Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 99

Конспект занятия в средней группе
«Будь здоров!»

Подготовила:
воспитатель Свитич М.Г.

Калининград

Конспект занятия в средней группе «Здоровый образ жизни» по теме: «Будь здоров»

Цели и задачи:
1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
2. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека.
3. Воспитывать желание у детей вести здоровый образ жизни
4. Развивать мыслительную активность и воображение.

Материал и оборудование:
Мягкая игрушка медвежонка, картинки: полезные и вредные продукты, картинки по здоровому образу жизни

Предварительная работа:
- Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»; А.Барто «Девочка чумазая» и др.
- Беседы с детьми о правилах личной гигиены;
- Чтение стихотворений;
- Рассматривание дидактического материала на тему: «Личная гигиена»; «Где живут витамины», «Полезные продукты и вредные»;
- Подготовка атрибутов к занятию.

Ход занятия.

Воспитатель: *Здравствуйте, дети!*

- Дети, а ведь слово «здравствуйте» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья!

А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей принято пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Воспитатель: *Ребята, сегодня мы с вами поговорим о нашем здоровье, и что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Посмотрите, кто это к нам в гости пришел?*

Появляется расстроенный мишка.

Воспитатель: *Здравствуй мишка, чем это ты так расстроен?*

Мишка:
У меня печальный вид
Голова моя болит.
Я чихаю, я охрип.
Ох, наверно, это грипп.

А вы, ребята, что делаете, чтобы не болеть?

Воспитатель:

А вот наши дети почти не болеют. А почему?

- Расскажите, что вы делаете, чтобы гриппом не болеть?

(Ответы детей: закаляемся, едим фрукты и овощи, лук, делаем массаж).

- Ребята, а давайте покажем, какой массаж нудно делать, чтобы Мишка скорее выздоровел?

Дети:

Нужно сделать ему точечный массаж*, чтобы облегчить состояние больного.*

(Дети садятся в круг и показывают комплекс самомассажа)

Чтобы горло не болело мы погладим его смело. (поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, ни чихать будем носик растирать. (указательными пальцами растирают крылья носа)

Лобик тоже разотрем – ладонь поставим козырьком. (прикладывают ко лбу ладони «козырьком»)

Вилку пальчиками сделай – ушко ты погладь умело. (раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед ушами и за ними)

Знаем, знаем: да, да, да!

Нам простуда не страшна! (потирают ладони)

Воспитатель:

Молодцы, ребята!

Воспитатель: *А теперь давайте расскажем Мишке, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым? Я сейчас буду читать стихотворение, если в нем все правильно, то вы хлопаете в ладоши, если в нем что-то не правильно, вы топаете ножками.*

Воспитатель читает стихотворение

Чтобы расти и закаляться,
Нужно спортом заниматься,
Чтобы зубы не болели,
Ешь конфеты-карамели,
Фрукты и овощи перед едой,
Тщательно, очень старательно мой,
Если выходишь зимой погулять,
Шапку и шарф надо дома оставлять,
Вовремя ложись, вставай,
Режим дня ты соблюдай,
Вот еще совет простой,
Руки мой перед едой,
Если на улице лужа иль грязь,
Надо туда непременно упасть,
Платочек, расческа должны быть своими,
Это запомни и не пользуйся чужими.

Воспитатель: *Молодцы ребята! А скажите, мы с вами можем не дышать? (Нет). Конечно, а чем мы дышим? (Воздухом). Правильно, чтобы быть здоровым нам необходимо дышать свежим воздухом, для этого вы ходите на прогулку.*

Мишка: *Я очень люблю гулять, оказывается это еще и полезно*

Воспитатель: *Есть еще один секрет для нашего здоровья. Вот послушайте:*
Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю витамины А, В, С.
Витамины нужны для нашего роста, чтобы у нас были силы бегать, прыгать, играть.

Физкультминутка:
«Рано утром на зарядку»

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 место тихо сесть.

Воспитатель: *Как вы думаете, где могут быть витамины? (Ответы детей). Правильно, в овощах и фруктах.*

Сейчас мы поиграем в игру «Найди полезные продукты».
(Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинки с полезными и вредными для здоровья продуктами и раскладывают их по тарелочкам, вредные в красную, полезные в зеленую) .

Если хочешь быть здоровым -
Правильно питайся.
Ешь побольше витаминов,
С болезнями не знайся!

Воспитатель: *Молодцы, ребята!*

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

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)

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.
Как вы думаете, что же такое ***«здоровый образ жизни»?***
Дети рассматривают картинки.
Возьмите каждый по картинке, посмотрите на нее и расскажите, что нужно делать чтобы быть всегда здоровым.
(Ответы: правильное питание, соблюдение гигиены, утренняя зарядка, движение.)
- Как вы думаете, что же может сохранить ваше здоровье? (Желание быть здоровыми).
- А у вас есть это желание? (Да).
Воспитатель:
Вы много о себе рассказали: о том, что делаете зарядку и точечный массаж, едите только здоровую пищу, играете весело и дружно, не боясь микробов и имеете огромное желание быть здоровыми. Я поздравляю вас, за то, что вы такие дружные, ловкие, веселые. Будьте здоровыми и крепкими!
Раздаем витамины.