

МКДОУ «Детский сад №1 поселка Никольское»  
Костромского муниципального района Костромской области

**Конспект занятия  
в средней группе по ЗОЖ  
на тему «Где прячется здоровье?»»**

Выполнила воспитатель:  
Сейидова Л.Н.

2019-2020 учебный год

**Цель:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;
- уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;
- закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.

Развивающие:

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Воспитательные:

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:** модель солнца, картинки, карточки для игры.

**Оборудование для опыта:** ёмкость с водой, трубочки и стаканчики по количеству детей.

**Предварительная работа:** Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, чтение валеологических сказок, загадывание загадок, игры с мячом «Вредно-полезно», заучивание стихотворений.

### **Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, давайте поздороваемся друг с другом с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуй!” Здоровья желаю. Как вы думаете, что значит быть здоровым?

**Дети:** Быть здоровым – это значит жить без болезней, вести нормальную деятельность.

**Воспитатель:** Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду.

«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, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

**Воспитатель:** Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

**ПЕРВЫЙ ЛУЧИК** вашего здоровья – это режим дня (показываю модель солнца, открываю первый лучик солнца).

Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)

**Воспитатель:** Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители - папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

А теперь я хочу предложить посмотреть, как наши дети выполняют режим дня дома и в детском саду (слайды «режим дня»). (Дети выходят по одному и рассказывают по слайдам о различных видах деятельности в течение дня. По ходу комментариев детей обращаю внимание на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и тоже время в течение дня.)

**Глеб:** Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

**Вика:**

Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.  
Чтобы нам не болеть  
И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.

**Милена:**

Вниманьем и лаской в саду нас встречают,  
Без мамы и папы мы не скучаем:  
Рисуем, танцуем, читаем, поем,  
Гуляем, играем, мир познаем!  
(фото – прием детей, зарядка, занятия, сон, игры, уход домой)

**Настя:** На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши  
Только помни при уходе  
Одевайся по погоде!

**Катя К.** Мама сказки мне читает

Крепкий сон мой охраняет!

Следует ребята знать

Нужно всем подольше спать!

**Воспитатель:** Чтобы узнать, как называется **ВТОРОЙ ЛУЧИК** нашего здоровья, мы проведем опыт. Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

**Дети:** Ничего нет.

**Воспитатель:** Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. (Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки).

**Воспитатель:** Что за невидимка сидел в трубочке?

**Дети:** Это воздух.

**Воспитатель:** Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

**Ваня А.** Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

**Воспитатель:** Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками (дети выполняют задание воспитателя).

**Воспитатель:** Что вы почувствовали? Можно долго без воздуха? (Суждение детей).

**Воспитатель:** Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

Дыхательное упражнение:

1. «Погреемся». И.п. – о.с., руки в стороны, скрестить, хлопнуть по плечам, сказать «у-у-х».
2. «Заблудились в лесу» сказать на выдохе «а-у-у».

**Воспитатель:** Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: Воздух.

(Открываю второй лучик здоровья - воздух)

### **ТРЕТИЙ ЛУЧИК**

**Воспитатель:** - А теперь послушайте загадку:

Зимой в воде холодной, купаться не боюсь,  
Я только здоровее, ребята, становлюсь.

Дети: - Закаливание

**Воспитатель:** Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.

Дети:

- Обливание под душем
- Умывание прохладной водой
- Плавание в прохладной воде
- Полоскание горла
- Бег в прохладном помещении.
- Воздушные ванны.

(Фото детей, как умываются, полоскают горло, ходьба по массажным коврикам)

**Воспитатель:** Как вы думаете, для чего люди закаляются?

(ответы детей - закалённый человек мало или совсем не болеет. Легче переносит заболевания. У него всегда бодрое настроение.)

**Воспитатель:** - Какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название третьего лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

Дети: - Закаливание.

(Воспитатель на модели солнца открывает третий лучик)

**Физкультминутка.**

Будем прыгать и скакать!  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)  
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)  
Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)  
И немного подержали.  
Головою покачали (Движения головой.)  
И все дружно вместе встали. (Встали.)

#### **ЧЕТВЕРТЫЙ ЛУЧИК**

**Воспитатель:** - Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо».  
- Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?  
(Ответы детей) (фото – прием пищи)

**Кристина:** Чтоб здоровым остаться,  
Нужно правильно питаться.  
Пищей сладкой шоколадной  
Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного  
Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,  
Очень вкусные продукты.

**Регина:** Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

**Ульяна:** Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

**Воспитатель:** Дети, а давайте поиграем с вами в словесную игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Я буду зачитывать четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно. Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград (правильно)
4. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

**Задание:** на листе вредные и полезные продукты. Полезные продукты обвести синим карандашом, вредные – красным.

**Воспитатель:** Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?  
(ответы детей)

**Воспитатель:** - Вы совершенно правы. И пословица есть такая: «Чеснок, да лук – от всех недугов. Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

**Дети:** Полезная еда!

(открываю четвертый лучик)

### **ПЯТЫЙ ЛУЧИК**

**Воспитатель:** (фото – дети умываются) Что мы здесь видим?

**Воспитатель:** Для чего моется ребенок?

**Дети:** чтобы быть чистым.

**Воспитатель:** - Правильно вы сказали. Значит, пятый лучик здоровья называется – «чистота».

**Воспитатель:** - Давайте вспомним правила чистоты.

**Дети:**

- Каждое утро умывайся;
- Вечером принимай ванну или душ перед сном;
- Зубы чисти утром и вечером;
- Следи за чистотой ногтей;
- Не забывай следить за чистотой ушей – мой их каждый день;
- Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок;
- Нижнее белье меняй каждый день;
- Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета;
- Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

**Воспитатель:** ШЕСТОЙ ЛУЧИК нашего здоровья – это физические упражнения (показываю модель солнца, открываю шестой лучик солнца)

**Воспитатель:** А вы сами выполняете физические упражнения?

Где и когда? (суждение детей)

**Воспитатель:** Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

**Дети:** Чтобы не болеть, быть здоровым.

(фото – дети занимаются физкультурой)

**Игра «Виды спорта»** (по картине)

**Антон:** Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт – помощник,  
Спорт – здоровье,  
Спорт – игра,  
Спорту скажем дружно: «Да! »

**Воспитатель:** Ребята, если вы будете выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня, то будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

Мы желаем вам, друзья,  
Быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться:  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки мойте мылом и водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда.  
На прогулки в лес ходите –  
Он вам силы даст, друзья!

**Воспитатель:** - На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы. А вы, пожалуйста, пожелайте это нашим гостям.

**Дети:** (хором) Будьте всегда здоровы!  
Воспитатель раздает детям витамины.