**Занятие по валеологии с элементами интеграции «Самое большое богатство человека — здоровье»**

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Семыкина Е.А.

**Цель:** формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни. Углубить, расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, пополнять словарный запас.

Поощрять детей к построению самостоятельных развёрнутых высказываний, познакомить с поговорками.

Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.

Закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Развивать мелкую моторику, координацию движений.

Развивать внимание, память, мышление.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Чебурашку.

Он бежал в аптеку. Оказывается, Крокодил Гена заболел. Давайте расскажем Чебурашке, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в город Здоровье. Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

Ответы детей.

Воспитатель: Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем…

Дети: «Да».

Воспитатель: Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на город нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц.

Улица Витаминная.

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминная.

Чебурашка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. (Ответы детей). Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: Дети, какие витамины вы знаете? (Ответы детей.)

- Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье) .

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».

Воспитатель: Мы сейчас с вами будем садовниками, и вырастим дерево с полезной едой. Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти здоровыми. Посмотрите - это чудо-дерево, на котором будут расти полезные продукты, а это корзинка. У вас на столах есть картинки с изображением продуктов питания. Давайте полезные продукты разместим на дереве, а вредные положим в корзину.

- Вот так чудо-дерево получилось! Полезными витаминами оно распустилось.

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием.

Ребята, а сейчас давайте поиграем в игру «Вкусный сок» (с мячом) .

(Бросая каждому мяч, воспитатель называет овощи, фрукты – дети называют сок, который можно приготовить из них) .

Морковь – морковный, апельсин – апельсиновый, яблоко – яблочный, тыква – тыквенный и т. д.

Воспитатель: Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется Физкультурная.

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры (беседа о пользе заниматься спортом).

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним пословицы и о спорте.

1. По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

2. Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

3. Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей)

– Давайте ребята поиграем!

Физкультминутка

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз - подняться, подтянуться.

Два - согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать.

Шесть - на месте тихо стоять.

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.

И следующая улица, которая нас ждет, это улица Чистоты.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (Ответы детей)

Воспитатель: ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят …

(Душ)

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

Упражнение на развитие связной речи: «Продолжи предложение».

Воспитатель: (Дети повторяют предложение, начатое воспитателем и продолжают его).

- Мама купила мыло для того…

- Кате нужна расчёска, чтобы…

- У Максима часто болят зубы, потому что…

- Я мою руки для того, чтобы…

- Мише нужна мочалка для того…

Воспитатель: А мы с вами знаем полезное упражнение «Умывание».

Давайте выполним его.

Динамическое упражнение с элементами самомассажа «Умывание».

(Дети встают полукругом) .

Моем щёки, шею, уши

Потираем названные части тела обеими руками одновременно

Вытираем их посуше

Поглаживающие движение.

Мы и руки моем тоже «Намыливаем» и потираем руки.

Чистота… 3 удара кулачками о колени.

Всего… 2 хлопка перед собой.

Дороже! 3 удара кулачками о колени.

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, мы будем еще путешествовать с вами, поэтому замечательному городу. Я думаю и Чебурашка понял, что надо делать, чтобы не болеть, и больше ему не придется ходить в аптеку за таблетками.

(Дети прощаются с Чебурашкой) .

- А теперь, ребята, давайте нарисуем те фрукты и овощи, которые вы любите.

(Дети садятся за столы и рисуют, предварительно закрепив с детьми форму и цвет фруктов и овощей) .

Сюрпризный момент (стук в дверь). Почтальон приносит посылку от Чебурашки и Крокодила Гены. В посылке письмо с благодарностью, а в подарок для детей яблоки.

Воспитатель раздает детям яблоки.