Конспект непосредственно образовательной деятельности в средней группе на тему:

**«Путешествие в страну здоровья»**

**Интеграция образовательных областей**: "Познание", "Коммуникация", "Здоровье", "Физическая культура"

**Цель**: Формировать здоровый образ жизни.

**Задачи образовательных областей:**

**Познание:** познакомить детей с понятием «полезные и вредные продукты; уточнить понятие «витамины», взаимосвязь здоровья и питания.

**Здоровье:**

1.Дать представление о вреде газированных напитков и сладостей организму.

2.Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.

3.Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Коммуникация:**

1.Обогощать словарный запас детей.

2.Развивать диалогическую речь.

**Физическая культура:**

1.Способствовать формированию у детей потребности в здоровом образе жизни, умению следить за своим здоровьем самостоятельно.

**Материалы и оборудование:**

Карточки с иллюстрациями продуктов, лимонад, яйцо, конфета, муляжи продуктов, мультимедиа, маски с изображением «Витаминки»,»Жоди», вывески с названиям станций.

**Предварительная работа:** рассматривание альбома с овощами и фруктами. Беседы на тему: «Полезная» и «не полезная» пища, «О правильном питании».

**Ход занятия:**

(Дети входят в зал, здороваются с гостями )

Ребята, кто из вас хочет быть здоровым? (ответы)

А как вы понимаете, что значит быть здоровым?

- Верно, это когда не болеешь, хорошо растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и много можешь сделать.

Ребята, я хочу предложить вам отправиться в страну здоровья.

Ну, что, хотите отправиться? (да)

- Но путь будет не прост, в дороге нас будут поджидать трудности, и мы должны их преодолевать. Согласны пройти испытания? (да)

А на чем можно отправиться в путешествие? (ответы)

Мы с вами поедим на поезде

-Ну что, готовы? ВСТАЕМ ДРУГ ЗА ДРУГОМ, наш поезд отправляется:

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

Везут в страну здоровья компанию ребят»

**Первая станция** «Полезные продукты», а встречает нас «Витаминка»

Здравствуй ,Витаминка!(дети здороваются)

Витаминка: Ребята хотите узнать, что такое правильное питание? Ведь вы хотите быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.

Дети: ответ детей

Витаминка: Для этого нужно есть здоровую пищу и полезную

Ребята, Витаминка предлагает нам отгадать какие продукты полезные

Сейчас я вам прочитаю стихотворения, а вы мне поможете их закончить. (показываем соответствующие картинки на мультимедиа )

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб)

У красавца-толстяка

Ярко-красные бока.

В шляпе с хвостиком синьор —

Круглый спелый. (помидор)

За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета)

Ждём обеденного часа.

Будет жареное – (мясо)

Он на грядке вырастает,

Никого не обижает.

Ну, а плачут все вокруг,

Потому что чистят. (лук)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты)

Растут на грядке елочки,

Не колют их иголочки.

В земле запрятан ловко

Их корешок. (морковка)

Под землею подрастала,

Круглой и бордовой стала.

Под дождем на грядке мокла

И попала в борщ к нам. (свекла)

Витаминка: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Дети: ответы детей.

Эти продукты называют полезными, потому что в них есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.Если вы будете употреблять эти полезные продукты в пищу вы будете здоровыми ,сильными

Ребята, давайте покажем , «Витаминке» как мы можем сделать вкусный и полезный салат (пальчикавая гимнастика «капуста»)

Скажем «Витаминке спасибо ,до свидания.

Отправляемся дальше :

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

Везут в страну здоровья компанию ребят»

Следующая станция «лаборатория юных исследователей», а здесь вас встречает Жоди,

давайте поздороваемся с Жоди (дети здороваются)

Жоди: Я так рад, вас видеть. Я расскажу про себя. Так же, как и у вас у меня есть имя Жоди, а полное мое имя Желудок, но пока я маленький меня дети ласково называют Жодиком. Я живу внутри мальчиков и девочек в их животиках. И точно так же, как этим мальчикам и девочкам мне хочется быть здоровым и счастливым. Но я иногда болею, и тогда у мальчиков и девочек болит живот, и они не могут играть, а иногда и кушать.

Воспитатель: Жоди помогает узнать ребятам из-за чего бывают такие неприятные ощущения, и как нужно избегать эти неприятности. В последнее время Жоди стал часто болеть. Ребята, а вы болели когда-нибудь?

Дети: Да

А как вы себя чувствовали?

Дети: Не играли, не гуляли, много лежали, были вялые.

А вам нравилось болеть?

Дети: Нет.

А что же нужно делать, чтобы не болеть?

Дети: Заниматься зарядкой, закаляться, правильно питаться.

Все правильно вы сказали, нужно больше есть овощей и фруктов, потому что в них есть полезные вещества-витамины.

Жоди: проходите в лабораторию юных исследователей, Ребята.а вы любите лимонад?

Сейчас мы посмотрим, как лимонад влияет на наше здоровье (дети проходят к столам с оборудованием). Скорлупа яйца похожа на наши зубы она такая же крепкая и белая.

Посмотрим, что произойдет с зубами, если часто пить лимонад. Давайте опустим яйцо в стопку с лимонадом (дети опускают один конец яйца в лимонад).

Воспитатель: Ребята вы любите конфеты? Вкуснее всего есть конфеты с лимонадом. Правда?

Дети: Да…

Жоди: Посмотрим, что происходит в желудке, когда там встречаются лимонад и конфета. Представьте, что бутылка с лимонадом наш желудок (воспитатель бросает в бутылку конфету). Что произошло?

Дети: Взрыв, как вулкан…

Воспитатель: Как будет чувствовать себя человек, при таком вулкане?

Дети: Его будет тошнить, заболит живот и т.д.

Воспитатель: Теперь посмотрим, что произошло с яйцом, которое мы опустили в лимонад?

Дети: Скорлупа потемнела, стала некрасивая.

Воспитатель: Вот что будет с вашими зубами, если пить много лимонада

Воспитатель: Мы посмотрели, как лимонад и конфеты действуют на наш организм. Как вы думаете полезные это продукты? Нужно ли их есть детям? (ответы детей).

Правильно в этих продуктах витамины не живут. Чипсы тоже вредный продукт так как в них содержатся вещества вредные для детского организма

— Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу — чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Давайте немного развеселим Жоди, поиграем в игру «Как живешь?»

Физминутка

Игра «Как живешь? »

Вот так! (Поднимают большой палец вверх) Как плывёшь?

Вот так! (Имитируют плавательные движения) Как бежишь?

Вот так! (Выполняют бег на месте) Вдаль глядишь?

Вот так! (Приставляют руку ко лбу)

Машешь вслед?

Вот так! (Машут рукой)

Ждёшь обед?

Вот так! (Подпирают щеку рукой)

Утром спишь?

Вот так! (Закрывают глаза, складывают ладошки под щеку)

А шалишь?

Вот так! (Надувают щеки и хлопают руками по ним) .

А что мы можем пообещать Жоди, чтобы он не болел?

Дети: мы не будем пить лимонад и много есть сладостей. Мы будем дружить с тобой.

До свидания, Жоди

Отправляемся дальше :

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

Везут в страну здоровья компанию ребят»

Вот и страна здоровья, но чтобы в нее попасть мы должны выполнить задание. На столе лежат карточки с изображением продуктов . Вы должны взять карточки с изображением полезных продуктов (дети выбирают карточки) и проходят в страну здоровья, садятся на стульчики .

Вот мы и попали в страну здоровья, и чтобы в ней жить какие продукты мы должны есть? Назовите мне их . Кого мы встретили во время нашего путешествия? Что мы обещали Жоди? Молодцы!