Образовательная область «Познание»: конспект занятия в средней группе по формированию

ЗОЖ «Дорожка здоровья»

Подготовила воспитатель: Широкая Т. И.

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. |
| Развивающи: | * 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, расческа, кариес.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов, беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах. Дидактические игры: «Витаминные домики», «Пирамида здоровья», «Зернотерапия», 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 со 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, использование кукол - капелька, солнышко. Елка с предметами личной гигиены: зубные щётки, мыло, паста, расческа, полотенце. Использование ИКТ.

**Ход занятия:**

*Дети заходят, здороваются с гостями.*

*Что такое «здравствуй»? - лучшее из слов! Потому что «здравствуй» - значит будь здоров! Случайно вместе с воспитателем находят самолет (бумажный).*

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

*Гимнастика: «Самолет».*

Пролетает самолет

С ним собрался я в полет

Правое крыло отвел, посмотрел.

Левое крыло отвел, поглядел.

.*Я* мотор завожу и внимательно гляжу. Поднимаясь ввысь лечу, возвращаться не хочу.

**I 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. 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. Ой, ребята, на небе появилась тучка (показ грустной тучки-облачка). Она с дождиком и нам стало грустно. Изобразите грусть. И вдруг облачко заулыбалось, дождик кончился и нам стало весело. Улыбнитесь как облачко (дети *улыбаются* друг другу и гостам).

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 ».*

**II этап: «Необычное дерево».**

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

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* |

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)

Хожу-брожу не по лесам.

А по усам и волосам.

А зубы у меня длинней.

Чем у волков и медведей, (расческа)

В. Для чего нужна расческа? (чтобы расчесывать волосы)

В. Как вы думаете, ребята, сколько раз в день нужно чистить зубы? (2 раза-утором и вечером). А для чего? (чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми)

Тридцать два веселых зуба

Уцепившись друг за друга

Верх и вниз несутся в спешке

Хлеб грызут, грызут орешки.

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 грусного зуба. А почему этому зубику грустно? (Унего 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».*

**III этап: Капелька.**

В. Показ игрушки-капельки. Дети, что это? (капелька)

Если руки наши в ваксе

Если на нос сели кляксы

Кто тогда нам первый друг снимет грязь с лица и рук?

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли –

Жить нельзя нам без ... (воды).

В. Для чего нужна вода? (чтобы мыться, плескаться, умываться).

Как часто надо мыться, умываться? (каждое утро, мыться -каждую неделю, перед сном - ноги мыть).

В. Мне кажется, что капелька хочет вам что-то сказать, давайте послушаем.

Запись «Мойдодыр»: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам стыд и срам!»

В. Вы узнали, откуда эти строки? (Из сказки «Мойдодыр»)

Летим дальше. *Гимнастика: «Самолет».*

**IV 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 игрушки «Солнышко»)

Релаксация на коврике «Солнышко греет» (ручки, ножки, щечки, носик...)

Вместе мы отправились

С солнцем ы детский сад

Приласкало солнышко

Сразу всех ребят!

В. Так кто же наши друзья? (показ игрушек: солнышко, капельку, а воздух ловим руками..) Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Полетели в садик. *Гимнастика: «Самолет».*

V **этап: мультимедиа «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? (показ мультимедиа «Загадки об овощах и фруктах») 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? Еще полетим? А гостей с собой возьмем? (да)

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

Не болейте, не старейте.

Молодейте, хорошейте.

Пусть солнечное тепло радует вас.

Унесет все ваши невзгоды и печали!