**Конспект занятия по формированию у детей средней группы первоначальных представлений о здоровом образе жизни «Путешествие в страну Неболейка».**

**Цель:** формирование у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи.**

**Образовательные:**

1) формировать знания о здоровом образе жизни;

2) ввести в активный словарь детей понятия: витамины, кальций;

3) продолжать формировать понятия о важности соблюдения режима дня;

4) продолжать формировать культурно-гигиенические навыки;

5) закреплять понятие «правильное питание»;

6) формировать у детей представления о простейших мероприятиях, направленных на

сохранение здоровья.

**Развивающие:**

1) развивать мышление, память, внимание, связную речь;

2) расширять словарный запас (здоровье, витамины, личная гигиена).

**Воспитательные:**

1) воспитывать бережное отношение к своему организму;

2) знать элементарные правила пользования личными гигиеническими предметами;

3) воспитывать потребность правильно и полноценно питаться;

4) воспитывать у детей умение внимательно слушать педагога и своих товарищей, отвечать

на вопросы.

**Предварительная работа.**

1. Чтения произведения К.И.Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», А. Барто «Девочка чумазая».

2. Стихи, загадки, беседы о ЗОЖ.

3. Дидактическая игра «Овощи-фрукты».

**Оборудование.**

1. Музыка из м/фильма «Паровозик Букашка».

2. Картинки о ЗОЖ.

3. Картинки с изображением зубов, продуктов питания.

4. Изображение Мойдодыра.

5. Чудесный мешочек с предметами личной гигиены.

**Ход занятия.**

- Ребята, сегодня у нас гости. Поздоровайтесь с ними.

- Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

- Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдем в аптеку

И здоровым будем много лет.

- Ребята, а что такое здоровье?(ответы детей). Здоровье – это сила, красота, чистота, когда

хорошее настроение и все получается. А вы хотите быть здоровыми? (ответы детей). Мы с

вами можем не только сохранить здоровье, но и укрепить его. Для этого я предлагаю вам

отправиться в путешествие в страну « Неболейка». А поедем мы туда на поезде. Согласны?

Занимайте места в вагончиках (шапочка паровозика, музыка). Вот мы и прибыли в страну

«Неболейка».(на доске картинки о здоровом образе жизни).

- Как вы думаете, кто живет в стране «Неболейка»?.(ответы детей). Правильно, здесь живут

люди, которые не болеют. А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровым? (ответы

детей). Верно, нужно вовремя ложиться спать, делать зарядку, правильно питаться, гулять,

заниматься физкультурой, следить за чистотой своего тела.(рассмотреть картинки)

- Что с нами происходит, когда мы спим? (ответы детей). Мы растем, отдыхают наши руки,

ноги, глаза. А вы вовремя ложитесь спать?

Следует, ребята, знать,

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться.

- А вы делаете зарядку? Давайте покажем нашим гостям, как нужно делать зарядку.

- Раз, два, три, четыре, пять –

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться, потянуться.

Два! Согнуться, разогнуться,

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки выше,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик тихо сесть.

Мы знаем пословицу и всегда говорим ее после зарядки: «Здоровье в порядке – спасибо

зарядке!»

- Ребята, посмотрите, какие интересные картинки. Что здесь изображено? Зубы. Вот на этой

картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Как вы думаете, что произошло с

этими зубами?(ответы детей). Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не

ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища

разрушает зубы?(ответы детей). Конфеты, шоколад, мороженое разрушают зубы. А какая

пища полезна для зубов? (ответы). Конечно, овощи, фрукты, творог. Давайте поиграем в игру

«Полезно – вредно». Нужно быть очень внимательными, положите руки на колени. Я вам

буду показывать картинки с изображением продуктов. Если продукт полезный – вы хлопаете

в ладоши, если вредный – крепко прижимаете руки к коленям.(показываю, дети хлопают,

спросить, что это, чем полезен или вреден продукт, прикрепляем под изображением зубов).

- Вот мы с вами и определили, какие продукты полезные, какие вредные. Теперь, я думаю, вы

будете есть только полезные продукты. Кто правильно питается, тот с болезнями не знается.

- Для крепкого здоровья очень важна прогулка. Вы любите гулять? Для чего нужна прогулка?

(ответы детей). Дышать свежим воздухом, бегать, прыгать, играть. Хотите поиграть? (Игра

«Изучаем тело»).

- Раз, два, три, четыре, пять – тело будем изучать.

Вот спина, а вот животик (показываем двумя руками спину, живот),

Ножки (топают ногами),

Ручки (руки вперед, вращение кистями),

Глазки (указательными пальцами показывают глаза),

Ротик (правой рукой),

Носик (правой рукой),

Ушки (обеими руками),

Голова (кладут руки на голову),

Покачать успел едва (качают из стороны в сторону).

Шея крутит головой (обхватили шею ладонями),

Ох, устала, ой-ой-ой.

Лоб (гладят от середины к вискам)

И брови (от середины к вискам).

Вот реснички (указательными пальцами)

Запорхали, словно птички (моргают глазами).

Розовые щечки (ладонями от носа к ушам),

Подбородок кочкой (закончить начатое движение на подбородке),

Волосы густые (пальцами расчесываем волосы),

Как травы луговые.

Плечи (руки к плечам),

Локти (локти вперед)

И колени (наклониться, похлопать по коленям)

У меня, Ариши, Лены.

- Отдохнули, поиграли. А еще в стране «Неболейка» живет всем вам известный сказочный

персонаж (показать Мойдодыра). Кто это? Из какой сказки? Кто написал эту сказку?.У

Мойдодыра есть чудесный мешочек. Чтобы узнать, что лежит в мешочке, нужно отгадать

загадки.

1. Чтоб грязнулею не быть,

 Следует со мной дружить,

 Пенное, душистое,

 Руки будут чистыми (мыло).

2. Костяная спинка,

 Жесткая щетинка,

 С мятной пастой дружит,

 Нам усердно служит (зубная щетка).

3. Оказались на макушке

 Два вихра и завитушки.

 Чтобы сделать нам прическу,

 Надо что иметь? (расческу).

4. Вафельное и полосатое,

 Ворсистое и мохнатое,

 Всегда под рукою.

 Что это такое? (полотенце).

5. Есть у каждого в квартире,

 И побольше, и пошире.

 После ванны, после душа

 Вас обнимет и просушит. (полотенце).

6. Белая река

 В пещеру затекла,

 Чистит добела (зубная паста).

7. Вместе с мылом и водой

 Я слежу за чистотой,

 Пены для меня не жалко,

 Разотру вас. Я – (мочалка).

- Для чего нужны эти предметы?(ответы детей). Они помогают нам заботиться о своем

здоровье. У каждого человека должны быть эти предметы. Они так и называются – предметы

личной гигиены. Давайте вспомним, что говорит Мойдодыр про эти предметы:

- Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок.

- Вот и закончилось наше путешествие. Давайте вспомним, как называется страна, в которой

мы были? Почему она так называется (там никто не болеет, и все следят за своим

здоровьем)?

--

**Ход занятия.**

- Ребята, сегодня у нас гости. Поздоровайтесь с ними.(дети здороваются).

- Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

- Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдем в аптеку

И здоровым будем много лет.

- Ребята, что такое здоровье? (ответы детей).

- Здоровье – это сила, красота, чистота, хорошее настроение, все получается. Вы хотите быть здоровыми? (ответы детей). Мы с вами можем не только сохранить здоровье, но и укрепить его. Давайте скажем вместе:

- Я здоровье сберегу

 И ребятам помогу.

- Чтобы сберечь здоровье, я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие в страну Неболейка. Поедем мы на поезде. Согласны? Занимайте места в вагончиках (шапочка паровоза, музыка).

- Вот мы и прибыли в страну Неболейка (на доске – картинки о здоровом образе жизни). Присаживайтесь на стульчики.