

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 18» (структурное
подразделение: Детский сад)**

**Конспект
образовательной деятельности**

Тема «Я здоровье берегу - сам себе я помогу»

**по образовательной области «Физическое развитие»
для детей средней группы**

**Составила:
Плотникова Л.Ю.
воспитатель**

Тольятти- 2018 г.

Цель: формирование у детей основ здорового образа жизни, потребности в сохранении своего здоровья.

Задачи:

1. **Обучающие:**

- формировать у детей потребность заботиться о своём здоровье;
- дать детям понятие «предметы личной гигиены»;
- формировать умение слушать взрослого, рассуждать, делать выводы.

2. **Развивающие:**

- развивать связную, грамматически правильную речь;
- развивать любознательность;

3. **Воспитательные:**

- воспитывать желание соблюдать личную гигиену.
- способствовать укреплению дружественных отношений в коллективе сверстников.

Предварительная работа: чтение художественной литературы, рассматривание картинок, иллюстраций. Беседы с детьми о здоровье, загадывание загадок. Разучивание упражнений точечного массажа с элементами дыхательной гимнастики.

Технологии: Здоровьесберегающая технология.

Материал: Игрушка Медведь; «Чудесный мешочек»; шкатулка с загадками; полотенце; расчёска; зубная щётка; носовой платок; ваза с муляжами овощей, фруктов, шоколада и конфет; фланелеграф; картинки с изображением здорового и больного человека; картинки с изображением различных мероприятий для поддержания здоровья.

Ход занятия:

1. **Организационный момент.**

Дети входят в группу под песню «Улыбка» В.Шаинский

Воспитатель:

- Ребята, посмотрите, сегодня к нам пришло много гостей.
- Давайте поздороваемся с ними. (*Здравствуйте*)
- Здраваться, значит желать друг другу здоровья и хорошего настроения!
- Ребята, а что это значит быть здоровым? Здоровый человек – он какой? (*весёлый, сильный*)
- А когда человек болеет, то каким становится? (*грустным, плаксивым, слабым*)
- Так что же лучше быть здоровым или болеть? (здоровым)
- Ребятки, а как вы думаете, чтобы не заболеть, что надо делать?

(Обратить внимание детей на картинки, размещенные на фланелеграфе)

- *соблюдать правила личной гигиены, т.е. быть чистым*
- *заниматься физкультурой*
- *гулять на свежем воздухе*
- *кушать полезную пищу*

Воспитатель:

- Теперь мы знаем, что лучше быть здоровым и что необходимо для этого делать каждый день!
- А сейчас присаживайтесь.
(Дети садятся на подушки)

2. **Основная часть.**

Воспитатель:

(одна подушка осталась пустой)

- Ой, ребята, смотрите, одна подушка у нас осталась лишняя. Может к нам кто-то в гости идёт?

(Стук в дверь)

Воспитатель вносит игрушку – медведь под музыку из мультфильма «Маша и медведь»

Воспитатель:

- Ребята, к нам в гости пришёл Мишутка!

Мишка:

- Здравствуйте, ребятки! *(Здравствуй Мишка)*

- Какие вы все красивые, нарядные! А я вот лохматый. У меня нет расчёски! Дайте, пожалуйста, мне свою расчёску, чтобы я тоже стал красивым!

Воспитатель:

- Ой, Ребята, разве можно давать свою расчёску кому –нибудь?! *(Нет)*

- А почему? *(Если дети затрудняются, воспитатель объясняет)*

- А нельзя, потому что это предмет личной гигиены, а значит, им может пользоваться только один человек. Такие предметы должны быть у каждого свои! А если не соблюдать эти правила, то можно заболеть!

Воспитатель:

- Ребята, наш Мишутка грустит..., и я знаю почему, в лесу, где он живёт, нет магазина!

- Ребята, а давайте мы сводим Мишутку в магазин полезных вещей, где купим для него всё, что необходимо для личной гигиены! *(Да)*

Физминутка: «По дорожке ты шагай»

По дорожке ты шагай,

Ноги выше поднимай.

(Шаг с высоким подниманием колена).

И немножко поскачи,

Только, друг мой, не спеши.

(Подскоки).

На носочках ты шагай,

Свою спинку выпрямляй.

(Ходьба на носках, руки в стороны).

И попрыгай по дорожке,

Хороши дружинки – ножки.

(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед).

Дальше веселей шагай,

Маршируй, не отставай.

Воспитатель:

- Ну, вот и пришли. Только посмотрите, а магазин закрыт!

- Но вот записка лежит, прочитаем: «Ключик от магазина лежит в волшебном мешке»

- Ой, ребята, и, правда, вот этот мешочек. Давайте посмотрим.

(Развязываем мешок, достаём шкатулку)

- Ещё одна записка! «Отгадай загадки и магазин откроется»

- Ребята, попробуем отгадать? И ты, Мишутка, помогай нам!

*Дети поочерёдно достают, с помощью воспитателя, карточки с загадками.
Воспитатель их читает вслух.*

Перед сном и после сна
Гигиена всем нужна
Промыв ушки, глазки, губы,
Очень важно чистить...зубы
Всех микробов точно плёткой
Выгонит ... (зубная –щётка)

Ускользает как живое
Но не выпущу его я
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится (мыло)

Вытираю я, стараюсь
После бани паренька
Всё намокло, всё измялось
Нет сухого уголка (полотенце)

От души натрёт меня
Опасаясь, как огня
Тело в ванной моет ловко
У неё во всём сноровка
Ей меня ничуть не жалко
Вот кусачая... (мочалка)

Хожу, брожу не по лесам, а по усам да волосам
И зубы у меня длинней, чем у волков и у мышей (расчёска)

Чтобы волосы блестели
И красивый вид имели
Чтоб сверкали чистотой
Мною их скорей помой (шампунь)

Воспитатель:

- Ой, какие молодцы, все загадки отгадали и теперь мы можем зайти в магазин!
- Посмотрите, сколько много товаров на полках! Но нам надо выбрать для Мишутки предметы личной гигиены! Чтобы он был чистым, красивым и здоровым! Возьмём сумочку. Что мы выберем?

(Дети отвечают, воспитатель задаёт вопросы, а для чего это надо; а когда этим пользуются)

(Дети, вместе с воспитателем собирают в сумочку полезные товары: зубную щётку, расчёску, мыло, мочалку, носовой платок, полотенце)

Воспитатель:

- Мишутка, посмотри, сколько всего мы с ребятами полезного для тебя купили! Теперь и ты сможешь соблюдать все правила личной гигиены, будешь красивым и здоровым!

Мишка:

- Я так рад, спасибо большое!

Воспитатель:

- Ребята, а что ещё надо делать, чтобы быть здоровым? (*заниматься физкультурой*)
- Давайте покажем Мишутке, как мы делаем зарядку? (*Да*)

Физминутка «Утренняя зарядка»

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать! (*потянуться*)
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться, (*движения по тексту*)
Вот и стали мы сильней, (*показать «силу»*)
Здоровей и веселей! (*улыбнуться друг другу*)

Воспитатель:

- Вот какие молодцы! Так дружно мы позанимались и стали здоровее!
- Мишутка, тебе понравилось?

Мишка:

- Да, это было так здорово! Теперь и я каждый день буду делать зарядку!

Воспитатель:

- Мы так долго гуляли, что даже немножечко замёрзли, чтобы не заболеть, давайте погреемся!

Точечный массаж с элементами дыхательной гимнастики.

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с ладони».

Воспитатель:

- Ребята, а давайте расскажем нашему Мишутке, что ещё необходимо для того, чтобы быть здоровым?
- Мы с вами говорили уже – соблюдать правила личной гигиены, заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе, а ещё? (*правильно питаться*)
- Совершенно верно. А это значит, есть полезную пищу, богатую витаминами!
- Мишка, ты что любишь кушать? (Мёд)
- Мёд очень полезен! В нём очень много витаминов!
- Посмотрите, на столе стоит ваза с разными продуктами!
- А давайте соберём для мишутки гостинцы, полезные для здоровья!

(В вазе лежат муляжи овощей, фруктов, шоколад, конфеты)

Дети собирают в сумочку овощи, фрукты

Воспитатель:

- Мишутка, посмотри, сколько гостинцев ребята приготовили для тебя! Всё это очень полезно для здоровья! Кушай и никогда не болей!

Мишка:

- Ой, спасибо большое ребятки! Как мне приятно! Как много я сегодня узнал нового!

ИТОГ:

Воспитатель:

- Ребята, а вы запомнили, о чём мы с вами сегодня рассказали Мишутке? (ответы детей)

- Мы рассказали с вами о том, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье.

- Узнали, что такое «предметы личной гигиены».

- Мы с вами весело провели время, играли, отгадывали загадки и помогали нашему Мишутке!

- Мы все большие молодцы!

- А теперь пора прощаться с Мишуткой! (*До свидания, Мишутка!*)

- И с нашими гостями тоже попрощаемся! (*До свидания*)

Дети уходят под музыку из мультфильма «По дороге с облаками».