Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №18 « Веселые звоночки»

Конспект занятия по окружающему миру в средней группе "Хорошо здоровым быть!"

Выполнила:

воспитатель Рудакова Д.В.

Цель: воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью.

Задачи:
- формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;
- закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»;
- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Материалы и оборудование: демонстрационный материал *«где живут витамины?»*, картинки *«полезные продукты»*, муляжи фруктов, раскраски с буквами А, В, С, Д каждому ребенку.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Пятачка. Он бежал в аптеку. Оказывается, его друг Винни – Пух заболел. Давайте расскажем Пятачку, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в город

А вы знаете, что такое здоровье? Ответы детей.

Здоровье – это когда ты весел и у тебя все получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Воспитатель: Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:
Путь к загадочной стране,
Где живет здоровье ваше,
Все ли знают? Дружно скажем…

Дети: - Да.

Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц. (*Рассматривают карту-схему*)

Воспитатель: - Ребята, первая улица, на которую мы с вами пришли, называется **ул. Фруктовая.**

Пятачок, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Необходимо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. *(Ответы детей)* Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: Дети, какие витамины вы знаете? *(Ответы детей.)*

- Ребята, а для чего нужны витамины? *(Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).*

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель рассказывает детям, что в них много витамина А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

Воспитатель:

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка.
Витамин А необходим для роста и зрения.
Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох. Этот витамин помогает в работе сердцу.
Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина. А этот витамин не дает болеть, помогает при простуде.
Витамин Д – солнце, рыбий жир. Это очень важный витамин, он укрепляет наши кости.

Воспитатель: Ребята, предлагаю вам раскрасить витамины. Какие цвета подойдут нашим витаминам? *(Дети выбирают цвет краски и закрашивают буквы витамина А, В, С, Д)*

Воспитатель: Игра «Совершенно верно!»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»* А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов,
Пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь
Очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть,
Надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис,
Строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться,
Вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом,
Рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов —
Вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине
Всем полезны витамины.

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на улицу, которая называется **ул. *Спортивная.***

Воспитатель: Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

Воспитатель: Ребята, а какие виды спорта вы знаете? *(Ответы детей)*
– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте сделаем зарядку!

Физкультминутка «ЗВЕРИНАЯ ЗАРЯДКА»

Раз – прыжок, а два – присядка.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснутся,
Любят долго потянуться,
Обязательно зевнуть,
Ну и хвостиком вильнуть.
А волчата – спинку выгнуть
И легонечко подпрыгнуть.
Ну а мишка косолапый ,
Широко расставив лапы –
То одну, то обе вместе –
Долго топчется на месте.
А кому зарядки мало –
Начинаем все сначала.

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.

И следующая улица, которая нас ждет, это ***ул. Пенная.***

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? *(Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)*

– Для чего это надо делать? *(Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)*

– Как попадают микробы в организм? *(при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)*

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? *(Ответы детей)*

Воспитатель: ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою —
Что это такое?
(Полотенце)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(Мыло)

По утрам и вечерам
Чистит — чистит зубы нам,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает.
(Зубная щетка)

Воспитатель: Молодцы, ребята! Послушайте стихотворение:

Ем я много витаминов,
Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.

Итог занятия: Воспитатель вместе с детьми делает вывод, который дети должны хорошо усвоить:

- не есть и не пить на улице;
- всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты;
- когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;
- есть только из чистой посуды.

Воспитатель: Молодцы! Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу Здоровье.