

Конспект занятия в средней группе по формированию ЗОЖ «Дорожка здоровья»

Задачи:

Образовательные:

учить детей заботиться о своем здоровье;

совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены;

объяснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода; хорошее настроение;

дать понятие о необходимости витаминов для человеческого организма.

Развивающие:

побуждать детей отвечать на вопросы;

развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Воспитательные:

воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе

Словарная работа:

солнце, воздух, вода, зубная паста, кариес.

Предварительная работа:

соблюдение режимных моментов, беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах. Игры: «По небу плыли облака», «Угадай мое настроение».

Методы и приемы:

познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия, загадки. Дерево с предметами личной гигиены: зубные щётки, мыло, паста, полотенце.

с взрослыми и сверстниками. Соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения. Способность решать интеллектуальные задачи, адекватные возрасту, иметь первичные представления о себе.

Методы и приемы:

познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия, загадки. Дерево с предметами личной гигиены: зубные щётки, мыло, паста, полотенце.

Ход занятия:

Дети заходят, здороваются с гостями.

Что такое «здравствуй»? - лучшее из слов! Потому что «здравствуй» - значит будь здоров!

В. Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие на самолетике. Полетите? Отправляемся...

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)

1 этап. «Цветочная поляна».

В. Ребята, что это на нашем пути? (Цветочная полянка). Посмотрите, что на ней растет? (Цветы). Это необычные цветы. Все разного цвета. Подойдите и возьмите цветочек такого цвета, чтобы он совпал с вашим настроением. У людей часто настроение меняется? Как вы думаете? (если у человека болит голова, или он устал у него может быть плохое настроение. А если он здоров, у него все хорошо, то и настроение тоже хорошее).

Показ картинок с изображением детей с разными эмоциональными состояниями. Предложить детям, порассуждать: почему девочка грустная, мальчик веселый...

В. Покажите, как улыбается мальчик, как грустит.

В. Я рада, что вы все выбрали яркие цветы, значит у вас хорошее настроение. Давайте наши цветочки подарим гостям, и у них тоже будет хорошее настроение! (дарят).

В. Дети, а чтобы быть бодрым и веселым мы утро начинаем с чего? (с зарядки). Для чего мы делаем зарядку? (чтобы быть здоровыми, бодрыми, веселыми).

Физкультминутка:

Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и помахали - это деревья в лесу

Локти согнули, кисти встряхнули - ветер сбивает росу.

В. Молодцы! Ваше настроение стало лучше? Отправляемся дальше.

Гимнастика: « Самолет».

2 этап: «Необычное дерево».

В. Я вижу впереди необычное дерево (на дереве висят зубные щетки, з/пасты, мыло, полотенце). Вы встречали такие деревья? (Нет).

А вы знаете, это дерево волшебное и умеет говорить, давайте послушаем. (запись «Мойдодыр»: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам стыд и срам).

А в какой сказке вы еще слышали такие слова? (ответы детей)

Сейчас я буду загадывать загадки, а отгадки вы будете искать на этом дереве.

Ускользает как живое.

Но не выпущу его я.

Белой пеной пениться,

Руки мыть не ленится! (Мыло)

Для чего нужно мыло? (Чтобы мыть руки).

В. Когда мы моем руки? (перед едой, после прогулки, когда испачкали, после того, как погладили животных. Ведь на шерсти очень много микробов).

Самомассаж «Умывалочка»

Надо, надо нам помыться.

(трем руки друг о друга)

Где тут чистая водица?

(Показываем ладошки)

Кран откроем ш-ш-ш,

(имитация открывания крана)

Руки моем ш-ш-ш.

(трем ладошки друг о друга)

Нос и щечки не забыли и водичкой все умыли,

Слушаем еще загадку о том, что растет на нашем необычном дереве

В тюбике она живет,

Змейкой из него ползет,

Неразлучна с щеткой часто

Мятная зубная... (паста)

В. Ребята, сколько раз в день нужно чистить зубы? (2 раза - утром и вечером). А для чего? (чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми)

В. Ребята, улыбнитесь друг Другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые. Когда улыбаетесь (под деревом находят иллюстрации зубов).

В. Посмотрите, какой это зуб? (показ веселого зуба).

Почему он веселый? (он здоровый, белый).

Показ грустного зуба. А почему этому зубику грустно? (У него дырочка. Он заболел. У него кариес).

Показ иллюстраций: Морковь. Яблоко. Конфета.

В. Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов? (яблоко, морковь)

В. А конфета? (много конфет вредно для зубов).

В. Для чего нужны зубы? (чтобы пережевывать пищу)

В. Поэтому мы должны за ними хорошо ухаживать!

Летим дальше.

Гимнастика: «Самолет».

3 этап: ЛЕС. (музыка со звуками леса).

В. Куда мы попали? (в лес)

В. Почему в лесу дышится легче? (потому что здесь чистый воздух)

В. как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья? (Конечно).

В. Давайте подышим. (Элементы дыхательной гимнастики «Поймаем воздух руками»- на короткий вдох ладошки сжимаем, на длинный выдох - разжимаем).

Для чего нужен лес? (чтобы ходить за грибами, ягодами, на прогулку, слушать птиц...)

А еще человеку необходимо солнечное тепло. (Показ картинки «Солнышко»)

Упражнение «Ласковое солнышко»

Представьте, что сейчас наши руки и лица греет ласковое солнышко.

Дети имитируют расслабление.

Солнышко спряталось, стало прохладно, сожмитесь в комочек.

Дети напрягаются.

Опять засветило солнышко, нам тепло, приятно.

Дети показывают расслабление и удовольствие. Повторяется несколько раз.

В. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Полетели в садик.

Гимнастика: «Самолет».

4 этап: «Овощи и фрукты»

В. Ребята, что нужно для того. Чтобы вы росли, чтобы у вас были крепкие зубы, хорошо видели глазки? (надо кушать овощи и фрукты, там есть витамины).

В. Какие вы знаете фрукты и овощи?

Кто кушает много овощей и фруктов, тот никогда не болеет!

В. наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? Где вы побывали сегодня? На чем летали?

А что бы вы хотели пожелать нашим гостям? (быть здоровыми, не болеть, красивыми, веселыми)