же, друзья!

Звонкий смех, сиянье глаз

поднимают настроение.

Радость доставляют

нам музыка и пение.

**2-й ребенок.**

Нам пилюли и микстуры

       и в мороз, и в холода

Заменяют физкультура

       и холодная вода.

И мы уже сегодня сильнее,

чем вчера.

Физкульт-ура,

   физкульт-ура,  физкульт-ура! (вместе)

*Дети рассаживаются на стулья.*

- Ребята, в течение недели мы с вами преодолели непростой путь спортсменов по нашей карте «Марафон здоровья» (показ карты). А что такое здоровье? Давайте вспомним, как мы преодолевали каждую дистанцию (ответы детей).

- И сегодня мы приближаемся к финишу нашей дистанции, в этом нам помогут те конверты, которые вы получали на каждой станции. Хотите узнать, что в них?

- Под какой цифрой мы сначала возьмем конверт? (под цифрой один).

*Выходит Настя, рассказывает стихотворение про зарядку:*

Я открою вам секрет:

Без зарядки силы нет —

Зарядка помогает

Спинку выпрямляет,

Лучше дышится, друзья.

Становлюсь здоровой я!

- Конечно, чтобы быть здоровыми и не болеть, быть бодрыми и веселыми, нужно каждый день делать зарядку, чтобы открыть наш конверт, давайте все вместе сделаем зарядку.

**Дети выполняют зарядку под музыку Кукутики «Зарядка»**

- Молодцы, давайте вспомним девиз зарядки:

«ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ»

Открываем первый конверт с **буквой М.**

- Следующий конверт по счету возьмет … Катя

*Ребенок читает стихотворение про правильное питание.*

Всякий раз, когда едим

О здоровье думаем:

«Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем».

Чтобы хворь нас не застала,

В зимний утренний денек,

В пищу вы употребите

Лук зеленый и чеснок.

- Чтобы человек, а особенно ребенок, не просто жил, а еще и рос умным, сильным, веселым, красивым, нужна полезная пища.

- Какие продукты полезны? (морковь, яблоко, творог, молоко, фрукты, овощи и т. д.

- Молодцы ребята! Вы знаете, какие продукты полезны для организма, но у меня есть одно интересное задание для вас: расскажите, пожалуйста, о «Правилах питания", глядя на эти картинки – схемы (на мольберте)  
 (*Дети по одному выходят к мольберту, выбирают картинку – схему и озвучивают правила)*Часы – нужно есть в одно и то же время.  
  
Водопроводный кран и мыло – мыть руки перед едой.  
  
Нос – нельзя есть продукты, которые плохо пахнут.  
  
Корзина с фруктами – больше есть фруктов и овощей.  
  
Перечеркнутая конфета – нельзя есть много сладкого, особенно перед едой.  
  
Корова – полезно есть молочные продукты.

- Чтобы открыть наш конверт, вам нужно правильно подобрать продукты и правильно собрать пазлы.

**Д/игра « Полезные продукты»**

(дети делятся на две команды)

- Давайте проверим, как вы справились с заданием. Вы собрали продукты, которые полезны для чего? (для зрения, чтобы зубы были крепкими и т.д)

Во всех полезных продуктах содержится много полезных витаминов. Какие витамины вы знаете? В каком продукте содержится витамин А? (морковь, яйца) Витамин В? (орехи, горох) Витамин С? (апельсин, лимон, капуста)

- Молодцы, справились с заданием, повторим девиз про правильное питание: «ВИТАМИНЫ Я ЛЮБЛЮ – БЫТЬ ЗДОРОВЫМ Я ХОЧУ»

Открываем наш конверт № 2 **с буквой О** (2 буквы).

- Следующий конверт по счету возьмет … Дима

*Ребенок читает стихотворение про закаливание:*

По утрам ты закаляйся

Водой холодной умывайся.

Тут не надо лишних слов.

Будешь ты всегда здоров!

**Звучит музыка, вбегает Микроб.**  
  
**Микроб.**Я хитрый - ха-ха-ха.   
  
Быть здоровым - чепуха!  
  
Суйте грязный палец в ротик!   
  
Как живете, как животик?   
  
Ну, в голове болит?   
  
Меня это веселит!   
  
До чего же я пригож!   
  
Я, микробушка — хорош!  
  
**Дети.**Плохой, ужасный!  
  
**Микроб.** Да Я самый прекрасный!  
  
**Дети.**Заразный!  
  
**Микроб.** Меня обижают! Бедный я бедный!  
  
**Дети.** Ты, микроб, страшно вредный!

**Микроб**. Ну, теперь я точно от вас не отстану! Вот я сейчас нашлю на вас моих микробов, и они вас возьмут в плен!

- А мы скажем: «Кро - ко - кас! Уходи, микроб, от нас!» Чтоб с болезнями не знаться, надо спортом заниматься.

- Ребята, вы же не хотите, чтобы микроб попал в ваш организм? Тогда вспомните все, что вы знаете, как нужно беречь свое здоровье.

**П/и «Микробы»**

Микроб бросает в детей воздушные шарики – микробы. В кого попадает, тот должен ответить на вопрос «Как беречь здоровье?», во время правильных ответов, инструктор прокалывает шары.

**Микроб.** Что-то мне не нравятся эти детишки. Какие – то они слишком умные, всё знают! Караул! Убегаю от вас! (убегает)

- Молодцы ребята, прогнали ужасного микроба, здоровый образ жизни не для него. Для здоровья необходимо закаливать свой организм, тогда никакой микроб не сможет проникнуть в него, вы со мной согласны? Давайте запомним девиз:

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ!»

- Теперь мы сможем открыть ещё один конверт № 3. (**Буква Л**)

- Следующий конверт по счету возьмет … Соня

*Читает стихотворение про семью:*

Каждый мечтает здоровым расти

С папой на лыжах, в походы пойти

С мамой на горке на санках кататься,

И физкультурой в семье заниматься.

Знают дети, взрослые – все,

Здоровые дети в здоровой семье!

- Ребята, скажите, что такое семья? (высказывания детей).

- Я предлагаю вам собрать крепкую дружную семью из конструктора по схеме. Кто изображен на схеме? (условные обозначения).

**Конструирование «Моя дружная семья» (звучит музыка)**

*Дети встают в полукруг.*

- Посмотрите, какие дружные семьи у нас получились. Чтобы все в семье были здоровыми, что нужно для этого делать? (ответы детей)

- Крепко за руки возьмемся и скажем девиз про семью:

«ПАПА, МАМА, Я – ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ!»

Открываем конверт № 4 **с буквой Д.**

- Следующий конверт по счету возьмет …Ростик.

*Читает стихотворение про дружбу:*

Дружба и здоровье

Верные друзья,

Без добра и дружбы

Нам никак нельзя.

Добро, тепло – здоровье укрепляет

А друг надежный нам в этом помогает.

- Мы много знаем, что хорошо для нашего здоровья, но для здоровья ещё очень важно общение с друзьями, умение дружить играет для здоровья важную роль. Как вы думаете с чего начинается дружба? (с улыбки) Как хорошо когда есть друзья! Дружба помогает преодолеть любые испытания и справится с трудностями.

- А вот дружные ли вы ребята? Сейчас вы нам это докажите, чтобы открыть наш следующий конверт.

**П/и «Мы, девчонки, мы, мальчишки – дружные ребята»**

Назначается водящий. Все дети встают врассыпную по залу, лицом к зрителям. По сигналу ведущего дети начинают ходьбу на месте со словами:

Мы, девчонки, мы, мальчишки – дружные ребята.

Очень любим мы играть – мы же дошколята.

Чтоб в игре не выбывать,

Надо друга выручать.

С окончанием слов дети разбегаются, а ловишка пытается их догнать. После того, как ловишка коснулся игрока, тот останавливается и ставит руки перед собой ладонями вверх. Любой из детей может его выручить – три раза ласково погладить по ладоням. Если ребенок, которого запятнали, почувствовал, что выручающий игрок сделал это правильно (не шлепал по рукам) и необходимое число раз, он произносит слово «спасибо» и может продолжить игру. В противном случае он остается стоять на месте.

*После игры, дети встают в круг, берутся за руки, восстанавливают дыхание.*

- Молодцы, вы доказали, что вы можете быть верными и хорошими друзьями. Улыбнитесь, поднимите руки вверх и вместе повторим наш девиз про дружбу:

«ОДИН ЗА ВСЕХ, И ВСЕ ЗА ОДНОГО»

Открываем конверт №5 **с буквой Ц и Ы.**

Ярослава и … разложат вот эти карточки с буквами в порядке возрастания от большой к маленькой и угадают, какое слово получилось *(получается слово «молодцы»).*

- Похлопайте себе, вы, как настоящие спортсмены преодолели все этапы марафона, научили себя и других, как быть здоровыми. Спортсмены за свои труды всегда получают награды. Я хочу вручить вам вот такие медали.

- А теперь закончим наш марафон гимном о здоровье.

**Исполняется песня «Если хочешь быть здоровым»**

(под фонограмму «Оранжевая песенка»)

*Из зала дети выходят змейкой, держась за руки.*