**Интегрированное мероприятие педагога – психолога и инструктора по физкультуре по здоровьесбережению**

**в подготовительной группе**

**тема: «Где прячется здоровье?»**

***Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие.***

***Здоровый человек – это, как правило,***

***образованный человек, усвоивший одну простую истину:***

***«Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым»***

**Цель:** учить детей заботится о своем здоровье.

**Задачи:**

**Обучающие:**

* Закреплять понятие о значимости режима дня;
* Сохранять и укреплять здоровье детей, по средствам массажей, оздоровительных гимнастик, психологических игр и упражнений, аутотренингов.
* Закреплять навыки выражения эмоций – радости, удивления, злости, испуга;
* Учить слушать музыку и чувствовать радость от слияния движений тела с музыкальным ритмом, выражать свое настроение через движения;
* Учить детей взаимодействовать со сверстниками, совместно выполнять игровые действия, четко следовать правилам;

**Развивающие:**

* Развивать выразительность речи детей, пополнять словарный запас по средствам использования считалок, стихов, массажей в стихотворной форме.
* Формировать у детей интерес к движению, физической культуре, создавать атмосферу радости и эмоционального благополучия, способствовать укреплению здоровья и расширения функциональных возможностей организма.
* Развивать музыкальный слух, чувство ритма, умение выполнять движения выразительно, в соответствии с характером музыки.
* Совершенствовать выполнение упражнений, развивать координацию движений, зрительное восприятие, ориентировку в пространстве, произвольности движений, ловкости.
* Развивать творческое воображение;
* Развивать внимание, мышление;

**Воспитательные:**

* Воспитывать желание быть здоровыми, заботиться о своём здоровье;
* Создавать чувство сплочённости коллектива;

**Ход занятия**

 (Дети подготовительной группы под музыку входят в зал)

**Психолог:** Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними с душой и сердцем. (Дети говорят «Здравствуйте»)

Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали «Здравствуйте».  Это – значит, здоровье желаю.

Сегодня  я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье.

Как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду (звучит спокойная лирическая музыка)

 «Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

(заканчивает звучать музыка)

Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас.

Так значит, своё здоровье мы должны сохранять сами, укреплять его, заботиться о своём здоровье.

**В зал вбегает «Злюка – холодюка»:** А вот и я!

Я – Злюка – холодюка.

Детей я не люблю.

Лишь гадости и пакости,

Детишкам я дарю.

Вы будете злыми и никогда здоровыми не будете.

**Психолог**: Ребята, как – же быть? Ведь если мы будем злыми, что же с нами будет? (ответы). ?????

(у нас будет плохое настроение, будем кричать, ругаться, ссориться друг с другом.)

- Вы хотите быть такими? ( ответы детей).Всё, что с нами будет происходить, это будет вредить нашему здоровью? Останемся ли мы здоровыми?

Здоровье – это когда ты весел, когда у тебя всё получается

Нашему здоровью очень часто угрожает то, что мы не умеем контролировать свои эмоции. Мы часто злимся, кричим, ругаемся, суетимся. Эмоции очень важны в человеческом общении. Но своими эмоциями нужно уметь управлять. Сегодня мы поговорим об уже знакомых вам эмоциях, научимся управлять своими эмоциями, и тебя Злюка – холодюка научим справляться со своей злостью. И научимся дарить друг другу положительные эмоции.

А сейчас мы с вами будем учиться тренировать эмоции. Я буду вам давать задания, а вы их выполнять.

**Упражнение «Тренируем свои эмоции».**

* Нахмурьтесь, как осенняя гроза; как рассерженный человек; как злая волшебница.
* Удивитесь, как будто вы увидели чудо; большого слона в детском саду; огромный торт.
* Разозлитесь, как ребенок, у которого отняли любимую игрушку;
* Испугайтесь, как заяц, увидевший волка; как котёнок, на которого лает собака;
* Улыбнитесь, как кот на солнце; как самый счастливый человек на свете; как летний солнечный денек.

**Злюка – холодюка**: Ну, хорошо, подобрела я немножко от ваших улыбок и что теперь? Вы наверное забыли, что я не только злюка, а еще и холодюка! Я сейчас себе на подмогу микробов позову. Где вы мои маленькие, заразненькие (трясёт микробами).

Вы микробы мне полезны,

Принесли с собой болезни.

Будут все в круг чихать,

Будут кашлять и рыдать.

Будет горлышко болеть,

И никто не сможет петь.

**Физкультурник**: мы справимся с твоими микробами, мы сделаем **массаж биологически активных зон « Неболейка»** (стр. 136 М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим»), чтобы повысить защитные силы организма.

**Злюка –холодюка**: нет, подумать только! Они меня не боятся!

Так, ладно!

( Шепчется) Я сейчас разузнаю их секреты и что-нибудь еще придумаю!

А какой ещё секрет вы знаете, чтобы укрепить своё здоровье?

**Физкультурник:** Заботиться о своем здоровье, мы с ребятами начинаем с самого утра. А как?

Ребенок читает стихотворение:

Чтобы мы никогда и ничем не болели,

Чтобы щёки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься зарядкой.

Музыкально –ритмическая гимнастика под песню «Кукарено» с помпонами.

**Злюка – Холодюка.** Ну, надо же , какие зловредные детишки

Зарядкой занимаются! С микробами сражаются!

**Психолог**: злюка перестань злиться на наших ребят и холодить их , тебе все равно с нами не справиться, так как у нас есть еще один секрет. Это режим дня. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня. Он помогает быть дисциплинированным, хорошо и качественно выполнить свои дела и задания, во время вставать, есть, гулять, ложиться спать.

Чтобы здоровее стать режим дня надо выполнять!

Я предлагаю выполнить задание, которое называется «**Разложи картинки по порядку»** ( дети выходят и выкладывают картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня.)

Если будешь ты стремиться распорядок выполнять

Будешь лучше заниматься, будешь лучше отдыхать!

Давайте отдохнем и выполним веселый

**оздоровительный массаж « Свинки»**

Дети стоят в кругу друг за другом и проговаривая слова выполняют массаж.

Как на пишущей машинке,

 две хорошенькие свинки, (пальцами по спине)

 все постукивают, все похрюкивают (кулачками)

туки, туки, туки, туки, (ребром ладони)

хрюки, хрюки, хрюки, хрюки, (поглаживание)

А теперь, то что вы получили верните товарищу. (поворачиваются по кругу в противоположную сторону и повторяют массаж.)

**Злюка.** Ишь ты, какие стали веселенькие, добренькие, жизни радуются.

А я вот, сейчас окна распахну ,и холодного воздуха на вас напущу и вы простудитесь. Вас кашель , насморк и высокая температура схватят и начнут мучить!

**Физкультурник.** Нет, Злюк а - Холодюка, нашим ребятам свежий воздух не помеха, так как наши дети ,чтобы быть здоровыми еще и закаляются.

Если хочешь быть здоров - закаляйся! (это еще один секрет здоровья)

**Злюка.** Закаляться, а как это?

**Физкультурник.** Как мы ребята закаляемся? (умываемся прохладной водой, летом моем ноги, делаем гимнастику пробуждения, ходим по дорожкам здоровья, полощем рот, занимаемся в бассейне, гуляем на свежем воздухе в любую погоду и играем в подвижные игры.)

Хочешь с нами поигратьи здоровья набраться?

Выходи- ка детвора , начинается игра!

**Игра « Ловишки- снежинки»**

Считалкой выбирается ловишка:

 Раз, два, три, четыре, пять,

 Мы сейчас хотим играть

 К нам снежинка прилетела

 И тебе водить велела!

Дети идет по кругу, проговаривая слова:

 Мы веселые снежинки,

 Мы снежинки- холодинки,

 Любим мы летать

 Постарайся нас догнать,

 Раз, два, три – лови.

Ловишка догоняет детей и пытается вытащить у них ленточки- хвостики со снежинками. Кто остался без хвостика, выходит из игры.

Раз, два, три, четыре, пять (хлопки)

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже: (руки вверх)

Руки за спину положим, (руки за спину)

Голову поднимем выше (поднять голову)

И легко, легко подышим (вдох и выдох)

А теперь закружила метель снеговую карусель.

И.м.п. «Метель»

Снежинки летайте, летайте, летайте, а ну-ка

-в льдинки скорее вставайте;

-в снежинки скорее вставайте;

- на елки скорей опускайтесь

**Злюка.** Эх, давно так не играла,

 И, признаться вам устала!

 Обещаю не хандрить,

 физкультуру полюбить!

Только немножко отдышусь и опять играть примусь.

**Физкультурник.**

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Давайте и мы с вами выполним **дыхательную гимнастику.**

«Дуем в трубочки – шутки» (развитие длительного, сильного выдоха).

**Психолог**. А еще ребята чтобы быть здоровым, нам нужно чувствовать, что вы нужны друг другу, что должны оказывать друг другу взаимопомощь, поддержку и понять, как неприятно быть вне коллектива. Чтобы ты Злюка-Холодюка это поняла, мы с ребятами поиграем в **игру « Путанки».** А ты попробуй нас распутать!

**Злюка.** Я все поняла! Чтобы быть здоровым надо еще и со всеми дружить!

**Физкультурник.** А у нас есть еще один секрет неизвестный ни одному врачу. Скажу вам по секрету, я танцами лечу!

Хочешь Злюка- Холодюка наш метод испытать и свое здоровье, танцем поправлять.

**Танец «Елочка»**

**Психолог.** Ведь не зря на елке в праздник загораются огни, так как они дарят нам тепло, хорошее настроение, приносят нам добро.

**Физкультурник**. Огонь- это еще и символ олимпийских игр. Он символизирует чистату, попытку совершенствования и борьбу за победу, а также мир и дружбу. Он проходит огромный путь из Греции с горы Олимп прежде чем попасть к месту проведения олимпийских игр. Эту частичку дружбы, тепла, сплоченности народов, люди всего мира, передают друг другу .

 **«Свеча добра и здоровья»**

И мы хотим тебе подарить свечу, которую зарядим сейчас с ребятами хорошим настроением и здоровьем.

Дети садятся на ковер и передают свечу из рук в руки с пожеланиями.

**Злюка.** Спасибо ребята! А я хочу вам подарить **волшебный напиток**. (Вносит поднос с кружками). Закройте глаза и повторяйте за мной: я хороший, добрый человек. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми, милыми и счастливыми!

Открывайте глаза поколдуйте над своей водой.

Водичка вкусная, приятная

Я ни когда не буду болеть.

«Я здоров»!

И выпивают воду.

Я вам желаю только хорошего настроения и только положительных эмоций. И поскольку у меня сегодня тоже замечательное настроение, я хочу вам подарить на память о сегодняшнем разговоре веселые смайлики. Чтобы они вас всегда радовали и поднимали вам настроение, если вам, вдруг, станет грустно.