Конспект познавательного занятия «шаги здоровья» в средней группе

**Титенева н.е.**  
Конспект познавательного занятия «шаги здоровья» в средней группе

Цели: Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем. Развивать разговорную речь детей. Различать полезные и вредные для здоровья продукты. Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, к труду.

Оборудование: Мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, с изображением грустного и веселого ребенка, изображение «Мойдодыра», плакат с изображением полезных и вредных продуктов, машина, мешочек с луком, стаканчики с землей для посадки.

Ход занятия:

Восп-ль: Ребята, я вам хочу прочитать стихотворение, внимательно послушайте.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья,

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать,

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

Чтобы ни один микроб,

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Восп-ль: Что мы должны ценить и сохранять.

Восп-ль: Правильно, здоровье. Вот и поговорим сегодня о здоровье. Кто хочет быть здоровым? Почему вы хотите быть здоровыми?

Ответы детей.

Восп-ль: Посмотрите рисунок. Кто здесь изображен?

Восп-ль: Почему ему грустно?

Восп-ль: Чтобы быть здоровыми нужно свое здоровье укреплять. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда,

Чем болезни и нужда.

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

Восп-ль: Как мы с вами можем укрепить свое здоровье?

Восп-ль: Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, употреблять витамины и соблюдать режим дня. Давайте разбудим наши пальчики, сделаем для них гимнастику.

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

Утречко настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, большой!

Вставай, указка!

Вставай, середка!

Вставай, сиротка!

Вставай, крошка!

Привет, ладошка!

подружились, потянулись и проснулись.

Восп-ль: Наши пальчики согрелись, стали крепче.

Восп-ль: Ребятки, пока вы дома просыпались, одевались, спешили в детский сад, к нам в группу кто-то заходил и оставил вот эту коробочку. Какая красивая коробочка! Хотите знать от кого она!

Воспитатель достает из коробки рисунок с изображением «Мойдодыра».

Восп-ль: Здесь лежит фотография. Кто же это?

Восп-ль: Правильно! Это «Мойдодыр» из сказки. Кто вспомнит, кто написал эту сказку.

Восп-ль: Конечно, это К. И. Чуковский. «Мойдодыр» очень хотел вас увидеть, но торопился и не дождался, ведь у него много забот. Но он оставил вот этот чудесный мешочек. Очень хочется узнать, что же там находиться.

Дидактическая игра «чудесный мешочек»

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.

Физкультминутка.

У меня есть голова

Направо – раз, налево – два.

Она сидит на крепкой шее,

Повертели – повертели.

Затем туловище идет,

Наклон назад, наклон вперед,

Поворот – поворот.

Умелые руки есть у меня,

раз-два, раз-два.

Ноги нам нужны, чтоб бегать,

Прыгать, приседать, стоять…

Вот какое мое тело!

С ним все сделаешь на «пять»!

Восп-ль: Ребята, сюрпризы в коробочке еще не закончились. Какой интересный рисунок. Что же на нем изображено? (Зубы)

Восп-ль: На этой картинке зубы белые, веселые, а здесь темные, грустные. Что с ними произошло?

Восп-ль: За ними никто не ухаживает, не чистит, кормят их пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы?

Ответы детей

Восп-ль: Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое. Все эти продукты вредные. Но ведь есть и полезные продукты. Что полезно нашим зубкам? (Овощи, фрукты, творог) .

Восп-ль: Предлагаю сыграть в игру «Полезно – вредно». Нужно зачеркнуть карандашом вредные продукты, а полезные обвести кружочком.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На столе на листочках (У воспитателя на доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.) . Дети обводят карандашом то, что полезно. Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Восп-ль: Молодцы! ребята давайте вспомним, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду?

Дети перечесляют продукты из меню детского сада.

Звучит автомобильный гудок. В группу заежает грузовик, в кузове которого лежит мешочек.

Восп-ль: Кто это к нам приехал? И подарочек привез. В мешочке лук. Мы знаем, что лук очень полезный овощ. В овощах много витамины, особеннно много их в зеленом луке. Давайте посадим лук в землю и вырастим в группе полезные витамины. Что нужно для посадкт? (Земля). Вот и земля! Посмотрите, как будем сажать.

Посадка лука.

Восп-ль: Потрудились, молодцы! После работы с землей руки нужно помыть. Для чего моют руки? (ответы детей) .

Восп-ль: Посмотрите на рисунок. Какая эмоция изображена на нем. Правильно радость. Когда люди здоровы, они радуються. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь.

Восп-ль: Вы сегодня отлично занимались, у вас улыбки на лице. Это очень хорошо! Ведь радость помогает нашему здоровью. Давайте почаще дарит друг другу улыбки…

На этом наше занятие закончилось, пора мыть руки….