

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12 «Сказка»**

**Конспект специально организованной образовательной деятельности с
детьми средней группы по здоровьесбережению
«Здоровым быть здорово».**

**Подготовила конспект:
Воспитатель первой
квалификационной категории
Фофанова Ольга Петровна**

(С использованием игровых, здоровьесберегающих, ИКТ технологий).

Виды деятельности: познавательная, игровая, двигательная, исследовательская, коммуникативная.

Цель: Формировать представления детей о значении здорового образа жизни, в познании окружающей действительности.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- Закреплять знания о средствах личной гигиены, чистоте и аккуратности;
- Закреплять у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
- Прививать потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом;
- Познакомить детей с детской цифровой лабораторией «**Наураша в стране Наурандии**»;

Развивающие:

- Способствовать развитию интереса детей к исследованиям, поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;
- Развивать мышление, воображение, память, связную речь;
- Развивать наблюдательность, внимание в процессе познавательной, игровой и исследовательской деятельности;

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни и желание заботиться о своём здоровье;
- Воспитывать интерес к познанию окружающей действительности;

В ходе данной образовательной деятельности сочетались разные формы работы: групповая, индивидуальная и работа в парах.

Предварительная работа: чтение произведений художественной литературы К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», А. Барто «Девочка Чумазя», Е. Кан «Наша зарядка», Р. Корман «Микробы и мыло».

Просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство».

Стихи и загадки о здоровом образе жизни, личной гигиене.

Беседы о ЗОЖ, о спорте, о пользе физических упражнений и правильного питания.

Дидактические игры «Выбери средства гигиены»; мнемотаблицы: «Алгоритм мытья», «Одеться по погоде», «Алгоритм одевания»; дидактические игры «Собери урожай», «Такие разные вкусы», «Разложи продукты на полках в магазине»; речевые игры «Назови фрукт», «Назови овощ», «Осень», «Фрукты – ягоды».

Интерактивные физминутки, дыхательные упражнения, пластические этюды, подвижные игры на улице, группе.

Материалы: «Воздушный шар» - ткань в форме круга (Диаметр – 1,5 м); пазлы «Предметы личной гигиены»; муляжи фруктов и овощей, Молочные продукты, «вредные» продукты; детская цифровая лаборатория «Наураша в стране Наурандии».

ХОД ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП

Воспитатель: "Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада видеть вас красивыми, умными, а главное – здоровыми»!

Воспитатель: Посмотрите, ребята к нам сегодня пришли гости, поздороваемся с ними.

Воспитатель: Ребята, мы сейчас не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! То есть - Здоровья желаю!

ОСНОВНОЙ ЭТАП

Воспитатель: Сегодня я хочу пригласить вас в «Страну Здоровья»!

Ребята, а как вы думаете, на чем можно отправиться в путешествие?

Ответы детей: на поезде, на корабле, на самолете, на машине.

Воспитатель: Правильно, молодцы ребята.

Я предлагаю вам отправиться в путешествие на воздушном шаре.

В добрый путь!!!

УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ

Педагог расстилает отрез ткани («органза», «вуаль») в форме круга.

Воспитатель: Ребята, встаньте вокруг, присядьте и возьмитесь за края. А теперь, поднимая – вдыхаем носом воздух и дуем... Раз...

Упражнение повторяется три раза.

Воспитатель: Ребята, мы прилетели в «Страну Здоровья»!

А что же нужно делать, чтобы расти здоровым?

Ответы детей:

- ✓ нужно делать зарядку
- ✓ чистить зубы два раза: утром и вечером
- ✓ пить молоко
- ✓ кушать овощи и фрукты
- ✓ мыть руки с мылом
- ✓ гулять
- ✓ спать
- ✓ заниматься физкультурой
- ✓ кушать чеснок и лук
- ✓ принимать витамины

Воспитатель: Ребята, кто помогает нам расти здоровым?

Ответ детей: (мама, папа, воспитатели, врачи, медсестра).

Воспитатель: Ребята, а что мы делаем у нас в группе, чтобы не болеть, и расти здоровыми?

Ответ детей:

- ✓ делаем гимнастику утром и после сна
- ✓ мажем нос оксолиновой мазью
- ✓ пьем сок
- ✓ едим кислородный коктейль
- ✓ гуляем
- ✓ дышим чесноком

Воспитатель: А ещё ребята, нужно обязательно

- ✓ беречь себя
- ✓ бережно относиться друг к другу
- ✓ быть добрым

Воспитатель: Правильно! А ещё для здоровья полезны прогулки пешком, поэтому путешествовать по «Стране Здоровья» мы будем именно - пешком. Итак, в путь!

Воспитатель: А вот и первая остановка. Она называется «**Чистота — залог здоровья!**»!

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ПАЗЛЫ «ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ»

Воспитатель: Ребята перед вами на столе лежат картинки. На картинках изображены предметы личной гигиены. Вам необходимо собрать картинку и назвать предмет.

Воспитатель: Ребята давайте проверим, правильно вы справились с заданием. Какой предмет у вас изображён на картинках?

Воспитатель: Правильно, молодцы ребята. Продолжаем наше путешествие.

Воспитатель: А вот и вторая остановка - «**Питайся правильно!**»

Воспитатель: Ребята, чтобы быть здоровым нужно правильно питаться.

А правильно питаться – это значит кушать полезные продукты. А мы с вами знаем, что продукты бывают не только полезные, но и вредные.
ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ПОЛЕЗНЫЕ – ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ!»

Воспитатель приглашает детей к столу. На подносе приготовлены «полезные» и «вредные» продукты (чипсы, яблоки, виноград, йогурт, сухарики, помидор, морковь...), две корзинки зелёного, красного цвета.

Воспитатель: (ПОКАЗ) Это полезные и вредные продукты. (ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ некоторых продуктов). Ребята, вот это йогурт, а это что за продукт..., а вот это – чипсы, да, все хорошо знают... Вот молочные продукты, фрукты, овощи...

Воспитатель: А теперь вам нужно разложить эти продукты. В зелёную корзинку – полезные продукты. В красную корзинку – вредные продукты.

Проверка правильности выполнения задания с детьми.

Воспитатель: Ребята, проверим, правильно ли вы справились.

Проверяем красную корзину с вредными продуктами.

Выкладывая продукты на стол. Дети называют продукты, которые они выбрали. Затем проверяем зелёную корзинку. Выкладывая продукты на стол. Дети называют продукты, которые они выбрали.

Воспитатель: Правильно, молодцы ребята.

РЕЧЕВАЯ ИГРА «НАЗОВИ СОК»

Воспитатель: Ребята, мы с вами знаем, что овощи и фрукты очень полезны – в них много витаминов, которые помогают расти здоровыми, весёлыми, сильными. А что можно приготовить из фруктов? (Ответы детей - ..., сок).

Воспитатель: Правильно. А так же сок можно приготовить из овощей.

Из фруктов получают - фруктовые соки, а из овощей – овощные соки.

Педагог раздаёт детям шаблоны из картона в форме коробок с соком, с изображением фруктов и овощей.

Воспитатель: Ребята, посмотрите у меня коробочки с разными соками. Я раздам каждому по одной коробочке. Назовите, какой у вас сок.

(ПОКАЗ) Например, у меня – яблочный сок. Алёна, у тебя какой сок?... У Миши..?...

Ответы детей: Яблочный, виноградный, ананасовый, томатный, персиковый, морковный, сливовый, вишневый.

Воспитатель: Правильно, молодцы ребята. Ну что, продолжаем путь?

Педагог с детьми проходят на ковёр.

Воспитатель: А вот и третья остановка - «Спортивная».

Воспитатель: Ребята, какие виды спорта вы знаете?

Ответ детей: Футбол, хоккей, баскетбол...

Воспитатель: Молодцы. Спортивные игры и физические упражнения делают нас здоровыми, выносливыми, сильными.

У того, кто занимается спортом, укрепляются кости и мышцы, человек становится ловким и крепким.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна!

И сейчас, я вам предлагаю сделать физическую гимнастику, для этого встаньте в рассыпную.

Педагог включает музыкальную фонограмму.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ГИМНАСТИКА

Воспитатель: Молодцы, хорошо выполняли упражнения. Мы стали ловкими, сильными и здоровыми.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, а вы сильные? *Ответ детей:* Да.

Хотите померить свою силу? *Ответ детей:* Да, хотим.

Воспитатель: Сейчас мы отправимся в гости в лабораторию к Наураше. Наураша – это маленький учёный, который живёт в Стране Здоровья.

Проходите и присаживайтесь на стульчики.

Установка на посадку.

Воспитатель: Мы в лаборатории Наураши. В лаборатории нужно быть внимательными и не отвлекаться.

Воспитатель: Сейчас вы будете подходить по двое, и нажимать на манжету. И мы узнаем, кто из вас сильнее! Слушайте внимательно!

РАБОТА С ЦИФРОВОЙ ЛАБОРАТОРИЕЙ «НАУРАША В СТРАНЕ НАУРАНДИИ» . МОДУЛЬ «СИЛА».

Педагог включает программу на компьютере и организует детей, поддерживая интерес.

Воспитатель: А давайте пригласим наших гостей и узнать – кто из них сильнее.

Воспитатель: Большое спасибо. Ребята, подходите ко мне.

РЕФЛЕКСИВНЫЙ ЭТАП

Воспитатель: Понравилось вам в стране Здоровья?

А что больше всего понравилось?

Воспитатель: А мне понравилось, как вы сегодня отвечали на вопросы, выполняли правильно задание.

Сегодня мы ещё раз убедились, что здоровым, быть здорово!

Пора возвращаться в детский сад.

УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ

Педагог расстиляет отрез ткани («органза», «вуаль») в форме круга.

Воспитатель: Ребята, встаньте вокруг, присядьте и возьмитесь за края. А теперь, поднимая – вдыхаем носом воздух и дуем... Раз...

СЮРПРИЗНЫЙ МОМЕНТ

Воспитатель: Всё – мы в детском саду. На память о нашем путешествии, я хочу подарить вам сюрпризы.