**КОНСПЕКТ     ИТЕГРИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «Путешествие в страну здоровья».** Составил: Воспитатель Сидорова Н.В.

Цель занятия: формировать навыки здорового образа жизни; закрепить знания о пользе воды; развивать двигательную активность; доставить детям радость от встречи с любимыми героями сказок                         К*.*И.Чуковского.

**Оборудование:**кусочек мыла, воздушные шары,книга К. Чуковского «Мойдодыр».

*Ход занятия.*

 Дети заходят в группу. Воспитатель предлагает совершить им путешествие в «Страну здоровья» на «поезде». Ребята  занимают места в «вагонах» (строятся в колонну за воспитателем). Дается свисток и «поезд» отправляется. По  окончании музыкального сопровождения объявляется остановка: «Страна здоровья!». Ребята выходят из «вагонов».

*Воспитатель*:  В  этой стране живет  гроза нерях и грязнуль – Мойдодыр  и его друзья – Вода и Воздух. Дети, а зачем нужна вода? (выслушивает ответы). Правильно!  Без воды засохли бы деревья и кусты. Не смогли бы расти цветы. Да и человек не может жить без воды. Вы верно сказали, что вода нужна для умывания. А как же умываются разные животные? Давайте поиграем в игру « Кто и как умывается?».

*Игра « Кто и как умывается?»*

Воспитатель показывает картинки, где изображено, как  умывается кошка, как слон обливает себя водой, как купаются медвежата, а дети показывают.

*Воспитатель:*  Вспомните,  в какой сказке говорится о том,  как умываются животные? Правильно!  В сказке « Мойдодыр». А кто написал эту сказку? Верно! Корней Чуковский. А теперь ребята  давайте закроем глаза и помечтаем немножко (дети закрывают глаза, а на ковре появляются надутые шары, а внутри их спрятаны «Советы воды»).

Сейчас открываем глазки и видим перед нами волшебное море шаров, в которых вода спрятала сюрпризы для детей  «Советы Воды». А как же нам достать секреты из шаров?

*Дети*:  Спустить  воздух!

*Воспитатель*: А тогда мы не достанем  «Советы  Воды». Как же нам быть?

*Дети*: Лопнуть шары!

*Воспитатель*: предлагает детям лопнуть шары  и воспитатель читает, что там написано:

первый совет: умывайтесь по утрам, после сна, мойте руки, лицо, шею и уши;

второй совет: мойте руки и ноги перед сном каждый день;

третий совет: обязательно мойте руки после игр, прогулки, общения с животными и после посещения туалета;

четвёртый совет: не реже одного  раза в неделю принимайте ванну.

*Воспитатель*: Ребята,   давайте запомним эти советы и будем их выполнять. А сейчас поиграем в игру «Шарик».

*Игра «Шарик»*

Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх и надувая щеки. Напряжение в руках и ногах. Мышцы шеи и лица достигает предела. Шарик лопается. Дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.

*Воспитатель*:   А теперь давайте  посмотрим, какой сюрприз для нас приготовил Воздух.  Он прислал нам сказку ( читает сказку ).

«В одной Краснодарской квартире жила - была  девочка – грязнуля.  Больше всего на свете она не любила умываться. И у нее на руках поселились микробы, которые так и старались попасть в рот девочки. Однажды это произошло, и  девочка  заболела. К ней пришел доктор и сказал, что причиной болезни стали микробы. Доктор посмотрел на руки девочки и удивился: «Это ведь раздолье для микробов!». И дал ей одно средство, которое навсегда избавило девочку от микробов!».

*Воспитатель*: Что же это за средство? (выслушивает ответы детей).    Правильно! Это кусок мыла (демонстрирует детям кусочек мыла). А какое есть еще средство, чтобы  избавиться от микробов в помещении? (дети дают ответы). Верно, это чистый свежий воздух! Ребята, а как же правильно мыть руки?  Мы сейчас с вами пойдем в  умывальную комнату и вымоем чисто начисто руки. А наш младший воспитатель откроет на минуточку форточку и проветрит помещение. (Мытье рук является практической деятельностью).   Ну вот мы и помыли руки и наша групповая  комната  проветрилась.  Сейчас мы свами сделаем дыхательную гимнастику.

*Дыхательная гимнастика.*

1. Погладим нос (крылья носа) от кончика к переносице - вдох.     Вдох левой ноздрей (правая ноздря закрыта), выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

2. Сделать  8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди  закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Несколько раз зевнуть и потянуться.

*Воспитатель*: Чтобы избавиться от микробов, необходимо как можно чаще мыть руки с мылом и проветривать помещение в детском саду и дома. Но есть еще одно средство, которое помогает быть здоровым. Это  физические упражнения. Их лучше выполнять на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. А теперь садимся в «вагончики» нашего «поезда» и возвращаемся в детский сад.

Вот мы и приехали в наш детский сад. Сегодня мы совершили путешествие в страну здоровья. Нарисуйте, пожалуйста,  наших друзей: Мойдодыра,  Воду,  Воздух, а затем мы оформим выставку ваших работ.