**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**"Детский сад № 33 общеразвивающего вида"**

**Конспект занятия в средней группе по формированию ЗОЖ**

**«Дорожка здоровья»**



Подготовил и провел:

воспитатель Сиземова С.С.

г.о. Электросталь

2014 год

**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. Дидактические игры: «Витаминные домики», «Пирамида здоровья», психогимнастика: «По небу плыли облака», «Угадай мое настроение».

 Освоение интегративных качеств: овладение основными культурно-гигиеническими навыками, любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, овладение средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками. Соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения. Способность решать интеллектуальные задачи, адекватные возрасту, иметь первичные представления о себе. Овладевает универсальными предпосылками учебной деятельности.

 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:**

*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.

**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 | *погладили нос и щеки, а затем все лицо* |

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

**Говорит дорожка -**

**Два вышитых конца:**

**Помойся, хоть немножко,**

**Чернила смой с лица!**

**Иначе ты в полдня испачкаешь меня!** *(Полотенце)*

**В.** Для чего нам нужно полотенце? *(чтобы вытираться)*

**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.** *(а/з 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 друг другу? (быть здоровыми, не болеть, красивыми, веселыми)