**Конспект**

**образовательной деятельности по здоровому образу жизни**

**Автор: *Шрайнер Галина Викторовна, воспитатель***

***АНО ДО «Планета детства «Лада» д/с № 67 «Радость» г.Тольятти***

**Аннотация:** конспект ОД проводится в рамках реализации программы по Здоровому образу жизни, элемент Здоровое питание. ОД может проводиться в среднем, старшем возрасте.

**Тема: «Если хочешь быть здоров».**

**Задачи:**

**ОО «Физическое развитие»**

-формировать представление о здоровом образе жизни;

-закреплять знания о том, что, что главное в жизни человека – это здоровье;

- формировать представления детям о чае и его пользе для здоровья;

- формировать знания о витаминах во фруктах и овощах, их пользе для здоровья.

**ОО «Речевое развитие»:**

- обогащать словарный запас по теме: «Овощи» и «Фрукты»;

-закреплять умение согласовывать существительное с прилагательным.

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»**

-воспитывать внимательное, доброжелательное отношение друг к другу.

**Материалы и оборудование:**

- мультимедийное оборудование со слайдами: с изображением овощей, фруктов, булочных изделий, молочные, чайного куста, самовара;

- интерактивное пособие для дидактических игр;

- «Волшебные мешочки» для определения названия чая по запаху;

**Предварительная работа:**

Чтение художественной литературы К. Чуковского « Федорино горе», « Муха Цокотуха», Д. Хармс « Иван Иванович Самовар», С. Маршак, загадки по теме: «Овощи», пословицы о питании, о здоровье.

Д/и «Фруктовый сад», «Во саду ли, в огороде», «Витаминка».

**Проведение:**

*1.Мотивация.*

Ребус «Здоровье»

Педагог задает вопрос:

- Как вы понимаете «Здоровый образ жизни?» (ответы детей)

Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным, бегать , не уставая, плавать . играть и т.д.

Поэтому каждый должен помнить о своем здоровье, беречь его и укреплять его.

Вопрос к детям:

- Как вы думаете. Что помогает человеку укреплять здоровье? (Ответы детей)

*2.Рассказ* о чайном дереве, чае в сопровождении мультимедийной презентации (слайды с самоваром, чайным деревом)

Педагог читает стихотворение.

Сверху пар, снизу пар-

Кипит наш русский самовар.

Милости просим на чашку чая!

Вот так мы живем:

Пряники жуем, чаем запиваем,

Всех в гости приглашаем.

Вопросы к детям.

 -Любите пить чай?

-А вы знаете историю появления чая?

*3.Рассказ воспитателя.*

Чай – китайское слово. Существует такая легенда. Пять тысяч лет назад китайский император, отдыхая в лесу, приказал согреть воду для питья .Неожиданно поднялся ветер , и в чашку попало несколько чайных листьев. Император выпил напиток и почувствовал себя бодрее. Так зародился обычай пить чай. Чай – это кустарник. (Показывает слайд).

С древнейших времен чай признается не только вкусным, но и целебным. Это бодрящий напиток. Его любят пить путешественники, моряки, охотники.

Мудрость гласит: «Свежий чай подобен бальзаму. Чай, простоявший ночь, подобен яду змеи».

На Руси издавна любили чай и умели его вкусно заваривать. Для этого использовали особо душистые, целебные травы.

*4. Игра «Волшебный мешочек».*

*Цель:* формировать умение определять по запаху названия чая.

*Проведение:*

Детям предлагаются Волшебные мешочки. По «цепочке» дети берут в руки мешочек и определяют название чая по запаху.

*5. Беседа:*

- Если чай завариваем с листьями земляники, как его называем?

Дети:

земляничным.

 Воспитатель:

- С листьями малины?

Дети:

- Малиновый.

Воспитатель:

- Клубники?

Дети:

- Клубничный.

Воспитатель:

- Если в чай добавляем кусочки фруктов, то чай будет?

Дети:

- Фруктовый.

Воспитатель:

- Как называется чай, если добавлять кусочки яблок?

Дети:

- Яблочный.

Воспитатель:

- Ломтик лимона?

Дети:

- Лимонный.

Воспитатель:

- Какой чай любят пить в вашей семье?

- С чем вы пьете чай?

*6.Физкультминутка «Капуста»*

|  |  |
| --- | --- |
| Мы капусту рубим -рубим | Движения прямыми ладонями вверх-вниз |
| Мы морковку трем-трем | Потереть ладошки одной рукой об ладошку другой руки |
| Мы капусту солим, солим | Пальцы сложить в щепотку. Посолить. |
| Мы капусту жмем. жмем | Сжимать и разжимать кулаки |
| А потом мы капусту в рот кладем. Ам! | Поочередно подносить ко рту сложенные щепоткой пальцы правой и левой руки |

 *7. Игра «Здоровое питание»*

 (с использованием Мультимедийной презентации).

*Цель:*закрепление знаний о пользе овощей и фруктов.

*Проведение:*

Дети делятся на 2 команды.

Воспитатель задает по одному вопрос, за правильный ответ дает фишку. Кто больше наберет фишек – тот и выиграл.

*Вопросы:*

- Что лишнее: картофель, яблоко, огурцы, капуста. Почему?

- Что лишнее: яблоко, огурцы, банан. Груша? Почему?

 Банан, апельсин, груша, яблоко – это…

Помидор, огурец, капуста, свекла – это…

- Сок из винограда какой?

- Сок из сливы какой?

- Когда мы завтракаем?

- Когда мы ужинаем?

- Суп из молока какой?

- Суп из рыбы называется?

- Полезный продукт, который получают от коровы?

- Что делают из муки?

- Продолжи: овощи и фрукты - ( полезные продукты).

Итоги игры. Награждение.

*Рефлексия.*

- Что узнали нового?

- Что запомнилось больше всего?

- Когда испытывали затруднения?

*Воспитатель приглашает детей принять участие в чаепитии.*

Самовар шумит, баранки

На скатерке – самобранке,

И конфеты, и печенье,

И душистое варенье.

Подходит, детки, чаем

Вас сердечно угощаем.

К чаю ароматному

Пряники печатные.

Пейте чай и торт берите,

Чаще в гости приходите.