

Конспект занятия в средней группе
по формированию здорового образа жизни
«Путешествие в Королевство Неболеек»

Воспитатель: Халбекова С.В.

Цель: Расширение представления детей о важности сохранения здоровья для человека.

Задачи:

Образовательные: обобщать знания о здоровом образе жизни, о пользе гигиены, двигательной активности и правильного питания; закреплять полученные знания и навыки в игровых ситуациях.

Воспитательная: воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Развивающая: развивать память, внимание, умение рассуждать, делать выводы.

Оборудование: Конверт с загадками (мыло, зубная паста, зубная щётка); малый плакат Мойдадыр, аудиозаписи (зарядка, зарядка «Солнышко лучистое», музыка для релаксации), магазин, корзинка, полезные и «неполезные» продукты питания (чипсы, кока-кола, сухарики, конфеты; фрукты, овощи, ягоды, молоко, сметана, творог, йогурт), витамины, картинки (Дети моют руки, делают зарядку, полезные продукты питания)

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, посмотрите, сколько гостей сегодня к нам пришло! Давайте с ними поздороваемся.

Дети: (здороваются)

Воспитатель: Здравствуй – это не просто слово, а пожелание здоровья!

А здоровым быть – это значить, что ребята ??

Дети НЕ БОЛЕТЬ.

Правильно! Когда человек здоров, не болеет, чувствует себя бодрым и весёлым..

Воспитатель: Вы хотите быть всегда здоровыми и не болеть??

Дети: Хотим

Воспитатель: Значит, мы все отправимся в «Королевство Неболеек», чтобы узнать секреты здоровья! А попадём мы туда на облаке. (Дети проходят на групповой ковер)

Воспитатель: Ложитесь удобнее на ковёр и приготовьтесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза, и мы полетим.

Релаксация «Облака» (включается спокойная музыка)

Представьте себе, что вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, ваши ножки лёгкие, всё ваше

тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому, пушистому, красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Улыбнитесь этому облачку. Потянитесь и ... откройте глаза. Вы прилетели в Королевство Неболек.

Воспитатель: Ой, ребята кто нас встречает в «Королевстве Неболек»?

Дети: Мойдодыр

Посмотрите, возле него. лежит письмо. (Подходят к столу с письмом)

Воспитатель: А здесь загадки! А кто их угадает, тот секрет здоровья узнает.

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

Дети: Мыло.

Воспитатель: Вы догадались, что делают жители королевства, чтобы не белеть?

Дети: Умываются, моют руки.

Воспитатель: Для чего нужно мыть руки??

Дети: (чтобы были чистыми, чтобы не было микробов, не болел живот, не заболеть...) Правильно, молодцы.

Воспитатель: А когда нужно мыть руки?

Ответы (перед едой, после туалета, когда пришли с улицы, когда испачкали)

Воспитатель: Правильно.

Что случится если не мыть рук?

Дети: Заболеем.

Воспитатель: Верно, можем заболеть.

Самомассаж «Умывалочка»

| | |
|--------------------------|----------------------------------|
| Надо, надо нам помыться! | <i>трём руки друг о друга</i> |
| Где тут чистая водица? | <i>показываем ладошки</i> |
| Кран откроем: ш-ш-ш. | <i>имитация открывания крана</i> |
| Руки моем: ш-ш-ш. | <i>трём ладошки друг о друга</i> |
| Нос и щечки не забыли | <i>погладим нос и щеки</i> |
| И водичкой всё умыли. | <i>погладим всё лицо</i> |

Воспитатель: Послушайте следующую загадку

В тюрбике она живёт,
змейкой из него ползёт
Неразлучна с щёткой часто,
Мятная зубная ...

Дети: Паста.

Воспитатель:

Пластмассовая спинка,
Жёсткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит.

Что это?

Дети: Зубная щетка.

Воспитатель: Для чего нужны паста и щетка?

Дети: Чистить зубы!

Воспитатель: Верно, а вы чистите зубы?

Дети: Да.

Воспитатель: Сколько раз в день надо чистить зубы?

Дети: Два раза - утром и вечером

Воспитатель: А для чего?

Дети: Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми и крепкими.

Воспитатель: Вот мы и узнали первый секрет здоровья .

Чтобы быть здоровым надо мыть руки, умываться и чистить зубы.

Воспитатель: Запомните, ребята, где чистота – там и здоровье. Кто следит за чистотой, тот реже болеет.

Воспитатель: А теперь давайте погуляем и посмотрим, что же ещё есть в этом королевстве. (Идут на ковёр за воспитателем)

Ребята, я слышу музыку. (слушают) Что же делают под такую музыку?

Дети: Делают зарядку!

Воспитатель:

Становитесь по порядку,
дружно сделаем зарядку!

Физминутка «Солнышко лучистое»

1. Эй, лежебоки, ну-ка вставайте!

На зарядку выбегайте,
(Маршевая ходьба на месте)
Хорошенько потянулись,
Наконец-то вы проснулись!

(Потягивание)

Начинаем! Все готовы?
Отвечаем! Все готовы!
Начинаем! Все здоровы?!
Я не слышу! Все здоровы!
Становитесь по порядку,
На веселую зарядку.
Приготовились, начнем
И все вместе подпоём.

(Маршевая ходьба на месте)

ПРИПЕВ:

Солнышко лучистое, любит скакать,
(Прыжки на двух ногах на месте)
С облачка на облачко перелетать!
(Прыжки из стороны в сторону)

Вот так вот:

Раз, два, три, четыре,
Раз, два три, четыре,

(Маршевая ходьба на месте)

Раз, два, три, четыре, пять.

(Поворот вокруг себя на маршевой ходьбе, на слово «пять» — вытягивают обе руки вперед, кисти рук сжаты в кулаки, большой палец каждой руки поднят вверх — жест «Здорово!»)

Еще раз!

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре,

(Маршевая ходьба на месте)

Раз, два, три, четыре, пять.

(Поворот вокруг себя на маршевые ходьбе, жест «Здорово!»)

2. Все разрабатываем руки!

Нету места больше скуке!

(Любые упражнения для рук, например, круговые вращения)

Все разрабатываем плечи,

Чтоб в походах было легче!

(Любые упражнения для плеч, например, поочередное поднимание плеч)

Все разрабатываем ноги,

Чтоб не уставать в дороге.

(Любые упражнения для ног, например, махи ногами вперед, доставая при этом вытянутые вперед руки)

Все разрабатываем шею,

Чтобы пелось веселее.

(Любые упражнения для шеи, например, круговые вращения)

А теперь задание – восстановить дыхание.

Дыхательная гимнастика

– Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох (2 раза)

– Закрыть одну ноздрю пальцем – вдох, поменять местами – выдох (2 раза)

– Дышим как кролик. Нужно нюхать в три раза быстрее, а закончить длительным и продолжительным выдохом. (2 раза)

Помните - дыхание помогает успокоиться.

Воспитатель: Вот и второй секрет здоровья мы узнали: когда делаем зарядку и больше двигаемся то меньше бодем

Воспитатель: Помните, ребята: зарядку делай каждый день – пройдёт усталость, грусть и лень!

Воспитатель: Ну что, пойдёмте дальше гулять по Королевству? Что то я как то проголодалась...

А как вы думайте, жители «Королевства Неболек», чем питаются??

Дети: Полезными продуктами.

Воспитатель:

Какие полезные продукты вы знаете?

Дети: (фрукты, овощи, молочные продукты,,)

Воспитатель

Ребята, почему они полезные??

Ответы: (много витамин)

Воспитатель: Вижу магазин. Давайте мы к нему подойдем и посмотрим что можно купить там чтобы подкрепиться.

Воспитатель: Посмотрите сколько продуктов, но нам надо выбрать только полезные для здоровья. (Дети кладут «полезные» продукты в корзину.)

Воспитатель: Посмотрим, что вы выбрали. (Воспитатель берет продукт, показывает детям, они называют его и говорят полезный или вредный для здоровья).

Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых ранних лет уметь.

Воспитатель:

Вот третий секрет здоровья. Чтобы быть здоровыми и не болеть, надо правильно питаться и есть полезные продукты

А чтобы полезная еда хорошо усваивалась, нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной – хлопайте, а если нет – топайте.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- Есть нужно в любое время, даже ночью.
- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- Ложку надо держать двумя руками.
- Пищу нужно глотать, не пережёвывая.
- Во время еды нельзя разговаривать.

Мы с вами повторили правила питания. Их нужно соблюдать, чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу.

(Вот третий секрет здоровья. Чтобы быть здоровыми и не болеть, надо правильно питаться и есть полезные продукты.)

Воспитатель: Вот и подходит к концу наше путешествие. В «Королевстве Неболеек» мы увидели и узнали много интересного.

Мы секреты все узнали,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить.

Воспитатель: Какие секреты здоровья мы с вами узнали??

ДЕТИ (Надо умываться, чистить зубы, делать зарядку, больше двигаться, есть полезную пищу, правильно питаться)

(Выводы наглядно, показ картинок)

Теперь нам нужно вернуться обратно в детский сад. Проходим на ковёр, включается спокойная музыка.)

Воспитатель: Дети закрывайте глазки. (Раз, два, три, четыре, пять, вот мы в садике опять).

Путешествие закончилось. Я хочу всем вам пожелать крепкого-крепкого здоровья. А чтобы вы не болели, угощаю вас и наших гостей витаминками-аскорбинками.

Воспитатель: Давайте скажем нашим гостям до свидания.