Занятие по здоровому образу жизни в средней группе на тему:

*«Путешествие в****страну Неболейка****»*

Подготовила: Недикова Т.А.,

воспитатель МАДОУ ДСКВ «Югорка

**Цель:** формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Обучающая:** Расширять представление детей о здоровом образе жизни, закреплять представление о полезных продуктах, учить рассуждать, делать выводы. **Развивающая:** Развивать речь детей, учить отвечать полными ответами, развивать логическое мышление, слуховое внимание, развивать умение творчески использовать двигательные навыки в самостоятельной двигательной деятельности. **Воспитательная задача**: Воспитывать желание заботится о своем здоровье, потребность быть здоровым: употреблять в пищу овощи и фрукты; выполнять гигиенические процедуры

*Методы и приемы*:

1. Словесный: вопросы к детям, уточнение, поощрение;

2. Наглядно-демонстрационный: картинки, мешочек с предметами личной гигиены;

3.Игровой: познавательная деятельность с оздоровительной направленностью: гимнастика, самомассаж, дидактические игры, загадки.

*Словарная работа***:** здоровье, витамины, самомассаж.

Предварительная работа: беседы, сюжетно – ролевые игры, соблюдение режимных моментов, беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах, выполнение гигиенических процедур.

*Дидактические игры*: *«Чудесный мешочек»*, *«Отгадай загадку»*, «Полезно – вредно», «Да – нет».

Оборудование:

*«Мешочек Мойдодыра»* с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце) картинки с изображением зубов, картинки с различными продуктами, картинки о здоровом образе жизни.

**Ход занятия:**

**1.Организационный момент**

*Воспитатель*:

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький пенек!

Здравствуйте, мальчики и девочки!

-Здравствуйте — это не только слово, а пожелание здоровья! Я тоже рада видеть вас и желаю вам всем здоровья!
*Воспитатель:* А что такое здоровье?

-Что значит быть здоровым? (ответы детей)
Сегодня ребята, мы с вами будем говорить о здоровье и о том, что надо делать, чтобы быть здоровым.

**2. Основная часть**

*Воспитатель:* Наверняка, кому – то из вас приходилась болеть, и вы знаете, что болеть неприятно для каждого человека. Что вы ощущали, когда вы были больны? (Была температура, плохое самочувствие, грустно, не было аппетита.)

*Воспитатель*: А как чувствует себя здоровый человек? (Он радуется, бегает, шалит.)

*Воспитатель:* Я согласна с вами. Правильно, здоровый человек радостный, он улыбается, а больной грустит. Давайте, мы сейчас определим ваше самочувствие, кто из вас чувствует себя хорошо, тот улыбается, ну а если кто – то грустит, у кого плохое настроение, это значит, что со здоровьем что **–** то не ладное. (Дети смотрят друг на друга и выявляют настроение каждого участника осмотра). Среди нас все здоровы? ( Да!)

*Воспитатель:* Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие на самолете. А полетим мы с вами в страну под названием **Неболейка**. Отправляемся.

***«Самолет»*.**

Самолет построим сами ( заводим мотор*)*

Понесемся над лесами, над полями (*бегают, не наталкиваясь*.)

А потом вернемся к маме. *( останавливаются)*

Осторожнее: гора! *(Наклоняются влево, вправо.)*

Приземляться нам пора! *(Приседают)*

*Воспитатель:* Вот мы и прибыли в страну Неболейка .

(На доске размещены опорные картинки о здоровом образе жизни)

-А как вы думаете, кто живет в стране **Неболейка?** (ответы детей)

*Воспитатель*: Правильно, ребята, здесь живут люди, которые не болеют.

-А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми *?*

-А как мы можем себе помочь укрепить здоровье? *(ответы детей)*

*Воспитатель:* Верно ребята, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться, следить за чистотой.

-А как вы, думаете, ребята, массаж помогает быть здоровым?

Давайте мы с вами сделаем **самомассаж**

1.Закрыть одну ноздрю пальцем, дышать через другую.
Поменять местами(4—5раз).
2.Попеременно нажимая указательными пальцами то на одну ноздрю, то на другую, произносить звук [м].
3.Дышим как кролик. (Такая техника, позволит очистить дыхательные пути, а также, поможет снизить уровень гнева ребенка, если он, чем-то рассержен. Нужно всего лишь нюхать в три раза быстрее, а закончить - длительным и продолжительным выдохом.)
*Воспитатель*: Молодцы, ребята, здесь, в стране Неболека мы уже сделали гимнастику для носа. И мы отправляемся все здоровыми. Вы говорили, что для здоровья необходимо не только правильно питаться, но и поддерживать чистоту своего тела. Как это делать?
( мыться, купаться с мочалкой и мылом, умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом, расчёсываться )

*Воспитатель:* Дети страны **Неболейка** приготовили для нас небольшой мешочек с предметами личной гигиены, и сейчас мы с вами поиграем. Саша опусти руку в мешочек.

**Дидактическая игра *«Чудесный мешочек»***

(Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка) и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.)

**Дидактическая игра «Отгадай загадку и покажи, но промолчи»**

**Цель:** развивать смекалку, сообразительность, закрепить знания о предметах личной гигиены.

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(мыло)

2. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(зубная щетка)

3. Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка.

(полотенце)

4. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, и медведей.

(расческа)

5. Я увидел свой портрет,

Отошел – портрета нет.

(зеркало)

6.Хвостит из кости

На спинке щетинка

Эта вещь поможет нам

Чистить брюки и кафтан

(одежная щетка)

7.Лег в карман и караулю –

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. носовой платок)

8.Ее мы на щетку

Из тюбика давим,

Что б зубки почистить

Марусе и Ване. (зубная паста)

*Воспитатель:* Молодцы ребята, ловко вы отгадали мои загадки

-Ой, а что это? Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этом слайде зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? *(ответы детей)*

Воспитатель: 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, торты, жвачки, чипсы, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы.

-А какая пища полезна зубам*(ответы детей)*

Конечно, овощи, фрукты, творог.

*Воспитатель:*

Рано утром волк зубастый

Чистит зубы мятной пастой

Гребешок, вода и мыло

Нам даны, друзья не зря

Чтобы были мы красивы

Были чистыми всегда.

**Дидактическая игра *«Полезно – вредно»***

На столах размещены картинки с различными продуктами. (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети распределяют картинки на здоровые и больные зубы. (Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.)

*Воспитатель:* Наши глаза очень много сегодня работали и немного устали.

**Гимнастика для глаз**
Поведи глазами влево незаметно, невзначай.
Кто с тобою рядом слева? Громко, быстро отвечай!
А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.
Кто с тобою рядом справа? Тихо-тихо говори.
А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.
А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.
заключительная:

*Воспитатель:*Предлагаю поиграть в игру «Да, нет». Чтобы полезная еда хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас говорить правила, и если вы согласны со мной, то говорите да. Если не согласны - нет.
**Игра «Да, нет»**
Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
Есть нужно в любое время, даже ночью.
Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
Ложку надо держать двумя руками.
Во время еды нельзя разговаривать.
Пищу нужно глотать не жуя.

Вилкой колоть рядом соседа

Вилкой кушать борщ

Выходя из за стола говорить «спасибо».
*Воспитатель:* Мы с вами повторили правила питания.
-Для чего нужны правила? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

**3.Итог***Воспитатель:* Нам и пора возвращаться в детский сад заводим самолеты

Самолет построим сами,*(заводим мотор)*

Понесемся над лесами, над полями! (*летают*)

А потом вернемся к маме. *(останавливаются)*

Осторожнее: гора! *(Наклоняются влево, вправо.)*

Приземляться нам пора! *(Приседают)*

- Давайте вспомним, где мы были? (ответы детей)

- А что же это за страна? Почему она так называется?

- Там ни кто не болеет и следит за своим здоровьем.

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 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.