Конспект занятия в средней группе по теме: «Будем здоровы»

Выполнила: воспитатель

МБДОУ №444 «Аленушка»

Сударева Н.В.

**Цель:** формировать представления детей о том, что здоровье - главная ценность человеческой жизни.

**Задачи:**

**-**закрепить основные понятия: " гигиена", "полезные продукты", "здоровый образ жизни".

- расширять знания о том, что полезно и что вредно для организма;

- развивать умение заботиться о своем здоровье и беречь его;

- воспитывать у детей правильное отношение к своему здоровью.

**Материалы к занятию:**

**демонстрационный:**кукольный театр «Теремок», картинки с продуктами питания, д/и «Чудесный мешочек» - средства личной гигиены.

**Ход занятия**

- Здравствуйте, ребята! Посмотрите, перед нами красивая полянка, а кто это там идет? (Мышка). Идет Мышка грустная, зевает. Что же с ней случилось? (она устала, хочет спать). Давайте поможем Мышке и расскажем, зачем нам нужен сон и отдых.

 Ребята, а зачем человеку сон? (Ответы детей). Человеческий организм нуждается в отдыхе. Переутомляться очень вредно. Это ведет к заболеваниям. Полноценный сон важен для нашего организма. Когда дети спят, они, к тому же, еще и растут. Когда человек спит, у него восстанавливаются не только физические, но и психические, нервные силы, отдыхает мозг.

Вот прилегла Мышка под кусточек отдохнуть.

А вот, посмотрите, к нам еще кто-то скачет. (Лягушка). Она ищет речку. Ребята, как вы думаете, зачем ей нужна вода? (ответы детей). Да, вода необходима всему живому. А еще с помощью воды мы умываемся, моемся. Посмотрите, перед вами различные предметы. (д/и «Чудесный мешочек»). Вам нужно найти предметы, которые нам необходимы для соблюдения чистоты нашего тела. А называется это – гигиена.

Слышу, к нам снова кто-то идет. (Зайка). Мне кажется, он хочет что-то сказать, давайте его послушаем.

Зайка: мне очень нравиться жить в лесу , здесь всегда свежий воздух.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим? Правильно, мы дышим свежим воздухом, всему живому необходим воздух. Именно поэтому нужно каждый день выходить на улицу, на прогулку.

- Спасибо тебе, Зайка, за твой совет.

А это кто к нам идет? (Лисичка). Посмотрите, она нам что-то несет (ростки, семена, зернышки). Лисичка хочет попросить помочь посадить эти ростки и семена, что бы вырасти сад и огород. А что растет в саду и в огороде? (фрукты и овощи). Зачем нам нужны фрукты и овощи? (ответы детей). Правильно, нам нужны витамины. Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил.

А чтобы быть здоровым какую еду можно есть? Как она называется? (полезная).

А теперь я предлагаю вам поиграть. Перед вами картинки, вам нужно выбрать только те картинки, где изображены полезные продукты.

Какие продукты не взяли? Почему? А какие выбрали? Почему?

Значит: чтобы быть здоровым нужно принимать… (витамины, кушать полезные продукты).

Спасибо тебе, Лисичка, за твой сад и огород.

Посмотрите, ребята, к нам бежит Волк. Давайте спросим его, зачем он бежит?

Волк: я каждый день занимаюсь физкультурой, делаю с утра зарядку, закаляюсь. Поэтому я сильный и никогда не болею.

- Да, Волк, чтобы сохранить и укрепить наше здоровье, в первую очередь мы должны не забывать заниматься физкультурой.

Ребята, а давайте мы с вами тоже сделаем зарядку:

Как-то летом на опушке

Собрались на зарядку зверюшки.

Стали прыгать, приседать,

Лапки к верху поднимать.

Наклоняться вправо-влево,

Снова прыгать стали смело.

А потом пошли опять

На лужайку поиграть.

Ой, а кто это к нам шагает? (Медведь). Он идет злой и сердитый. Давайте спросим, что у него случилось?

Медведь: я такой большой и неуклюжий и со мной никто не хочет дружить.

-Ребята, давайте поможем Медведю найти друзей. Как вы думаете, каким должен быть друг? (ответы детей).

Медведь: спасибо, ребята за ваши советы. Я построю теремок, позову зверят и мы все вместе дружно будем в нем жить.

-Ребята, посмотрите, нам с вами жители Теремка рассказали, что нам необходимо для здоровья. Давайте вспомним что:

Мышка – что для здоровья необходим сон и отдых.

Лягушка – что нужно соблюдать гигиену.

Зайчик – что нам нужен свежий воздух.

Лисичка – что обязательно нужно правильно питаться.

Волк – о необходимости заниматься физкультурой.

А Медведь?

Медведь нам показал, чтобы быть здоровым нам необходима дружба и хорошее настроение.