

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида №8

**Интегрированное занятие**

# **«Здоровье – моё богатство»**

**Старшая группа**

**Воспитатель:  
Глазунова О.В.**

**ст. Отрадная 2020г**

**Цель:** формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

Углубить, расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, пополнять словарный запас..

Поощрять детей к построению самостоятельных развёрнутых высказываний.

Формировать умение узнавать и правильно называть лекарственные растения.

Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.

Развивать исследовательский интерес, любопытство

Закрепить основные понятия: «воздух», «сила», «личная гигиена», «полезные продукты»; «закаливание»; «настроение» воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Материал: ноутбук видео Малышевой, солнышко с лучиками (воздух, закаливание, гигиена, правильное питание, сила (спорт), Чудо-дерево, муляжи полезной и вредной еды, лекарственные растения, чайные ложки, прозрачные стаканы, термос с горячей водой, лупы.

Предварительная работа: Беседа «Лекарственные растения», беседа о , рассматривание сюжетных картинок, рисование лекарственных растений, отгадывание загадок, разучивание пословиц, поговорок.

### **ХОД ООД**

Дети заходят в группу. Здравуются с гостями. Встают полукругом.

**Воспитатель:** Ребята, давайте и мы с вами поздороваемся друг с другом.

#### **Приветствие «Чуткие руки»**

Что за чудо чудеса? Раз руки и два рука *(поднимают поочерёдно руки вверх)*

Вот ладошка левая, вот ладошка правая *(смотрят на ладони)*

И скажу вам не тая, руки всем нужны друзья!

Сильные руки не бросятся в драку *(сгибают руки в локтях)*

Добрые руки погладят собаку *(глядят поочерёдно свои руки)*

Умные руки умеют лечить *(глядят щёки)*

Чуткие руки умеют дружить *(берутся за руки)*

**Воспитатель:** Ребята, почувствуйте тепло рук соседа. Улыбнитесь друг другу и скажите «Ребята давайте жить дружно».

*Раздаётся звуковой сигнал - сообщение*

**Воспитатель:** Ребята, вам интересно послушать, что за сообщение? (О/д)

#### **Сообщение**

*Сегодня в 9.25 смотрите специальный выпуск передачи «Здоровье»*

**Воспитатель:** Ребята, кто знает, что это за передача? (О/д)

Нам сообщили, что это будет специальный выпуск. Наверное, нам расскажут, что-то очень важное. Что делать? (О/д). *предлагают посмотреть и послушать.*

**Воспитатель:** Хорошо, включаем быстрее, а то опоздаем!

Я, ребята, присяду, мне будет так удобнее смотреть.

*«Здравствуйте, дорогие зрители! Сегодня с вами Елена Малышева. Вы смотрите специальный выпуск передачи «Здоровье». Наступают холода, а с ними и сезон простудных заболеваний. Надо позаботиться о своём здоровье. Для того, что бы не болеть (пауза). А если вы всё таки заболели (пауза). Желаю Вам здоровья. До свидания! Ваша Елена Малышева.»*

**Воспитатель:** Ребята, из-за плохой связи интернета, я что-то не совсем поняла, что хотела нам сказать Елена Малышева, а вы поняли?

**Дети:** Скоро будет холодно, зима и т.д., надо позаботиться о своём здоровье...., а как заботиться не сказала? А если мы заболеем, не сказала как лечить?

**Воспитатель:** Мне очень жаль, что так получилось. Дети, а где ещё мы сможем узнать информацию о том, как меньше болеть и чем лечиться?

**Дети:** Спросить у мамы, бабушки, по телевизору, прочитать в медицинской книге, спросить у доктора и т.д.

**Воспитатель:** Очень здорово! Как я сама об этом не догадалась, спасибо вам. Но на это нам нужно время, а что нам сейчас делать? Мы даже гостей пригласили на передачу, чтобы все были здоровы в новом году.

**Дети:** А я знаю, что надо делать, чтобы не заболеть и могу рассказать..., и я знаю....  
*(Надо есть много овощей, фруктов, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, одеваться по теплее и т.д.)*

**Воспитатель:** Замечательно, я горжусь вами, вы очень много знаете. *(после ответов, хвалит каждого ребёнка, называя его по имени)*

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, с чем можно сравнить наше здоровье? **(О/д)**  
А я бы его сравнила с солнышком, которое у нас в группе. *(Подхожу к нему)*  
Посмотрите! Какое оно?

**Дети:** жёлтое, светлое, тёплое, красивое, румяное, доброе, бодрое, лучистое и т.д.

**Воспитатель:** Вот такое должно быть наше здоровье.

У солнышка много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Хотите посмотреть какие лучики живут в вашем организме? **(О/д)**

**Воспитатель:** А как же нам это сделать? Как предлагаете их открыть? Вместе или по одному? Почему? Какоё лучик хотите открыть?

*Открывают*

**Воспитатель:** Что же изображено на лучике? **(О/д)** *(дерево, тучка дует, вертушка)*  
Как вы думаете, что они обозначают?

**Дети:** рассуждают. Воздух.

**Воспитатель:** Что вы можете сказать о воздухе?

**Дети:** Без воздуха мы не сможем дышать, чистый воздух нужен всем людям, птицам, животным, растениям. Есть такая поговорка «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

**Воспитатель:** Какие вы умные, как интересно вы рассказали!

*(можно сделать дыхательную гимнастику)*

Ну, что, открываем следующий лучик. Какой хотите открыть? **(О/д)**

**Воспитатель:** Что изображено на лучике? **(О/д)**

Для чего они нужны? Как мы его назовём? **(О/д)** *Спорт, сила.*

А почему вы так думаете? Решили?

**Дети:** А мы всегда на зарядке говорим здоровье в порядке, спасибо зарядке, Кто зарядкой занимается, тот с болезнями не знается. Кто зарядкой занимается тот здоровья набирается и т. д.

**Воспитатель:** Ребята, а вы всегда делаете зарядку? И силу можете показать? Да видно и зарядкой и физкультурой вы любите заниматься.

**Воспитатель:** И так, открываем следующий лучик? Какой?

Что изображено на лучике? (О/д)

Как мы наш лучик назовём? Какие это продукты?

*Лучик: Правильное питание.*

Давайте поиграем в одну интересную игру «Чудо дерево» Предлагаю вам стать садовниками и вырастить чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают и вешают полезные продукты, а вредные убирают в корзину, можно муляжи)

**Воспитатель:** Что у вас выросло на дереве? Почему выросло на дереве морковь?

**Дети:** Потому что она полезна для здоровья.

**Воспитатель:** Какие овощи и фрукты защищают от микробов?

**Дети:** лук, чеснок.

**Воспитатель:** Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда. (просит повторить и запомнить)

**Воспитатель:** Какой теперь лучик открываем? Что изображено на этом лучике?(О/д) Как мы с вами лучик назовём? (О/д)

*Лучик: правила личной гигиены*

**Воспитатель:** Какие правила личной гигиены мы соблюдаем в детском саду и дома?

**Дети:** умываемся, чистим зубы, вытираемся полотенцем, расчёсываемся, моем овощи, прикрываем рот при чихании и т.д.

**Воспитатель:** Я вам предлагаю поиграть ещё в одну игру. Я хочу убедиться в том, что вы чистоплотные и аккуратные. Скажите мне, что нужно для того, чтобы руки были чистыми? (чем больше, тем лучше)

«Волосы», «Зубы», «Встаём утром», «Купание» и т.д.

**Воспитатель:** Открываем следующий лучик? Как вы думаете, как он называется? (О/д)

Что такое закаливание?

**Дети:** Это такие процедуры, которые помогают быть здоровыми.

**Воспитатель:** какие виды закаливания вы знаете?

**Дети:** хождение босиком, умывание прохладной водой, купание в речке летом и т.д.

**Воспитатель:** А теперь посмотрите друг на друга. Какие у вас глаза? Почему вы все улыбаетесь? Какое у вас настроение? А что нам нужно для хорошего настроения?

Как вы думаете какое название будет у нашего лучика?

*Лучик настроение.*

**Воспитатель:** Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда спряталось наше здоровье, и что надо делать чтобы не болеть.

А чтобы мы не забыли, как беречь своё здоровье, мы оставим наше солнышко в группе и будем часто на него смотреть. Как вы думает, где нам его повесить, чтобы всем было видно?

**Воспитатель:** Ребята, а если я всё таки заболею, посоветуйте, что мне надо делать?

**Дети:** Надо лечиться, принимать лекарства, пить чай с малиновым вареньем, а ещё можно лечиться лекарственными травами.

**Воспитатель:** Да, мне нравится такая идея лечиться травками, это не уколы и даже не горькие таблетки, а где их можно взять?

**Дети:** У нас в группе в экспериментальном уголке есть лекарственные травы. *(Дети приносят лекарственные травы)*

**Воспитатель:** Ребята, рассмотрим их вместе. *(Дети, взяв лупы, рассматривают сухие травы, нюхают их, рассказывают как пахнут)*

**Воспитатель:** А дома вам заваривают лечебный чай? **(О/д)**

**Дети:** Мне мама заваривает ромашку и даёт с мёдом, чтобы я крепко спал, а в шиповнике много витаминов, он очень полезный, повышает иммунитет, а мяту полезно заваривать и пить как чай от простуды, насморка, ангины.

**Воспитатель:** Трава полезна, но может и навредить, обязательно надо советоваться со взрослыми.

Все лекарственные травы имеют свой запах и цвет, который можно получить при заваривании. Видели, как заваривают чай, травы взрослые? А самим интересно это сделать?

Для заваривания лечебной травки, что нам понадобится? **(О/д)**

*Дети с помощью чайных ложек рассыпают в стеклянные ёмкости травы, воспитатель заливает стаканы горячей водой из термоса и напоминает детям о правилах безопасности при проведении опыта.*

Дети наблюдают, как меняется цвет настоя после заваривания (шиповник, ромашка, мята, чабрец, калина, мать и мачеха).

**Воспитатель:** Ребята, настой какого растения поменял цвет? Какой настой остался светлым, какой потемнел и стал насыщенным?

**Воспитатель:** Ребята, мы сегодня много узнали о том, как заботиться о своём здоровье, что нужно делать, чтобы не заболеть, чем лечиться если заболели. А с кем бы вы поделились своими знаниями? **(с друзьями)**

Подскажите мне пожалуйста, как же им об этом рассказать? **(О/д)**

**Воспитатель:** Ну вот наш лечебный чай заварился, хотите попробовать?

Вы сегодня были такими любознательными, моими помощниками, спасибо вам.

Угостим наших гостей лечебным чаем? Приглашаем.

А теперь мы можем позвать своих друзей.