**Интегрированное занятие «Здоровый образ жизни»**

**Еременко М.В.**

Цель: Сформировать у дошкольников представления о **здоровом образе жизни**, о ценности **здоровья** и необходимости его сохранения и укрепления.

Задачи: развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы. Дать представление о том, что микробы – это возбудители болезней. Развивать активность детей в **разнообразных играх**.

Развивать любознательность, умение рассуждать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи.

НОД

(Дети стоят вокруг воспитателя)

**Пальчиковая гимнастика: «Здравствуй, солнце золотое!**

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй маленький дубок!

Мы живем в одном краю

Всех я вас приветствую!

(с пальчиками правой руки по очереди «здороваются» пальчики левой руки, похлопывая друг друга кончиками).

**Воспитатель:**Ребята,а как вы думаете, что у человека самое дорогое на свете? Ответить на этот вопрос нам поможет волшебное зеркальце (дети поочереди смотрятся в предложенное зеркало).

Что вы в нем увидели?

Дети: себя.

У вас хорошее настроение?

Дети: да

А когда у вас хорошее настроение?

Дети: когда мы здоровы.

Так что же дороже всего на свете?

Дети: наше здоровье.

**Здоровье – это счастье**! Это когда ты весел и у тебя все получается, когда ничего не болит. **Здоровье** нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно сделать, чтобы быть **здоровым**? Нужно хотеть и уметь заботиться о **здоровье**, вести **здоровый образ жизни**. А как вы думаете, что значит вести **здоровый образ жизни**? *(ответы детей)*

Правильно. Это, во-первых, соблюдать режим дня. Во-вторых, нужно следить за чистотой своего тела. В-третьих, заниматься физкультурой и закаливанием. В-четвертых, правильно питаться.

– 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.)  
– Микробы есть в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греч.слов «микрос», что означает «малый», «биос» – «жизнь. Вредные болезнетворные микробы, попадая в организм человека, размножаются, выделяя яды.   
(демонстрируется мультимедийная презентация *«Микробы»*)

Воспитатель: Вот такие маленькие монстры находятся повсюду: в воздухе, в воде, в земле, на нашем теле… Попадая в организм человека, они размножаются, выделяя яды, и человек заболевает. Но эти монстры не страшны, если соблюдать простые правила:

- не есть и не пить на улице;

- мыть руки с мылом перед едой после прогулки и посещения туалета;

- есть только мытые овощи и фрукты;

- пить кипяченую воду;

- закрывать рот и нос носовым платком при кашле и чихании.

А еще нужно правильно питаться. Назовите полезные продукты. А вредные? (Дети перечисляют)

**Д/ игра «Какой сок?»**

Из яблока- яблочный

Из винограда-виноградный

Из граната- гранатовый

Из моркови- морковный

Из помидора-томатный т т.д.

А зарядку надо делать , а спортом заниматься?

В народе говорят: *«Физкультурой заниматься,****здоровья набираться****!»* Это верно. Занятия физкультурой укрепляют наш организм и улучшают **здоровье**. Поэтому надо каждое утро делать зарядку играть в подвижные игры, а еще закалять свой организм: больше гулять, мыть ноги прохладной водой, полоскать горло. Самая простая закаливающая процедура – это ходьба босиком, давайте мы с вами снимем обувь и поиграем.

Ходьба по массажным коврикам.

Молодцы. Вам понравилось, как мы поиграли? Что больше всего понравилось. А сейчас попробуйте каждый нарисовать свою картину «Здоровый образ жизни»