**Конспект занятия по ЗОЖ в средней группе "В гостях у Винни-Пуха"**

**Программное содержание:** Дать представление о составляющих здорового образа жизни. Воспитывать потребность быть здоровым: употреблять в пищу овощи и фрукты; выполнять гигиенические процедуры; воспитывать нравственные качества, чувства сострадания и заботы к другим людям. Развивать умение творчески использовать двигательные навыки в самостоятельной двигательной деятельности; развивать слуховое внимание, мышление, речь. Активизировать словарь: микробы, витамины.
**Предварительная работа:** Беседы, сюжетно-ролевая игра «Больница», соблюдение
режима дня, выполнение гигиенических процедур.
**Материал:** Игрушка (Винни-Пух), набор муляжей (овощи, фрукты), 2 синих и 2 красных корзинки, мешочек для игры «Чудесный мешочек», предметы гигиены, письмо, разрезная картинка, фланелеграф, картинки зубов.
**Методические приёмы:** Сюрпризный момент, художественное слово, вопросы, игра.

**Методика проведения занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, давайте с вами встанем в круг улыбнёмся и поздороваемся друг с другом. А теперь посмотрите, сколько гостей сегодня к нам пришло! Давайте с ними тоже поздороваемся и скажем: «Здравствуйте! Мы рады вас видеть!». Я тоже рада видеть вас и наших гостей.
Ребята, в нашу группу пришло письмо. Хотите узнать от кого оно? Давайте прочитаем. Здесь написано:
«Жду сегодня в гости всех ребят!
Приезжайте непременно, буду рад!
Ваш любимый Винни-Пух».
**Воспитатель:** Ну, что, принимаем приглашение? Отправляемся в гости?
А на чём мы отправимся, вы сейчас сами догадаетесь. Я предлагаю вам собрать картинку.
Ребята, что у вас получилось? / Поезд /.
Правильно! Какие вы молодцы! Да, мы отправляемся в гости на поезде.
Скорее, ребята, места занимаем,
/ встают друг за другом /
Моторчик заводим и в путь, уезжаем!
/ дети «крутят» руками у груди /
Колёсики, колёсики, стучат, стучат, стучат.
/ «едут» по кругу /
А в маленьких вагончиках кампания ребят.
/ подходят к домику /
**Воспитатель:** Ну вот кажется и дом Винни-Пуха, только где же он сам? А так нас хотел
видеть. И почему же он нас не встречает? Давайте мы с вами присядем и подождём его.
/ дети садятся на [стулья](http://kladraz.ru/blogs/natalja-valerevna-hramova/-v-gostjah-u-vini-puha.html) /
/ Раздаются охи, вздохи и появляется игрушка-Винни с перевязанной щекой. /
**Винни-Пух:** Ой, как мне больно!
**Воспитатель:** Винни-Пух! Что с тобой случилось? Мы к тебе в гости приехали, а ты оказывается, заболел?
**Винни-Пух:** Ведь день так хорошо начался:
С утра я в комнате прибрался,
И у окошка ждать вас сел.
И незаметно, понемногу я весь запас мёда съел!
**Воспитатель:** И много было у тебя мёда?
**Винни-Пух:** Вот этот синенький бочонок.
**Воспитатель:** Ай, ай, Винни-Пух! Разве тебе никто не рассказывал о том, что нельзя есть много сладкого?
**Винни-Пух:** Нет, в школу я не дошёл и поэтому читать не умею, а своего друга Пятачка не слушаю, ведь он меня всё время чему-то учит.
**Воспитатель:**Из-за твоего упрямства и случаются с тобой разные неприятности.
Не плачь, мы тебя пожалеем и поможем справиться с болью. Ребята, как можно пожалеть Пуха? Что сказать, что надо сделать?
/ ответы детей: погладить, прижать, поцеловать, сказать ласковые слова /
**Воспитатель:** Винни, тебе легче стало?
**Винни-Пух:** Да, спасибо, боль утихла.
**Воспитатель:** Тогда давай разбираться, что ты сделал неправильно? Ребята, можно столько сладкого съедать сразу? К чему это может привести?
/ ответы детей: сладкого много есть нельзя, портятся и болят зубы, болит живот, появляется сыпь на коже /
**Воспитатель:** Видишь, сколько вреда получается. А всё это потому, что наш организм хорошо работает только тогда, когда мы едим полезные продукты. Ребята, чем надо правильно питаться? Что полезно кушать и детям, и взрослым?
/ ответы детей: творог, молоко, фрукты, овощи /
**Воспитатель:** Правильно, и обязательно надо есть мясо, потому что в нём
много веществ, которые дают нам силу. Витамины содержатся во всех
нужных продуктах.
Мы хотим быть здоровыми? / Да /
Сильными и смелыми? / Да /
Ребята, для того, чтобы Винни-Пух лучше запомнил какие продукты полезные, а какие нет, давайте проведём **игру «Полезно-не полезно»**.
/ 2 участника, у каждого по 2 корзинки разного цвета; муляжи фруктов и овощей сложены в одну кучку. Дети должны разложить продукты в соответствии с полезными качествами в красную и синюю корзины./
**Воспитатель:** Давайте проверим правильность выбора ребят.
/ показывает содержимое корзин и обсуждает полезные и вредные свойства продуктов питания, складывает полезные в одну корзину /
**Воспитатель:** Вот тебе, Винни-Пух, корзина с полезными продуктами, возьми и запомни, что должно быть в твоём меню.
**Винни-Пух:**Теперь я буду есть здоровую пищу.
**Воспитатель:** Но мне кажется, что Винни-Пух не только мёдом объедается, но и не выполняет некоторые правила ухода за телом и зубами. Ведь, чтобы быть здоровым надо не только правильно питаться, но и поддерживать чистоту своего тела. Как это делать?
/ ответы детей: мыться, купаться с мочалкой и мылом, умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом, расчёсываться /
/ воспитатель показывает картинку белого зуба с улыбкой и серого зуба /
**Воспитатель:** Как вы думаете, какому зубу лучше живётся? Почему он улыбается?
/ ответы детей: белый зуб улыбается, потому, что ему дают витамины, его чистят и он не болит /
**Воспитатель:** Винни, ты соблюдаешь эти правила личной гигиены? Поэтому твои зубы просят о помощи. У тебя есть предметы личной гигиены?
**Винни-Пух:** Даже не знаю, что-то лежит на полочке, сейчас принесу.
**Воспитатель**: Тогда всё понятно. Снова придётся тебе помочь. Неси, что у тебя есть в ванной комнате. Ребята, поможем Винни-Пуху разобраться, что и для чего нужно?
/ Винни-Пух приносит мешочек /
Проводится **игра «Чудесный мешочек»**
/ Воспитатель предлагает детям по одному определить на ощупь, что лежит в мешочке (мыльница, мыло, зубная щётка, зубная паста, стаканчик, расчёска, мочалка, салфетка бумажная. Дети сразу поясняют какой предмет для чего нужен. /
**Воспитатель:** Держи свой мешочек и пользуйся предметами по
назначению. А чтобы было веселей, приговаривай потешку :
Водичка, водичка,
/ дети проговаривают текст, сопровождая движениями пальцев /
Умой моё личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.
**Воспитатель:** А ещё мы с ребятами, специально для тебя, покажем какую разминку можно сделать.
Винни-Пух наш потянулся
/ движения выполняются по тексту /
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развёл,
Банку с мёдом не нашёл.
Чтобы мёд ему достать
На носочки надо встать!
**Винни-Пух:** Спасибо вам, ребята, теперь я обязательно буду умываться, чистить зубы и есть полезную пищу и заниматься зарядкой.
**Воспитатель:** Я очень рада, что мы с ребятами тебе помогли. И теперь ты сам должен заботиться о своём здоровье!
**Винни-Пух:** Ау меня есть для вас угощение вкусное и полезное. Кушайте на здоровье!
/ дети угощаются яблоком и морковкой /
**Воспитатель**: Подкрепились? Скажем Винни-Пуху «спасибо». Ну, а нам пора возвращаться домой. Скорей нас поезд ждёт.
Ребята, скорее, места занимаем
/ дети строятся друг за другом /
Моторчик заводим и в путь, уезжаем!
/ «заводят» мотор /
Колёсики, колёсики, стучат, стучат, стучат.
/«едут» по кругу /
А в маленьких вагончиках кампания ребят.
**Воспитатель:** Вот мы и вернулись в группу. Понравилось вам наше путешествие?
Где мы сегодня с вами побывали? / ответы детей /
Как надо заботиться о своём здоровье? / ответы детей /
Чтоб здоровье сохранить
Научись его ценить!
Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться.
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за [**стол**](http://kladraz.ru/blogs/natalja-valerevna-hramova/-v-gostjah-u-vini-puha.html) садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить.

|  |
| --- |
|  |