

Конспект
организованной образовательной деятельности
по ЗОЖ

Тема: «Страна здоровья»

Воспитатель: Чиляп А.Н.

**Конспект организованной образовательной деятельности в
средней группе по формированию ЗОЖ
«Страна здоровья»**

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Образовательная задача: Закреплять знание детей с понятием здоровье, умение заботиться о своем здоровье.

Развивающая задача: Развивать потребность быть здоровым.

Воспитательная задача: Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу.

Методы и приемы:

1. Словесный (вопросы к детям, уточнение, поощрение);
2. Наглядно-демонстрационный (картинки, мешочек с предметами личной гигиены);
3. Игровой (познавательная деятельность с оздоровительной направленностью: гимнастика, самомассаж, дидактические игры, загадки, показ презентации).

Словарная работа: здоровье, витамины, самомассаж.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов, беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

Дидактические игры: «Отгадай загадку», «Пирамида здоровья», «Чудесный мешочек»

Оборудование:

«Мешочек Мойдодыра» с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце) картинки с изображением зубов, муляжи фруктов и овощей, картинки о здоровом образе жизни, видеопроектор.

Ход занятия:

Дети входят в группу, подходят к воспитателю.

Воспитатель: Ребята, давайте с вами встанем в круг улыбнёмся и поздороваемся друг с другом. А теперь посмотрите, сколько гостей сегодня к нам пришло! Давайте с ними тоже поздороваемся и скажем: «Здравствуйте! Мы рады вас видеть!». Я тоже рада видеть вас и наших гостей.

Доброе утро!

Улыбнитесь скорее! И

Сегодня наш денёк пройдёт

Веселее. Мы погладим Нос
И щёчки. Будем мы красивыми
Как в саду цветочки. Разотрём
Ладонки сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрём и
Здоровье сбережём.

Ребята, в нашу группу пришло письмо. Хотите узнать от кого оно? Давайте прочитаем. Здесь написано: «Жду сегодня в гости всех ребят! Приезжайте непременно, буду рад! Ваш Мойдодыр».

Воспитатель: Ну, что, принимаем приглашение? Отправляемся в гости?

Ребята, я предлагаю вам отправиться в «Страну здоровья», к Мойдодыру, на самолётике.

Гимнастика: «Самолет».

Мы садимся в самолет, (Дети приседают)

Отправляемся в полет! («Заводят» самолет, встают.)

Мы летим над облаками. (Руки в стороны)

Машем папе, машем маме. (По очереди обеими руками)

Осторожнее: гора! (Наклоняются влево, вправо.)

Приземляться нам пора! (Приседают)

- Ребята, вы знаете, Мойдодыр очень хотел Вас увидеть. Но он не смог долго ждать, у него утром так много дел. Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Цель: развитие тактильных ощущений, развитие связной речи, использование в речи антонимов, развитие сообразительности.

Дети на ощупь определяют предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная щетка, зубная паста) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

- Молодцы, ребята, все узнали предметы в волшебном мешочке.

- А теперь я хочу проверить вашу смекалку.

Дидактическая игра «Отгадай загадку»

Цель: развивать смекалку, сообразительность, закрепить знания о предметах личной гигиены.

- Я буду загадывать загадки, а вы мне находить ответ среди предметов, которые вы достали из чудесного мешочка.

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(мыло)

2. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(зубная щетка)

3. Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка.

(полотенце)

4. Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, и медведей.

(расческа)

5. Я увидел свой портрет,
Отошел – портрета нет.

(зеркало)

- Молодцы ребята, ловко вы отгадали мои загадки.

- Ребята, Мойдодыр мне оставил мультфильм. Он попросил посмотреть сказку о нем после занятия.

- А сейчас мы немножко разомнемся.

Физминутка «Веселая зарядка»

Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку,

Дружно делаем зарядку.

- Ой, ребята, посмотрите, что приготовил для нас Мойдодыр. Какой интересный рисунок.

- Что на нем нарисовано? (Зубы)

- Посмотрите, на этой картинке зубик белый, веселый.

А на другой – зубик темный, грустный.

- Как вы думаете, почему зубик грустный?

Правильно, белый зубик радуется, потому что его чистят, кормят здоровой пищей.

А темный зубик грустит от того, что о нем забыли. Его перестали чистить, едят много сладкого. От этого зубки и болят.

Ребята, а вы хотите узнать какие продукты полезные, а какие вредные?»

Презентация «Полезные и вредные продукты»

Просмотр презентации с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Воспитатель: Посмотрите, что здесь лежит в вазе?

Дети: овощи и фрукты.

Воспитатель: Детки, а я вам сейчас загадаю загадки про эти овощи и фрукты. А вы будите отгадывать и рассказывать чем этот овощ или фрукт полезен для нашего здоровья.

Дидактическая игра «Отгадай загадку»

«Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только красный нос»

Дети: Морковка.

Воспитатель: Молодцы. Расскажи нам, Рената, чем полезна морковка?

Рената: Помни, истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Тот, кто много ест морковки, станет

Сильным, крепким, ловким.

Воспитатель: Детки чем же полезна морковка?

Дети: Кто морковку кушает у того зрение хорошее и помогает нам быть сильными, крепкими, ловкими.

Воспитатель: Вот такая полезная морковь сырая. Иди, Рената, найди и покажи нам морковку. *(Ребёнок показывает).*

Воспитатель: А сейчас я вам ещё загадаю загадку, а вы слушайте внимательно:

Лето целое старалась-

Одевалась, одевалась...

А как осень подошла,

Нам одежду отдала.

Сотню одежонок сложили

Мы в бочонок.

Дети: Капуста.

Воспитатель: А кто мне скажет, чем она полезна для нашего организма?

Расскажи нам, Вова.

Вова: Любим мы свеклу, морковку

И капусту тоже есть, потому что

Витамины в овощах и фруктах есть.

Кто капусту очень любит, тот всегда

Здоровым будет.

Воспитатель: Детки так чем полезна капуста?

Дети: Она помогает нам быть здоровыми потому, что в ней много витамин.

Воспитатель: Молодец Вова и ребятки, теперь мы знаем, чем полезна капуста.

А сейчас слушайте ещё одну загадку:

Сидит дед, во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слёзы проливает.

Дети: Лук.

Воспитатель: Дети, а кто расскажет, чем полезен лучок? Иди, Белла, покажи нам, где у нас лежит лучок, и расскажи, чем он полезен?

Белла: Кто любит лук, вырастает быстро вдруг.

Воспитатель: Так чем же ребятки полезен лучок?

Дети: Он помогает нам расти крепкими и защищает от простуды.

Воспитатель: Молодцы детки и Белла. Теперь мы знаем, чем полезен лучок.

Слушайте детки ещё одну загадку:

Яркий, сладкий, наливной,

Он в рубашке золотой.

Что это?

Дети: Апельсин.

Воспитатель: А чем полезен для нас апельсин? Иди Женя расскажи.

Женя: От простуды и ангины помогают апельсины.

Воспитатель: Теперь ребятки мы знаем, что нужно обязательно есть овощи и фрукты, потому что в них очень много витаминов, они помогают нам с вами сохранять наше здоровье и не болеть. (*Корзина с овощами и фруктами вперемешку*).

Ой! что это за шум? Посмотрите детки на поднос, здесь все овощи и фрукты перемешались. А я собиралась сейчас сварить борщ.

Ребята, помогите мне пожалуйста отобрать в одну корзину овощи, а в другую фрукты. (*Дети выполняют работу*).

Воспитатель: Спасибо детки правильно всё сделали и очень помогли, и теперь повара смогут сварить вкусный борщ.

Мы сегодня говорили с вами о пользе овощей и фруктов, богатых витаминами. Они помогают вам расти здоровыми, крепкими и сильными. Ребята, а у меня для вас есть подарок (достать тарелку, показать).

Здесь детки для вас сюрприз, когда вернёмся в детский сад, тогда и посмотрим, что же в нём. (*Звучит музыка*).

Воспитатель: Ну, вот нам пора возвращаться в детский сад, заводим самолеты

Мы садимся в самолет, (Дети приседают)

Отправляемся в полет! («Заводят» самолет, встают.)

Мы летим над облаками. (Руки в стороны)

Машем папе, машем маме. (По очереди обеими руками)

Осторожнее: гора! (Наклоняются влево, вправо.)

Приземляться нам пора! (Приседают)

Ну вот, ребята, мы с вами и побывали в «Стране здоровья»