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 лисица Но, сидит она в темнице, Хвост над грядкой держит ловко Называется …(морковка)  2.Он почти как апельсин, С толстой кожей, сочный, Недостаток лишь один - Кислый очень, очень. (лимон)   3. Загляни в осенний сад Чудо - Мячики висят. Красноватый, спелый бок Ребятишкам 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 висят И на солнышко глядят, Цветом словно светофор Красный, 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 одеяло  Дети удобно усаживаются к полету на одеяле.  Включается спокойная музыка  *(Под релаксацию в группу вносят тарелки с порезанным чесноком)*  - дети повторяют все за воспитателем  Картинки  Морковка  Лимон  Яблоко  Вишня  Тыква  Помидор  Собирание картинок с овощами и фруктами, разрезанных на 4 части  (Работа взле столов)  Картинки с изображением полезной и вредной еды  Движения выполняют в соответствии с текстом  Карточки для каждого ребенка красного и зеленого цвета  Витаминки-аскарбинки |