Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону «Детский сад № 316»

**Конспект**

**непосредственно образовательной деятельности**

**с детьми средней группы по теме: «Путешествие в страну здоровья» .**

Подготовила

 Корнеева А.М.

2017г.

**Цель:** Создание условий для систематизации знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.

 Закрепить представление детей о полезных и вредных продуктах.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Уточнить знания детей о здоровом образе жизни.

- Систематизировать знания детей о простейших приемах самооздоровления (точечный массаж, закаливание).

- Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов, учить избирательно относиться к рекламе.

 - Познакомить с поговоркой и учить понимать её значение.

- Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье.

**Развивающие:**

**-** Развивать познавательный интерес, быстроту мышления, творческое воображение, речь, память, зрительное внимание.

- Создавать условия для творческих возможностей детей (приготовление фруктового шашлычка).

**Воспитательные:**

- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, аккуратность и усидчивость.

**Здоровьесберегающие:**

- Снимать мышечное и умственное напряжение путём двигательной активности и музыкальной физминутки.

- Учить безопасному обращению с предметами.

**Предметное наполнение:** лист бумаги с изображением продуктов питания, зеленый и красный маркеры, фрукты (целые и нарезанные), деревянные палочки (шпажки).

**Предварительная работа:** беседы с детьми на тему: «Здоровье и здоровый образ жизни», «О пользе фруктов и овощей»; «Наш друг - витамин», «Что нужно делать, чтобы не болеть ?», «О пользе молока»; рассматривание овощей и фруктов; д/и «Угадай на вкус, запах».

**Интеграция образовательных областей:** познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, физическое развитие, художественно-эстетическое.

 **Ход занятия:**

- Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в необычную страну «Здоровье».

 ВходитХрюша ( в шарфе, чихает, кашляет, грязный, с корзиной вредных продуктов).

- Хрюша, ты почему такой грязный, чихаешь и кашляешь? (болею).

- Хрюша, ты сейчас заразишь наших детей, а наши дети все здоровые и болеть не хотят. А ты хочешь быть здоровым и не болеть?

- Хочу, только я не знаю как мне это сделать?

- Тогда пойдём с нами в страну здоровья, где ребята и ты узнаете, что нужно делать для того, чтобы быть здоровыми и не болеть.

- Кто из вас хочет быть здоровым? А как вы понимаете, что значит быть здоровым? *(Ответы детей).* Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

- Для того, чтобы попасть в страну «Здоровье» нам нужно произнести волшебные слова поговорки : **«Я здоровье берегу, сам себе я помогу».** (давайте все вместе повторим поговорку). Вот мы и очутились в стране «Здоровье». Ребята, как вы думаете, почему так говорится в поговорке? *(Ответы детей).* Правильно.

- А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье. Как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? *(Ответы детей).* Закаляться, делать зарядку, чистить зубы, купаться в море, реке, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

- А что мы с вами делаем, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? *(Ответы детей).* Да, мы каждое утро делаем зарядку, полощем горло, гуляем на свежем воздухе, едим витамины «Ревит», повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные напитки из апельсинов и шиповника, чай с лимоном, когда мы выходим из групповой комнаты, Ольга Викторовна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А еще вы принесли чеснок и лук, и мы едим их и дышим запахом нарезанного чеснока и лука, делаем точечный массаж после дневного сна. (давайте вспомним и сделаем точечный массаж).

 **Точечный массаж:**

- Дети находят пальцами точки: бугорки у переносицы, в верхней части крыльев носа, впадина между большим и указательным пальцем. Нажимают пальцами на эти точки. Затем прищипыванием массируют края ушной раковины снизу вверх и обратно.

- Хрюша. А что ты взял с собой в корзинке?

**Хрюша:** - Разные вкусности (показывает их - чипсы, шоколад, сухарики, чупа – чупс, бутылочку кока - колы ).

- Хрюша, а разве ты не знаешь, что эти продукты вредны для здоровья?

**Хрюша:** - Они же вкусные!

- Нет, Хрюша, они вредны для нашего здоровья.

- Ребята, мы сейчас говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. Давайте поможем Хрюше и расскажем, что это значит? Какие продукты питания полезны, а какие нет? Выяснить это нам поможет игра.

 «Полезно или нет». Давайте, поиграем в неё.

**Д/и «Полезно или нет»**

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

- Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут **А, В, С, Д, Е.**

- А вы знаете, где живут витамины? *(Ответы детей).* Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

- Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно кушать витамин **А**. А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин **А**? *(Ответы детей).*Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.

- Расскажу вам не тая,

Как полезен я, друзья!

Я в морковке и томате,

В тыкве, в персике, в салате.

Съешь меня и подрастёшь,

Будешь ты во всём хорош!

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок!

Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем гимнастику для глаз.

**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.

- Продолжим знакомство с витаминами. Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин **С**. Он ребята живет во всем кислом. Как вы думаете. в каких продуктах питания мы можем найти витамин **С**? *(Ответы детей).* Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин **С** есть в капусте, редисе, луке.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. *(Ответы детей).* Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

**Музыкальная физкультминутка.**

Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах *(показ яблока, мандарина, киви, банана).* Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок.

- Хрюша, а ты посмотри, как делается фруктовый шашлычок и потом научишь его делать своих друзей. Это очень вкусный и полезный шашлычок для здоровья.

- На эти деревянные палочки (показ) мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты *(показ).* Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? *(Ответы детей).* Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм. *(Дети и воспитатель идут мыть руки).*

**Приготовление фруктового шашлычка**.

В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы. Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.

- Ну вот, теперь, ты Хрюша и вы детки, знаете, что необходимо делать, чтобы быть здоровыми и не болеть, какие продукты полезные, а какие – нет.

И как говорится в поговорке – (давайте ещё раз потворим её) - **«Я здоровье берегу, сам себе я помогу».**

- Молодцы!