**Конспект непосредственно образовательной деятельности**

«Цветок здоровья»

**Цель:** расширение представлений детей о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

***Задачи:***

*Образовательной области «Здоровье»*

- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;

- расширять представления о роли гигиены для здоровья человека;

- воспитывать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды;

*Образовательной области «Коммуникация»*

*-* упражнять в умении самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы;

- развивать, активизировать и расширять словарный запас детей по теме;

- поощрять попытки детей высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища;

- закреплять умение отгадывать загадки;

*Образовательной области «Познание»*

- учить сравнивать, анализировать, делать выводы;

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

*Образовательной области «Физическая культура»*

- формировать умение правильно выполнять движения, способствовать

развитию координации;

- развивать мелкую моторику рук;

- развивать интерес к физкультуре и спорту;

*Образовательной области «Социализация»*

- формировать представления об общественной значимости здорового образа жизни людей вообще и самого ребенка в частности;

*Образовательной области «Безопасность»*

- развивать стремление заботиться о своем здоровье;

- закреплять основы безопасности жизнедеятельности человека;

***Предварительная работа:*** рассматривание фотографий, иллюстраций, плакатов, картинок по теме; беседы: «Что значит быть здоровым?», «Как устроено тело человека»; «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»; чтение А.Барто «Девочка чумазая», «Я лежу болею», С.Михалков «Как девочка Таня загорала»; отгадывание загадок о продуктах питания, предметах личной гигиены и др.; исследование «Чистюли и чистюльки».

***Оборудование:*** «цветок здоровья», парные картинки с изображением спортсменов и спортивных атрибутов, «Чудесный мешочек» с предметами гигиены (мыло, мочалка, зубная щетка и паста, полотенце, носовой платок, расческа), картинки с изображением продуктов питания, полоски бумаги, бабочка из картона на указке, магнитная доска, мольберт, магниты.

*Ход:*

*Дети заходят в группу, встают полукругом, здороваются с гостями. Раздается стук в дверь, появляется Девочка Чумазая с «цветком здоровья» (лепестки загнуты к середине цветка)*

**Девочка:** здравствуйте, ребята!

**Дети:** здравствуйте!

**Воспитатель:** почему ты такая печальная и невеселая?

**Девочка:** Королева Чистоты подарила мне цветок, он не простой, называется «Цветок здоровья». Королева сказала, если я смогу его вырастить, то узнаю главный секрет здоровья, но как я только не старалась – не распускается и все тут! Что мне делать? *(Дети высказывают свои предположения)*

**Воспитатель** *(обращаясь к девочке)***:** а ты знаешь, что нужно делать, чтобы быть здоровой?

**Девочка:** конечно, конфет побольше есть, они ведь такие вкусные и полезные!

**Воспитатель:** как вы думаете, ребята, девочка права? *(Ответы детей)*

**Девочка:** помогите мне узнать что-нибудь о здоровье, может и цветок распустится? Пожалуйста!

**Воспитатель:** поможем?

**Дети**: да!

**Воспитатель:** тогда отгадайте загадку

***1.Запомнить нужно навсегда:***

***Залог здоровья … (чистота***)

- Что нужно делать, чтобы быть чистым? *(Мыть руки, принимать душ или ванну, следить за чистотой одежды и помещений)*

- Когда нужно мыть руки с мылом? *(Перед едой, после прогулки, после туалета, по мере загрязнения);*

- Какой совет вы могли бы дать нашей гостье? *(Ответы детей)*

- А что ей потребуется для того, чтобы привести себя в порядок?*(Ответы детей)*

- Сейчас мы узнаем, помните ли вы, какие предметы гигиены помогают нам содержать наше тело в чистоте.

**Д/И «Чудесный мешочек» (с предметами гигиены).** *Ребенок достает предмет из мешка и объясняет, для чего он нужен.*

**Девочка:** а у меня нет ни мыла, ни зубной щетки... Кто мне подарит свою зубную щетку, а еще мочалку и полотенце, а я вас конфеткой угощу. (*Ответы детей)*

**Воспитатель:** *(предлагает детям проанализировать ответы друг друга)* Почему нельзя делиться мочалкой, зубной щеткой, расческой, полотенцем? *(Это предметы личной гигиены и у каждого человека они должны быть свои).* А эти вещи куплены в магазине и ими еще никто не пользовался, они новые. Можем мы их подарить нашей гостье? *( Ответы детей)*

**Девочка:** *(незаметно отцепляет лепесток цветка):* посмотрите! цветок начал распускаться и первый лепесток называется - «чистота». Побегу быстрее

умываться, пока снова не закрылся *(убегает)*

***Проводится пальчиковая гимнастика:***

Всюду пена, пар и брызги,  *соединяют пальцы поочередно с большим,*

*начиная с указательного пальца*  
Смех и радостные визги, *то же, начиная с мизинца*  
В **мыле** вся моя семья, *сжимают и разжимают пальцы*  
Хоть купаюсь только я! *хлопки*

*(Возвращается Девочка - умылась, переоделась)*

**Девочка:** а вот и я, теперь чистая, красивая. Хочу еще что-нибудь узнать.

**Воспитатель:** давайте попробуем отгадать еще одну загадку:

***Кушать овощи и фрукты,***

***Рыбу и молочные продукты.***

***Витаминами полна***

***Вот полезная… (еда)***

- Ребята, давайте отправимся с вами в магазин и выберем те продукты, которые полезны для нашего здоровья. *(Дети выбирают картинки с изображением полезных продуктов и размещают их на доске, а Девочка выбирает «вредные» продукты, дети объясняют свой выбор и дают совет Девочке)*

**Игра «Да –нет»** (дети отвечают «да» или «нет»)

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Съесть большой мешок конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

**Воспитатель:** посмотрите, второй лепесток открылся и называется он «правильное питание».

**3. Воспитатель:** а сейчас следующая загадка:

***Чтобы здоровье было в порядке.***

***Не забывайте вы о … (зарядке)***

**Воспитатель:** как вы думаете, для чего мы каждый день делаем зарядку?

*( Ответы детей)*

- Давайте немножко с вами разомнемся и Девочку научим делать гимнастику.

*(Дети выходят на ковер, встают в круг)*

**Физминутка «На зарядку»**

Рано утром на зарядку друг за другом мы идем,

И все дружно по порядку упражнения начнем.

Раз – подняться, подтянуться,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на место тихо сесть.

**Проводится зрительная гимнастика (бабочка)**

**Девочка:** почему-то наш цветок не распускается, кроме зарядки еще что-то надо делать?

**4. Воспитатель:** есть еще одна загадка:

***Болеть мне некогда, друзья,***

***В футбол, хоккей играю я.***

***И очень я собою горд, Ведь дарит мне здоровье … (спорт)***

**Воспитатель:** чтобы быть здоровым и бодрым, нужно обязательно заниматься физкультурой и спортом. А мы занимаемся с вами физкультурой? Что делаем? *(Ответы детей)*

- Какие виды спорта вы знаете? *(Показ картинок - ответы детей)*

**Д/и «Найди пару»** *(детям предлагаются картинки с изображением спортсменов и спортивного инвентаря, каждый ребенок должен найти свою пару)*

- Чем мы можем заниматься зимой (летом)?

**Девочка:** а вот и третий лепесток распустился и называется он «физкультура и спорт».

**Воспитатель:** да, значит мы на правильном пути.

**Девочка:** последний лепесток остался нераскрытым, интересно, что же там написано.

**Воспитатель:** чтобы узнать, давайте отгадаем последнюю загадку:

***Солнце, воздух и вода – наши лучшие… (друзья)***

- Почему можно сказать, что вода наш друг? *(Вода нужна людям, чтобы пить, готовить пищу, мыться, поддерживать порядок в квартире, с помощью воды можно закаливаться - показ картинок на мольберте)*

- Почему солнце можно назвать другом? *(солнце дает тепло, свет, можно принимать солнечные ванны – показ картинок)*

- Какое значение для человека имеет воздух? *(человек дышит воздухом, не сможет жить без воздуха)*

- Особенно полезны прогулки на свежем воздухе. Где самый чистый воздух? (В лесу, в парке)

- А как вы думаете, можно ли в группе сделать воздух свежим и чистым? (Проветрить помещение)

**Дыхательные упражнения с полоской бумаги**

**Девочка:** посмотрите, ребята, наш цветок здоровья полностью распустился!

**Воспитатель:** давайте еще раз вспомним, что нужно делать, чтобы быть сохранить и укрепить наше здоровье:

1. Поддерживать чистоту, соблюдать личную гигиену;

2. Заниматься физкультурой и спортом;

3. Правильно питаться;

4.Закаляться

**Девочка:** теперь я тоже знаю, как сохранить свое здоровье, спасибо вам, ребята, за помощь, теперь мой цветочек не завянет. До свидания, друзья!

Рефлексия *(дети рассказывают о том, какие трудности были, с чем легко справились, все ли задания выполнены успешно)*

А напоследок давайте подарим друг другу и нашим гостям улыбки.

А теперь мы улыбнемся,

Дружно за руки возьмемся,

И друг другу на прощание

Мы подарим пожелания

**Дети:** желаем крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения.