|  |
| --- |
| **Конспект непосредственно образовательной деятельности с детьми средней группы тема: «Лепестки здоровья»** |
|  |
|  |
| С элементами диалоговых и здоровье сберегающих технологий |
|  |
| **Составила и провела воспитатель Л.В. Михайлова** |
| Санкт-Петербург |
|  |

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №64 комбинированного вида Красносельского района

Санкт-Петербурга

**Лепестки здоровья**

**Программное содержание:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Материал:**

Мяч, модель ромашки, набор иллюстраций – «Продукты питания», телефон, стихи для словесной игры, указка.

**Сюрпризный момент:**

Зелибоба.

**Предварительная работа:**

Беседа с детьми о гигиене, здоровом образе жизни. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену». Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» (Чуковский К. И., «Вредные советы» (Б. Заходер). Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики. Выполнение дыхательных упражнений.

**Ход занятия:**

**Диалоговые технологии:**

Воспитатель: Ребята! Сегодня я хочу поговорить с вами о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй».

**Здоровье сберегающие технологии:**

(Проводится игра с мячом. Дети встают в круг и поочерёдно говорят фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Маша! » и т. д.)

**Игровые технологии:**

Появляется Зелибоба.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел Зелибоба, давайте поздороваемся с ним. Зелибоба немного приболел, и он просит, чтобы мы помогли ему вылечится и больше никогда не болеть.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, кто может помочь Зелибобе? Кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять. (Врач)

А где можно найти врача? (В больнице)

Как можно вызвать врача сюда? (По телефону)

По какому номеру телефона вызывают врача? (03)

Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры 03 (воспитатель показывает этот номер телефона).

Воспитатель: Ребята, давайте вместе поможем Зелибобе выздороветь. Вы согласны?

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с цветком - ромашка, у которой много лепестков. Я принесла с собой такую ромашку. Она волшебная, на ней 5 лепестков.

Чтобы узнать, как называется первый лепесток нашей ромашки здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «загадки - отгадки».

Могу я в ней на дно нырнуть,  
Но не могу я утонуть,  
А если станет глубоко,  
Открою пробку я легко. (Ответ: Ванна)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится! (Ответ: Мыло)

Говорит дорожка -   
Помылься хоть немножко,  
Чернила смой с лица!   
Иначе ты в полдня,  
Испачкаешь меня! (Ответ: Полотенце)

Зубов много, а ничего не ест. (Ответ: Расческа)



Воспитатель: Ребята! Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять с помощью предметов, которые мы с вами отгадали? (Гигиена)



Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

Открываю 1-ый лепесток ромашки здоровья.

**Здоровье сберегающие технологии:**

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Вы можете дышать? А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

2-й липесток нашей ромашки здоровья – это свежий воздух.

Открываю 2-й лепесток.

Давайте мы вместе вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

1. Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя,

Наклон вперед – выдох через рот, руки опустить.

Вдох через нос,

Выдох через рот на полуприсяде.

2. Упражнение «Надуй шарик».

Вдох через нос, выдох небольшими порциями в шарик, пока не «надуется».

Воспитатель: Молодцы ребята, у вас очень хорошо получись.

Воспитатель: А еще у меня есть для вас особые друзья.

Познакомьтесь витамины А, В, С, Д.   
К здоровью они покажут путь тебе.

**Витамин А:** Что бы были вы красивы!

**Витамин В:** Что бы не были плаксивы!

**Витамин С:** Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, кипело!

**Витамин Д:** Что бы громче пелись песни, жить чтоб было интересней!

Как вы думаете, где можно взять витамины?

Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

**Витамин А**

Помни истину простую - лучше видит только тот.  
Кто жуёт морковь сырую или пьёт морковный сок.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку,  
Чёрный хлеб полезен нам - и не только по утрам.

**Витамин С**

От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну а лучше есть лимон, хоть и кислый он.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней, хоть противный - надо пить.   
Он спасает от болезней, без болезней - лучше жить.

Именно так называется наш следующий лучик: витаминная еда.

Открываю 3-й лепесток ромашки здоровья.

Воспитатель: Ребята! А вы любите делать зарядку?

Давайте мы сейчас покажем Зелибобе, как мы умеем делать зарядку. Ведь, чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом.

Комплекс гимнастики под стихи.

**Упражнение 1**

А теперь с тобой вдвоем (изображаем, как плывём на лодке)  
Мы на лодочке плывем.  
Ветер по морю гуляет, (машем вытянутыми вверх руками)  
Нашу лодочку качает. (руки на пояс, покачаться всем телом)  
  
**Упражнение 2**

Самолёты загудели, (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)  
Самолёты полетели. (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)  
На полянку тихо сели, (присесть, руки к коленям)  
Да и снова полетели. (руки в стороны, "летим" по кругу) У-у-у-у-у-у...  
  
**Упражнение 3**  
  
Тики – так, тики - так, (стучим вытянутыми руками по бокам)  
Так часики стучат.  
Туки – так, туки - так, (руки перед собой, кулаки сжаты, "велосипед")  
Так колеса стучат.  
Токи – ток, токи - ток, (руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой)  
Так стучит молоток.  
Туки – ток, туки - ток, (топаем по полу)  
Так стучит каблучок.  
**Упражнение 4**  
  
Ритм постепенно ускоряется.  
Мельница, мельница мелет муку. (крутим руками "мельница")  
Дует – дует ветер сильней. (плавно помахать руками над головой из стороны в сторону)  
Быстрее мельница мелет муку.  
Дует – дует ветер сильней.  
Еще быстрей мельница мелет муку.  
Дует – дует ветер сильней.  
Намололи мы муки (стучим кулаком об кулак)  
Огромные мешки. (изображаем "большие мешки")  
Из муки, из муки, (хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки)  
Напекли мы пирожки,  
Ладушки-ладушки, (хлопаем)  
Напекли оладушки.  
  
**Упражнение 5**  
  
Стучим кулачками по полу, изображая капли, или ходим и топаем в такт каплям.  
Тихий-тихий дождик Кап-кап-кап.  
Сильней, сильней дождик Кап-кап-кап,  
Сильный, сильный ливень Кап-кап-кап!  
Гром! Гром! (хлопаем)  
В небе молния блестит! (руки вверх).

Воспитатель: Посмотрим добавилось ли силы в ваших руках? Как вы думаете, почему человек должен быть сильным? Правильно, потому что сила укрепляет здоровье человека. И что бы быть сильным надо делать зарядку, заниматься спортом.

И следующий, 4-й лепесток нашей ромашки здоровья называется физические упражнения.

Открываю лепесток.

Зелибоба: Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, не забывать мыть руки и делать зарядку.

Воспитатель: Все правильно, Зелибоба, но у нашей ромашки есть еще один лепесток. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

Хорошее настроение – вот название последнего пятого лепестка.

Воспитатель: Посмотрите как расцвела наша ромашка, она радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы очень рады, что мы сумели тебе помочь. Теперь ты знаешь, Зелибоба, как найти и сберечь свое здоровье?

Зелибоба: Спасибо, ребята, побегу расскажу, как найти и сберечь свое здоровье всем своим друзьям.

Зелибоба радостный уходит.

Воспитатель: Ребята, понравилось вам наша ромашка здоровья? Давайте назовем, какие лепестки ромашки мы открыли.

1-й лепесток: гигиена;

2-й лепесток: свежий воздух;

3-й лепесток: витаминная еда;

4-й лепесток: физические упражнения;

5-й лепесток: хорошее настроение.

Итак, чтобы найти быть здоровым и не потерять своё здоровье, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

А чтобы вы оставались такие же умные, активные, добрые я принесла вам угощения, содержащие витамины.