Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №219» общеразвивающего вида

**ИНТЕГРИРОВАННАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**ПО ТЕМЕ: «Путешествие в Королевство Неболеек»**

 Составил:

Ахметдинова О.Б.

2019

**Цель:**Формирование у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.
**Задачи:**
1. Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов в жизни человека.
2. Закрепить знания о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания.
3. Закреплять знания детей об органах зрения, обоняния;
4. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни;
5. Формировать логическое мышление;
6. Развивать творческую фантазию, музыкальный слух;
7. Развивать умение расслаблять мышцы тела
8. Закрепить соблюдение детьми правил питания
9. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
**Интеграция образовательных областей:**
*Социально-коммуникативное развитие*— формирование словаря, развитие связной речи; развитие воображения, интереса к здоровому питанию.
*Познавательное развитие* – формирование представления о здоровье и здоровом питании.
*Речевое развитие* – развитие речевого слуха, обучение выразительности речи.
*Художественно-эстетическое развитие* – развитие эмоциональных чувств при восприятии художественного слова.
*Физическое развитие*- развитие потребности в двигательной активности; развитие дыхания, зрительной мускулатуры.
**Методы и приемы:**вопросы, объяснение, уточнение, поощрение, художественное слово, рассматривание, оценка деятельности.
**Предшествующая работа:** беседы, рассматривание иллюстраций продуктов здоровой пищи, дидактические игры.
**Материалы и оборудование:** сигнальные карточки, картинки полезной и вредной еды, картинки полезной еды.

 Ход занятия

**Вводная часть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деятельность педагога | Деятельность детей | Примечание |
| - Ребята, посмотрите, сколько гостей сегодня к нам пришло! Давайте с ними поздороваемся. Давайте скажем: «Здравствуйте, мы рады вас видеть!»А теперь поздороваемся друг с другом:Здравствуй правая рука,Здравствуй левая рука, Здравствуй друг, Здравствуй друг.Здравствуй, здравствуй дружный круг.-Здравствуйте — это не только слово, а пожелание здоровья!Я тоже рада видеть вас и гостей и желаю вам всем здоровья!А что такое здоровье? Что значит быть здоровым? (ответы детей)Чтобы не болеть, быть всегда в хорошем настроении, я вам предлагаю отправиться в путешествие в «Королевство Неболеек». - Кто из вас хочет быть здоровым? Все? Значит, мы все отправимся в «Королевство Неболеек», чтобы узнать секреты здоровья! А попадем мы туда на облаках. (дети проходят на одеяло)Усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим. Релаксация “Облака”Представьте себе тёплый вечер. Вы сидите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самим облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Улыбнитесь этому облачку. Потянитесь и ... откройте глаза. Вы прилетели в Королевство Неболеек.*)**-* Присаживаемся на волшебные стульчики-Ребята, мне кажется здесь стоит какой-то запах. Резкий, но очень знакомый. Что вы чувствуете?- Что вам помогло почувствовать запах чеснока?-Значит, наш нос умеет распознавать разные запахи — приятные и даже опасные. А еще для чего нам нужен нос?-Совершенно верно. Нос нужен человеку для дыхания. А кто мне скажет, как нужно дышать на улице в морозную погоду?-Правильно. Человек должен дышать носом. В носу холодный воздух согревается и попадает в легкие уже теплым. Чтобы ваш нос хорошо дышал, нужно делать дыхательную гимнастику.Дыхательная гимнастика.• Закрыть одну ноздрю пальцем, дышать через другую. Поменять местами (4 — 5 раз).• Попеременно нажимая указательными пальцами то на одну ноздрю, то на другую, произносить звук [м]. • Дышим как кролик. Такая техника позволит очистить дыхательные пути, а также поможет снизить уровень гнева ребенка, если он чем-то рассержен. Нужно всего лишь нюхать в три раза быстрее, а закончить длительным и продолжительным выдохом.-Молодцы, ребята, здесь, в Королевстве Неболеек мы уже сделали гимнастику для носа. Вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. Какие полезные продукты вы знаете? Предлагаю отгадать загадки.1. Рыженькая как лисицаНо, сидит она в темнице,Хвост над грядкой держит ловкоНазывается …(морковка)2.Он почти как апельсин, С толстой кожей, сочный, Недостаток лишь один - Кислый очень, очень. (лимон) 3. Загляни в осенний садЧудо - Мячики висят.Красноватый, спелый бокРебятишкам на зубок.(Яблоко)4. Была зеленой маленькой, потом я стала аленькой,На солнце почернела я, и вот теперь я спелая. (Вишня) 5.Очень вкусная она,Рыжий цвет и так нежна,Можно кашу делать даже,Не найти ее вновь краше.Пусть тяжелая, большая,Радуемся все ее срывая.Есть на грядке, угадаем,Дружно хором называем.(тыква)6. Они гроздьями висятИ на солнышко глядят,Цветом словно светофорКрасный, жёлтый ... (помидор)-Ой, ребята, подул ветер и полезные овощи и фрукты рассыпались. Давайте их соберём..-Присаживаемся на свои места- Молодцы, ребята, а сейчас мы проверим не путаете ли вы полезную еду с вредной?*Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».*Полезное хлопаем, вредное топаем.- Наши глаза очень много сегодня работали и немного устали. Давайте сделаем гимнастику для глаз.*Гимнастика для глаз.* Поведи глазами влево незаметно, невзначай. Кто с тобою рядом слева? Громко, быстро отвечай! А теперь глазами вправо ты внимательно смотри. Кто с тобою рядом справа? Тихо-тихо говори. А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок. А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок. - А чтобы полезная еда хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то показываете мне зеленый сигнал карточки. Если нет - красный.Если правильно, то какой цвет поднимаете? А если неправильно?*Игра «Да, нет»*-Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.-Есть нужно в любое время, даже ночью.-Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.-Ложку надо держать двумя руками-Во время еды нельзя разговаривать-Пищу нужно глотать не жуя.Мы с вами повторили правила питания.Для чего они нужны?-Давайте мы с вами, чтобы быть здоровыми сделаем оздоровительную гимнастику(самомассаж):Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.*(Поглаживают ладонями шею сверху вниз.)*Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.*(Указательными пальцами растирают крылья носа.)*Лоб мы тоже разотрём, ладошки держим *«козырьком»*.(Прикладываем ко лбу ладони *«козырьком»* и растирают его движениями в стороны - вместе)*«Вилку»* пальчиками сделай, и массируй ушки смело.(Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)Знаем, знаем да-да-да, нам простуда не страшна.*(Потирают ладошки друг о друга.)***-**Вот и подходит к концу наше путешествие. В Королевстве Неболеек мы увидели и узнали много интересного. Ребята, давайте вспомним, что мы сегодня с вами делали? Я хочу всем вам пожелать крепкого-крепкого здоровья. А чтобы вы не болели угощаю вас витаминками-аскорбинками.Нам нужно вернуться обратно в детский сад. (Проходим на ковёр включается спокойная музыка)Релаксация «Облака» Представьте, что вы сидите на белом, большом, пушистом облаке в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно опускаться к полянке, всё ниже и ниже, к самой траве. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Всё ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самой зелёной траве. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на траве, чувствуете, как она нежно гладит вас (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Улыбнитесь. Потянитесь и ... откройте глаза. Вы хорошо сегодня поработали. Молодцы! | - кушать полезную еду, заниматься спортом.-все**Основная часть**-Мы чувствуем запах чеснока.- наш нос- чтобы дышать- нужно дышать носом-морковка- лимон- яблоко- вишня-тыква- помидор-зеленый -красный-чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу.**Заключительная часть**-летали на облаке, отгадывали загадки про полезную еду, делали гимнастику для носа и глаз, оздоровительный самомассаж. Играли в игру : «Да, нет». | В кругу.На полу расстелено мягкое одеялоДети удобно усаживаются к полету на одеяле.Включается спокойная музыка*(Под релаксацию в группу вносят тарелки с порезанным чесноком)*- дети повторяют все за воспитателемКартинкиМорковкаЛимонЯблокоВишняТыкваПомидорСобирание картинок с овощами и фруктами, разрезанных на 4 части(Работа взле столов)Картинки с изображением полезной и вредной едыДвижения выполняют в соответствии с текстомКарточки для каждого ребенка красного и зеленого цветаВитаминки-аскарбинки |