

Конспект заняття середня група

Тема: «Подорож до Країни Здоров'я»

Мета: Закріпити знання дітей про предмети особистої гігієни, їх призначення. Дати уявлення про мікробів, шляхи їх поширення. Учити розуміти взаємозв'язок між харчуванням та здоров'ям. Уточнити знання дітей про корисні та шкідливі продукти харчування. Викликати зацікавленість дітей до найпростіших видах самомасажу, оздоровчої дихальної гімнастики. Розвивати увагу, пам'ять, логічне мислення, зв'язне мовлення. Виховувати свідоме ставлення до власного здоров'я.

Матеріал: іграшки – Лялька; Ілюстрації: Мойдодир, мікроби, Вітамінка; ілюстрації за темою «Здоровий спосіб життя»; предмети особистої гігієни; скриньки – 2 шт.; матеріали для дослідів – серветки, чіпси; д/г «Овочі та фрукти»; д/г «Корисно-шкідливо» (картинки «Продукти харчування», зелені та червоні фішки); Дидактична гра «Дерево здоров'я»

Попередня робота: Бесіда за темою «Що таке здоров'я?», розглядання предметів особистої гігієни, читання казки К. Чуковського «Мийдодір», сюжетно-рольова гра «Лікарня», вивчення прислів'їв про здоров'я.

Хід заняття:

I. Вступна частина.

Психогімнастика «Привітання»

Доброго ранку, рідний наш дім!
Доброго ранку, діткам усім!
Доброго ранку, сонечко ясне!
Доброго ранку, садочок прекрасний!
Вправо-вліво поверніться,
Один одному всміхніться.

Вихователь: - Діти, хтось до нас поспішає у гості. *Прихід ляльки.* Це лялька Оля.

Лялька Оля: - Добрий ранок! Апчхи!

Вихователь: - Що потрібно побажати ляльці Олі (Будь здорова.) Олечка, що ти знаєш про здоров'я?

Лялька Оля: - Нічого!

Вихователь: - Тоді я пропоную тобі та нашим дітям подорож до Країни Здоров'я. Давайте всі разом вирушимо туди.

II. Основна частина.

Вихователь: - Перша станція – «Чистюлькіно».

- Хто нас тут зустрічає? (Мийдодір) Так, це «умивальників начальник і мочалок командир».

- Подивіться, Мийдодір приготував для нас скриньку з сюрпризом. В ній знаходяться його помічники. Скринька відкриється, якщо ви правильно відгадаєте **загадки**.

Як купатися ідеш
і мене також береш,
Я гладеньке запашне
Ти намилюєш мене (мило).

Чищу зубки кожен день
Дуже добре й швидко,
Мені в цьому допоможе
Моя зубна...(щітка).

Будуть зубки здоровенькі –
Я почищу їх гарненько.
Візьму в руки зубну щітку,
Густу і пухнасту,
Що крім цього треба, дітки?
Ще й зубну...(пасту).

Коли миюсь чи вмиваюсь,
Потім ним я витираюсь... (рушник).

об зачіска була охайна,
Була красива, під кінець
Вам знадобиться...(гребінець).

Вихователь: - Молодці, малята. Відгадали всі загадки. Скринька відчинилася. А тепер розкажіть ляльці Олі, що для чого потрібно.

Д/г «Що для чого потрібно?» («Предмети гігієни»).

Вихователь: - Як назвати ці предмети? Так, це предмети гігієни. Ми подаруємо їх ляльці Олі.

- Олечко, а ти знаєш, що таке гігієна? А ви діти? Гігієна – це наука про чистоту.

- Діти, а що ж знаходиться у іншій скриньці?

Розглядання іграшкових мікробів.

- Хто це такі? Це – мікроби, найдрібніші живі істоти. Вони скрізь – у повітрі, у воді, на землі, на нашому тілі. Ці істоти дуже малі. Розглядіти їх допомагає спеціальний прилад – **мікроскоп**. Ось так виглядають мікроби під збільшуваним склом.

Роздивитися ілюстрації.

- Є **мікроби корисні**. Наприклад, молочнокислі бактерії перетворюють молоко на кефір та йогурт. Деякі корисні бактерії допомагають людині перетравлювати їжу.

- Але, на жаль, є й **шкідливі, хвороботворні мікроби** – ось такі. Мікроби потрапляють до людського організму через немиті руки, фрукти та овочі. А також під час чхання та кашля хворої людини, разом з краплинками слизу та слини.

– Малята давайте розкажімо ляльці Олі, як можна вберегтися від шкідливих мікробів.

Д/г «Продовж речення».

- Не можна їсти брудними руками тому, що можна...(захворіти).
- Муха, яка сідає на їжу небезпечна, тому, що вона переносить...(бруд).
- Не можна доїдати що-небудь за іншою людиною, бо можна...(захворіти).
- Під час чхання потрібно прикривати рот...(носовою хусткою).
- Кожен день слід провітрювати...(кімнату).

Вихователь: - Зачинимо шкідливих мікробів знову у скриньку, поки вони не спричинили біди. Вирушаймо далі.

Діти йдуть далі.

Станція «Спортивна».

- Народна мудрість говорить: «Хто із спортом дружить, той ніколи не тужить», «Рух – це життя». Як це розуміти? Займаючись спортом, фізкультурою, людина стає сильною, міцною, менше хворіє.
- Давайте з вами прогуляємося.

Фізкультхвилинка «Подорож».

Стежка вузенька,

Ідемо рівненько. (*Діти йдуть звичайним кроком.*)

На носочки стали,

Спинки порівняли. (*Діти йдуть навшпиньках.*)

Високо ніжки піднімаємо,

А носика не опускаємо. (*Діти йдуть із високим підніманням ніг.*)

Швиденько побіжимо –

Вітерець наздоженемо. (*Біг легкий.*)

Тепер спокійно всі пішли – (*Йдуть спокійним кроком на місця.*)

І місця свої знайшли.

Вихователь: - Діти, ми пішки прийшли до наступної станції.

Це станція «Вітамінкіно».

- Нас зустрічає **Вітамінка**. Чому її так називають?

- Вітаміни – це дуже важливі для здоров'я людини речовини. А де вони знаходяться, ми дізнаємося, виконавши завдання Вітамінки. Розділимося на 2 команди.

Д/г «Овочі та фрукти».

- Що зібрала 1 команда? (Фрукти.) Які фрукти у вашому кошику?

- Що зібрала 2 команда? (Овочі.) Які овочі у вашому кошику?

Діти сідають на місця.

Вихователь: - Вітаміни знаходяться не тільки у овочах та фруктах, а й в інших продуктах. Деякі продукти корисні для здоров'я людини, а інші – шкідливі.

- Давайте пограймо з Вітамінкою у гру «Корисно – шкідливо».

Д/Г «Корисно – шкідливо». Діти отримують по 2 квадрата – зелений та червоний. З їх допомогою оцінюють продукти.

Вихователь: - А чому чіпси ви віднесли до шкідливих продуктів? Вони ж дуже смачні? Давайте перейдемо у нашу дослідницьку лабораторію та перевіримо якості чіпсів.

Дослід «Чому чіпси шкідливі?»

Вихователь: - На аркуші паперу залишилися жирні плями, а жир шкідливий для здоров'я людини. Жовтий колір указує на присутність барвників. Це також погано для нашого травлення.

- Вирушаймо далі.

Діти «їдуть» далі.

Вихователь: - Станція «Нехворійкіно».

- Щоб підтримати своє здоров'я, добре виконувати **дихальну гімнастику**. Давайте навчимо Ляльку Олю деяким вправам.

Вправа «Годинник».

В. п. - Стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. Здійснити змахи руками вперед і назад, повторюючи при цьому «Тік-так» (6-8 р.).

Вправа «Насос».

В. п. – таке саме. Зробити вдих, потім, видихаючи, здійснити нахили вліво-вправо. Руки рухаються вздовж тіла, на видиху промовляти: «С-с-с» (6-8 р.).

Вихователь: - Дуже важливий і настрій людини. Гарний настрій – половина здоров'я. Що допомагає зберігати гарний настрій? (Добрі слова, гарні вчинки, доброзичливе ставлення одне до одного).

III. Підсумок.

Вихователь: - Ось і підійшла до кінця наша подорож. В якій країні ми побували? Здоров'я – це найбільший скарб. Давайте побудуємо **дерево Здоров'я**, та розповімо нашій лялечці, що потрібно робити для збереження власного здоров'я.