**Конспект образовательной деятельности с детьми средней группы по здоровьесбережению «Со здоровьем не шути»**

**Виды деятельности:** познавательная, игровая, двигательная, исследовательская, коммуникативная.

**Предварительная работа:**

1) чтение произведений художественной литературы К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», А. Барто «Девочка Чумазая», Е. Кан «Наша зарядка», Р. Корман «Микробы и мыло».

2)Просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство».

3)Стихи и загадки о здоровом образе жизни, личной гигиене.

4)Беседы о ЗОЖ, о спорте, о пользе физических упражнений и правильного питания.

5)Дидактические игры «Выбери средства гигиены»; дидактические игры «Собери урожай», «Такие разные вкусы», «Разложи продукты на полках в магазине»; речевые игры «Назови фрукт», «Назови овощ», «Осень», «Фрукты – ягоды».

6)Физминутки, дыхательные упражнения, пластические этюды, подвижные игры на улице, группе.

**Цель:** формировать представления детей о значении здорового образа жизни, в познании окружающей действительности.

**Задачи: ОО «Познавательное развитие»:**

-развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

- закрепить и расширить знания о влиянии витаминов на здоровье человека;

-закрепить основные понятия: «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «лекарственные растения»;

- побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы, находить решение в предложенных ситуациях.

**ОО «Физическое развитие»:**

- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни;

**ОО «Речевое развитие»:**

- развивать внимание, речь (диалогическую, монологическую), мышление, память;

Словарный запас: витамины, личная гигиена, полезные продукты.

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»** - развивать устойчивый интерес к театрально-игровой деятельности.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята! Посмотрите, сколько у нас гостей! Давайте со всеми поздороваемся. А сейчас я предлагаю вам поиграть в игру «Здравствуй, дружок!» «Здравствуй, дружочек! Здравствуй, дружок! Встанем мы вместе с тобою в кружок. Дружно по кругу с тобою пойдем. Здороваться вместе начнем.

Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок. Здравствуй, маленький дубок Мы живем в одном краю - Всех я вас приветствую!» Улыбнитесь друг другу. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте! - здоровья желаю». Ребята! Я сегодня получила письмо. А от кого письмо, вы узнаете, послушав загадку. - Он хозяин леса строгий, любит спать зимой в берлоге, и всю зиму на пролет, ему снится сладкий мед. страшно может он реветь, а зовут его (медведь).

**Воспитатель:** Молодцы! Угадали

«Жду сегодня в гости всех ребят!

Приезжайте непременно, буду рад!

Ваш любимый Мишутка».

**Воспитатель:** ну, что, принимаем приглашение? Отправляемся в гости?

А на чём мы отправимся, вы сейчас сами догадаетесь. Я предлагаю вам собрать картинку.

Ребята, что у вас получилось? / Поезд /.

Правильно! Какие вы молодцы! Да, мы отправляемся в гости на поезде.

Скорее, ребята, места занимаем,

/ встают друг за другом /

Моторчик заводим и в путь, уезжаем!

/ дети «крутят» руками у груди /

Колёсики, колёсики, стучат, стучат, стучат.

/ «едут» по кругу /

А в маленьких вагончиках кампания ребят.

/ подходят к домику /

Воспитатель: ну вот кажется и дом медвежонка, только где же он сам? А

так нас хотел

видеть. И почему же он нас не встречает? Давайте мы с вами присядем и подождём его.

/ дети садятся на стулья /

/ Раздаются охи, вздохи и появляется и медвежонок с перевязанной щекой.

/

**Медвежонок:** ой, как мне больно!

**Воспитатель:** Винни-Пух! Что с тобой случилось? Мы к тебе в гости приехали, а ты оказывается, заболел?

**Медвежонок:** ведь день так хорошо начался:

С утра я в комнате прибрался,

И у окошка ждать вас сел.

И незаметно, понемногу я весь запас мёда съел!

**Воспитатель:** и много было у тебя мёда?

**Медвежонок**: вот этот синенький бочонок.

**Воспитатель:** ай, ай, Винни-Пух! Разве тебе никто не рассказывал о том,

что нельзя есть много сладкого?

**Медвежонок:** нет, в школу я не дошёл и поэтому читать не умею.

**Воспитатель:** из-за твоего упрямства и случаются с тобой разные неприятности.

Не плачь, мы тебя пожалеем и поможем справиться с болью. Ребята, как

можно пожалеть мишку? Что сказать, что надо сделать?

/ ответы детей: погладить, прижать, поцеловать, сказать ласковые слова /

**Воспитатель:** Миша, тебе легче стало?

**Медвежонок:** да, спасибо, боль утихла.

**Воспитатель:** тогда давай разбираться, что ты сделал неправильно? Ребята,

можно столько сладкого съедать сразу? К чему это может привести?

/ ответы детей: сладкого много есть нельзя, портятся и болят зубы, болит живот, появляется сыпь на коже /

**Воспитатель**: видишь, сколько вреда получается. А всё это потому, что наш

организм хорошо работает только тогда, когда мы едим полезные продукты.

Ребята, чем надо правильно питаться? Что полезно кушать и детям, и взрослым?

/ ответы детей: творог, молоко, фрукты, овощи /

**Воспитатель:** правильно, и обязательно надо есть мясо, потому что в нём

много веществ, которые дают нам силу. Витамины содержатся во всех

нужных продуктах.

Мы хотим быть здоровыми? / Да /

Сильными и смелыми? / Да /

Ребята, для того, чтобы, Медвеженок лучше запомнил какие продукты полезные, а какие нет, давайте проведём игру.

**Воспитатель:** Ребята, а чтобы пища хорошо усваивалась нужно

соблюдать правила здорового питания. Я вам буду читать правила, если

вы со мной согласны, то хлопаете в ладоши. Если нет – топаете ногами.

- перед едой надо всегда мыть руки с мылом

- есть нужно в любое время, даже ночью

- надо есть продукты, которые полезны для здоровья

- есть надо быстро

- пищу надо глотать не жуя

- полоскать рот после еды вредно

- нужно кушать разнообразную пищу

- есть надо в меру и не переедать «Полезно-не полезно».**Воспитатель:** Молодцы, вы все справились с заданием.

**Воспитатель:**

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно!

Только надо знать, как здоровым стать.

Приучай себя к порядку, делай каждый день… »

**Дети:** Зарядку!

- Ребята, а для чего делают зарядку?

**Дети:** чтобы зарядиться бодростью.

На лесной полянке,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает-

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,

Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот

Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

"Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки не отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

Дружно прыгают и скачут!

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, спорт помогает быть здоровым? (Ответы детей)

Верно, человек, который занимается спортом всегда бодрый, веселый, не болеет.

Да, правильно, мы занимаемся физкультурой, много играем в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. А теперь я предлагаю вам поиграть.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, спорт помогает быть здоровым? (Ответы детей)

Верно, человек, который занимается спортом всегда бодрый, веселый, не болеет.

Да, правильно, мы занимаемся физкультурой, много играем в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. А ещё по утрам делаем зарядку.

Давайте разделимся на команды, и за каждый правильный ответ вы будете получать фишки.

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей)

1. В каких видах спорта используется мяч?

2. В каких видах спорта упражнения выполняются под музыкальное сопровождение?

3. В каком виде спорта есть конь, но это не животное?

4. В каком виде спорта спортсмен спортсмену может сделать укол и чем?

5. В каких видах спорта место игры разделено сеткой?

6. Для чего спортсменам нужна яма с песком?

7. В каких видах спорта у спортсмена на голове должен быть шлем?

(Подведение итогов, посчитать фишки)

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

**Воспитатель:** ой, ребята, а Мишутка приготовил нам мешочек с секретом:

В МЕШОЧЕК РУКУ ЗАПУСТИ

И НА ОЩУПЬ ОПРЕДЕЛИ

**Проводится дидактическая игра «Чудесный мешочек»**. Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды), и рассказывают, для чего они НУЖНЫ и как ими, пользоваться).

**Воспитатель:**

Молодцы ребята, что справились с заданием

И запомните друзья

Всех важнее чистота!

Я думаю и Мишутка понял, что надо делать, чтобы не болеть.

**Воспитатель:**

мы вас все благодарим,

И обратно поспешим

В детский сад уж нам пора,

Там скучает детвора,

На прогулку нам пора!

Ребята по местам!

(Садятся в поезд) поехали

**Воспитатель:**

Вот поезд наш едет,

Колеса стучат.

А в поезде нашем

Ребята сидят

Бежит паровоз

Пыхтит паровоз

Далеко, далеко ребят он увез.

**Воспитатель:** ну вот мы и вернулись в наш детский сад. Давайте попрощаемся с нашими гостями. И пойдем гулять. Будьте здоровы! До свидания!