

Конспект тематической беседы-игры в средней группе детского сада на тему

"Здоровье - это мы"

Цель: Формирование у детей представления о здоровье как о ценности, осознание взаимосвязи здоровья с образом жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Закрепить элементарные знания о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, физическая активность, личная гигиена, режим дня).
- Расширить словарный запас детей: здоровье, витамины, микробы, зарядка.

Развивающие:

- Развивать познавательный интерес, логическое мышление, внимание, память.
- Развивать умение отвечать на вопросы полным предложением.
- Развивать коммуникативные навыки и умение работать в команде.

Воспитательные:

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Формировать положительное отношение к физическим упражнениям и здоровому питанию.
- Воспитывать навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Ход беседы-игры:

Приветствие: (В кругу) "Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о самом главном – о здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье?" (Выслушиваются ответы детей).

Вводная беседа: "Здоровье – это когда мы чувствуем себя хорошо, бодрыми и полными сил. Чтобы быть здоровыми, нужно дружить со спортом, правильно питаться, соблюдать чистоту и порядок, хорошо отдыхать."

Игра "Полезно-вредно": (Карточки с изображениями продуктов и действий) – дети выбирают полезные и вредные картинки, объясняя свой выбор.

Физкультминутка: "Зарядка для здоровья"

«Раз - подняться, подтянуться,
Два - согнуться, разогнуться,
Три - в ладоши три хлопка,
Головою три кивка».

«На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место сесть опять».

На счёт «раз» — встать прямо, потянуться вверх.

На счёт «два» — плавно согнуться вперёд, затем разогнуться.

На счёт «три» — выполнить 3 хлопка в ладоши и 3 кивка головой.

Отлично поработали! А сейчас давайте отгадаем загадки о гигиене:

1. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится!
2. По утрам и вечерам
Чистит — чистит зубы нам,
А днём отдыхает,
В стаканчике скучает.
3. С волосами я дружу,
Их в порядок привожу.
Благодарна мне причёска,
А зовут меня...

(Мыло, зубная щетка, расческа) – дети отгадывают загадки, объясняя, зачем нужны эти предметы.

Игра "Микробы и война с ними": (Имитация борьбы с микробами при помощи мытья рук и проветривания помещения).

Итог беседы: "Ребята, сегодня мы вспомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Давайте всегда помнить об этом и заботиться о своем здоровье!" (В завершение – похвала детей за активное участие).