



Конспект образовательной деятельности
«Где прячется здоровье?»
(для детей средней группы)

Подготовила
Тимофеева Э.В.
воспитатель

Конспект образовательной деятельности «Где прячется здоровье?» (для детей средней группы)

МАДОУ «*Детский сад №119*»

Цель: Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Знакомить с понятиями **«здоровье»** и **«болезнь»**, с частями тела.
- Формировать привычку заниматься спортом.
- Воспитывать потребности в соблюдении режима питания, употребление в пищу овощей и фруктов.

Интеграция образовательных областей: речевое, познавательное, художественно-эстетическое, социально-коммуникативное, физическое развитие.

Оборудование: ноутбук, презентация **«Здоровый образ жизни»**, аудиозапись **«Звуки природы»**, быстрая музыка для эстафеты, 3 корзины, 4 конуса.

Демонстрационный раздаточный материал: игрушечный медведь, две корзины, муляжи овощей и фруктов, чипсов, коллы, сладостей, картинка корзины, картинки яблок, на которых изображены элементы ЗОЖ, тренажер Базарного для глаз.

Предварительная работа: беседы по ЗОЖ, дидактические игры **«Составь и назови»**, **«Одень по сезону»**, **«Четвертый лишний»**.

Методические приёмы: приветствие, проблемная ситуация, беседа с воспитателем, дидактические игры, физминутка, физпауза, гимнастика для глаз, гимнастика мозга.

Описание работы: конспект НОД предназначен для групповых занятий с детьми 6-7 лет в детском саду. Его можно использовать по изучению окружающего мира, развития речи.

Ход занятия:

(Слайд осеннего солнечного леса)

Мотивация

В.: Ребята, сегодня я получила письмо от жителя леса Медведя. Он заболел. Жаловался мне, что голова у него болит, и спина, и горло, и лапы ломит, и в ушах шумит. Просил помочь ему. Давайте поможем ему.

Детская цель: помочь Медведю поправить здоровье.

В.: Я приглашаю вас прогуляться в лес в гости к Медведю. Прогулки очень полезны для нашего организма, особенно в лесу. (Аудиозапись «**Звуки леса**»).

Давайте закроем глазки, повернемся вокруг себя 3 раза. Ребята, давайте прислушаемся. Что вы слышите?

Ответы детей.

В.: Где мы оказались?

Ответы детей.

В.: Как хорошо в лесу.

Медведь: Здравствуйте, ребята. Вижу, получили вы мое письмо. Спасибо, что пришли мне на помощь. Может, научите меня, как от болезней избавиться. А я все ваши знания положу в эту корзинку.

В.: — Поможем, ребята? Давайте Мишку научим делать массаж.

Дети вместе с педагогом выполняют массаж биологически активных точек в стихотворной форме:

Оздоровительная гимнастика (самомассаж).

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(Поглаживают ладонями шею сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(Указательными пальцами растирают крылья носа.)

Лоб мы тоже разотрём, ладошки держим **«козырьком»**.

(Прикладываем ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны — вместе)

«Вилку» пальчиками сделай, и массируй ушки смело.

(Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)

Знаем, знаем да-да-да, нам простуда не страшна.

(Потирают ладошки друг о друга).

В.: А еще Мишка, мы умеем делать упражнения, которые наполняют нас энергией: **«Вода»**, **«Думающий колпак»**, **«Кнопки Земли»**.

В.: — Как ты Миша поправляешься? Помог тебе наш массаж?

Медведь: — Голова прошла, и нос задышал.

Воспитатель дает ребенку картинку яблока с изображением массажа. Ребенок **«кладет»** яблоко в корзинку.

Медведь: Но вот живот еще болит? Можно я кого-нибудь съем из вас, может быть поможет?

В: Нет, Мишка ни кого не надо есть. Ребята, а что нужно делать, чтоб не болеть?

Ответы детей.

В.: – Правильно, дети. Нужно закаляться, заниматься спортом. Давай, Мишка, вставай с нами на зарядку.

Физминутка.

(Видео)

В.: Молодцы, ребята, что научили Медведя зарядке.

Воспитатель дает ребенку картинку яблока с изображением зарядки. Ребенок **«кладет»** яблоко в корзинку.

В.: Дети, по каким признакам можно узнать, что человек заболел?

Ответы детей.

(Слайд правила гигиены)

В.: А что нужно делать для того, чтобы не болеть?

В.: Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду?

Ответы детей.

В.: Для чего это надо делать?

Ответы детей.

В.: Мишка, поиграй с нами и запомни правила гигиены. Если я даю полезные советы, вы хлопаете в ладоши, а если вредные, то прячете руки за спину:

Игра **«Полезно — вредно»**

- Умываться по утрам *(полезно)*
- Тереть глаза грязными руками *(вредно)*
- Пользоваться мылом, когда моете руки... *(полезно)*

- Есть грязными руками... *(вредно)*
- Не расчёсывать волосы... *(вредно)*
- Чистить зубы 2 раза в сутки... *(полезно)*
- Лечить зубы у стоматолога *(полезно)*
- Есть невымытые фрукты и овощи... *(вредно)*

Воспитатель дает ребенку картинку яблока с изображением правил гигиены. Ребенок **«кладет»** яблоко в корзинку.

В: Как попадают микробы в организм?

Ответы детей.

(Слайд машина скорой помощи)

В.: А если микробы попадут в организм, то нужна помощь врача. По какому номеру телефона можно вызвать скорую помощь?

Ответы детей.

Воспитатель дает ребенку картинку яблока с изображением номера телефона скорой помощи. Ребенок **«кладет»** яблоко в корзинку.

В.: Молодцы. Давайте мы с вами поиграем и покажем, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Физпауза

Будешь кушать витамины.

Будешь очень, очень сильным — показывают силу.

Будешь бегать далеко — бег на месте,

Будешь прыгать высоко — прыжки на двух ногах.

Будут ножки танцевать — выставляют ногу на носок.

И усталости не знать!

(Слайд полезные и вредные продукты)

В.: Мишка, а давай мы заглянем в твоё лукошко, это тебе, наверное, угощение туристы оставили. *(Показывает детям муляжи чипсов, коллы, сладостей)*

Медведь: Вот сладости — конфеты самые мои любимые, сейчас съем и мне лучше станет. Ой, еще хуже стало, теперь зуб заболел.

В.: Эх ты медведь разве можно столько сладкого есть, это же вредно для здоровья.

Медведь: Помогите мне, пожалуйста, разобрать мое лукошко на полезные

продукты и вредные!

В.: Давайте поделимся на две команды. Одна команда из корзины медведя достает полезные продукты, а другая вредные продукты.

Эстафета **«Полезные и вредные продукты»**

Дети сортируют под музыку продукты, собирая их в две корзинки.

В.: Молодцы ребята помогли Мишке. В этих фруктах и овощах много витаминов, которые защищают нас от болезней, если мы будем их кушать, то никакая простуда нам не страшна.

Воспитатель дает ребенку картинку яблока с изображением полезных продуктов. Ребенок **«кладет»** яблоко в корзинку.

(Слайд больных и здоровых глаз)

Медведь: Ой, что-то у меня глаза заболели.

В.: Мишка, а хочешь, мы тебя своей гимнастике научим, чтобы глазки не болели?

Зрительная гимнастика **«Медведь»**.

Вставайте, руки за спину, смотрите и слушайте и внимательно повторяйте:

Сел медведь на бревнышко — Поднять голову вверх и

Стал глядеть на солнышко — Водить глазами вправо влево.

-Не гляди на свет, медведь! — Поморгать глазами.

Глазки могут заболеть!

В.: А теперь давайте научим Медведя выполнять упражнение **«Ленивые восьмерки»**, **«Двойной рисунок»**.

Воспитатель дает ребенку картинку яблока с изображением гимнастики для глаз. Ребенок **«кладет»** яблоко в корзинку.

(Слайд корзина с яблоками)

В.: Какие вы молодцы, спасибо вам порадовали Мишку, и выздоровел и повеселел! Смотрите, какую большую корзину яблок мы собрали для Медведя. А за это вам Мишка подарки приготовил всем по яблочку лесному!

Медведь: Яблоко очень полезное для зубов, благодаря ему можно стать красивее, здоровее и моложе. Сейчас из моего леса придете в группу обязательно помоете руки и угощайтесь на здоровье. А мне в берлогу пора спать, прощайте до Весны!

В.: Спасибо Мишка, ты про нас не забывай и нашу пословицу запомни: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу! ". Закроем опять глазки, повернемся в другую сторону 3 раза. Ну, вот мы и оказались с вами в детском саду.

Рефлексия: Ребята, расскажите мне, как мы поправили здоровье Медведю?

Ответы детей.

Итог: сегодня ребята мы с вами поняли, чтобы быть здоровым нужно кушать витамины, делать зарядку, соблюдать правила гигиены. Расскажите, что вам понравилось на занятии?

А что для вас было самым сложным?

Что было самым интересным?

Ответы детей.

Список литературы:

1. М.М. Борисова **«Малоподвижные игры и игровые упражнения»**
2. М.Ю. Каратулина **«Праздники здоровья для детей 6-7 лет»**
3. Л.И. Пензулаева **«Оздоровительная гимнастика для детей 5 – 7 лет»**
4. Т.Е. Харченко **«Бодрящая гимнастика для дошкольников»**
5. М.В. Югова **«Воспитание ценностей здорового образа жизни»**