

Образовательная деятельность в средней группе

"Путешествие в страну "Неболейка".

Воспитатель: Арсланова О. В.

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни

Образовательные области:

Здоровье

Закреплять знание детей с понятием здоровье, умение заботится о своем здоровье.

Развивать потребность быть здоровым.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу.

Безопасность

Формировать представление о способах ухода за своим телом.

Закреплять понятие «правильное питание» о пользе витаминов.

Коммуникация

Активизировать разговорную диалогическую речь, уметь употреблять антонимы.

Расширять словарный запас (здоровье, витамины, самомассаж)

Предварительная работа: Чтение произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр», рассмотрение иллюстраций к тексту, беседа по содержанию.

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, ржаной хлеб; фонограммы :зарядка: паровозик, муз. из мультфильма Мойдодыр.

Ход занятия:

- Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

- Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдём в аптеку

И здоровым будет много лет.

Ребята, а что такое здоровье? (ответы детей)

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

А вы хотите быть здоровыми?

Мы с вами не только можем сохранить свое здоровье, но и укрепить его.

Давайте скажем все хором.

Я здоровье сберегу

И ребятам помогу,

Ребята, вы любите путешествовать?

А на чем можно отправиться в путешествие?(дети перечисляют различные виды транспорта).

Я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие в страну Неболейка. А поедем мы туда на поезде. Согласны?

Занимайте места в вагончиках!(передвигаемся по группе).

Ребята, вот мы и прибыли в страну Неболейка.

(На доске размещены опорные картинки о здоровом образе жизни)

А как вы думаете, кто живет в Неболейке?(ответы детей)

Правильно, ребята, здесь живут люди, которые не болеют.

А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми?(ответы детей)

А что это такое, здоровье?(ответы детей)

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

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

А как вы думаете, зарядка для пальчиков полезна для здоровья?(ответы детей)

Пальчиковая гимнастика

Солнышко встало,

Утро настало.

Эй! Братец Федя

Разбуди соседей!

Вставай большак,

Вставай указка

Вставай середка

Вставай сиротка

И ты крошка митрошка!

Привет ладошка!

Все потянулись и проснулись!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Есть еще один очень простой способ укрепить здоровье - это самомассаж. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Носик, носик! – (касаемся указательным пальчиком кончик носа)

Где ты, был?

Ротик, ротик! – (Проводим указательным пальцем(две руки) от уголка губ вверх вниз)

Где ты ротик?

Щечка, щечка! – (поглаживаем круговыми движениями (две руки) по щекам)

Где ты, щечка?

Будет чистенькая дочка. –(круговыми движениями по часовой стрелке проводим по овалу лица)

Ой, а что это? Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, 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, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам?(ответы детей)

Конечно, овощи, фрукты, творог.

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 доске размещены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети располагают под картинкой с красивыми зубами полезные продукты и под картинкой с испорченными зубами все, что бесполезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно. Посмотрите, что это? Мешочек. А в мешочке предметы, которые нам помогают заботиться о своем здоровье. Давайте поиграем.

Дидактическая игра «Мешочек Мойдодыра»

Дети на ощупь 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.

В заключении занятия предложить посмотреть мультфильм «Мойдодыр».