Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение

Детский сад №2 «Метелица»

Конспект занятия по познавательному

развитию в средней группе

«Путешествие по стране Здоровья»

Подготовила: воспитатель

Кузьминых Е.М.

2022г

**Тема:** «Путешествие по стране Здоровья»

**Цель:** Формирование представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

- познакомить детей с составляющими здорового образа жизни;

- закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, закаливания, настроения;

Развивающие:

- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки;

- развивать умение заботиться о своем здоровье;

- продолжать развивать память, логическое мышление, внимание, речь;

-развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение;

Воспитательные:

- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье, беречь его.

**Предварительная работа:** просмотр иллюстраций на тему «Здоровый образ жизни», рассматривание картинок, посвященных теме здоровья, правильного питания, закаливания, беседы о здоровье, правильном питании, загадывание загадок, чтение х/л «Мойдодыр».

**Оборудование:** полотенце, мыло, зубная паста, щётка, расчёска, мочалка, шампунь, продукты полезного и вредного питания (муляжи овощей и фруктов, газ.вода, молоко, чипсы и т.д.), корзинки, мольберты, ноутбук.

**Ход занятия:**

**Вводная часть**

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите в окно, какой сегодня день?

**Дети:** (Солнечный, пасмурный)

**Воспитатель:** Любой день нужно начинать с хорошим настроением. А чтобы настроение было хорошим и веселым, давайте встанем в круг.

Собрались все дети в круг
Я твой друг, и ты мои друг.
Крепко за руки возьмёмся
И друг другу улыбнёмся.

Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу, чтобы у нас весь день было хорошее настроение.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, у нас сегодня гости, давайте мы им тоже улыбнёмся и поздороваемся с ними (дети здороваются).

**Воспитатель:** Ребята, когда люди встречаются, они говорят друг другу “Здравствуй”, значит, они желают друг другу здоровья. Вот и мы сейчас поделились хорошим настроением и пожелали друг другу здоровья.

**Воспитатель:** А как вы понимаете, что значит быть здоровым человеком?

**Дети:** Не болеть…

**Воспитатель:** Верно, это когда человек не болеет, хорошо растет, когда у человека хороший аппетит, хорошее настроение, когда можно гулять на улице, человек чувствует у себя силы и многое может сделать.

**Воспитатель:** Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье, узнаем, что нужно делать, чтобы быть здоровым человеком и как здоровье сохранить.

**Основная часть**

**Воспитатель:** Ребята, предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие по стране Здоровья.

Как вы думаете, кто живет в этой стране?

**Дети:** Люди, которые не болеют, крепкие, выносливые, закаляются, едят больше овощей и фруктов.

**Стук в дверь**

**Незнайка:** Здравствуйте ребята! Я тут проходил мимо и услышал, что вы собираетесь в путешествие. Я тоже хочу поехать с вами. Я тоже хочу быть здоровым. Вы возьмете меня с собой?

**Воспитатель:** Ребята, возьмем с собой Незнайку? Научим его быть здоровым.

**Воспитатель:** Чтобы узнать о стране Здоровья поподробнее мы будем останавливаться на разных станциях. В дороге нас будут поджидать разные трудности, и мы должны будем их преодолеть. Согласны пройти испытания? *(да)* А ты Незнайка? *(да)*

Тогда нам пора отправляться! На чем мы можем отправиться в путешествие?

**Дети:** на машине, на автобусе, на самолете и т.д

**Воспитатель:** Я предлагаю отправиться в путешествие на поезде (дети берутся за плечи друг друга, шагают под музыку по кругу).

Весёлый паровозик

По рельсам побежал.

Весёлый паровозик

Ребятам дал сигнал.

Весёлые ребята

В вагончиках сидят

Весёлые ребята

В окошечки глядят.

**Воспитатель:** Первая станция называется **«Чистюлькино».**

**Воспитатель:** Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители "Чистюлькина"?

**Дети:** Чистоту, порядок, мыться, чистить зубы

**Воспитатель:** А почему нужно соблюдать чистоту?

**Дети:** (ответы детей)

**Воспитатель:** В народе говорят: «Чистота – залог здоровья»*, «*Где чистота – там здоровье!»

А что нужно делать, чтобы быть всегда чистым и опрятным, как бороться с микробами?

**Дети:** Умываться по утрам и вечерам, чистить зубы, принимать ванну или душ, причесываться.

**Воспитатель:** Да, запомните, друзья! Всех важнее чистота! И еще вы должны запомнить, что нельзяесть и 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:** Ребята, чтобы мы могли поддерживать чистоту, бороться с микробами, нам нужны помощники. И они находятся в волшебной коробочке. Нужно достать предмет и сказать, для чего он нужен.

**Игра «Волшебная коробочка»**

**Воспитатель:** Молодцы, хорошо знаете предметы личной гигиены. А ты, Незнайка, запомнил для чего нужно соблюдать чистоту?

**Незнайка:** Да, чтобы быть здоровым. Я обязательно буду умываться, причесываться, чистить зубы.

**Воспитатель:** Ну, что ж, мы узнали секреты этой станции и нам пора отправляться дальше.

**Садятся в поезд**

**Воспитатель:** Мы прибыли на станцию, под названием «Зарядкино».Жители этой станции всегда начинают свой день с зарядки.

**Воспитатель:** Ребята, а для чего делают зарядку?

**Дети:** Чтобы быть здоровыми, сильными, выносливыми, зарядиться хорошим настроением.

**Воспитатель:** Жители станции "Зарядкино" любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку.

(Зарядка под музыку)

Пяточка — носочек, раз, два, три!
Пяточка — носочек, раз, два, три!
А теперь потопаем, ручками похлопаем,
А еще попрыгаем, ножками подрыгаем!
Покружились вправо — раз!
Покружились влево — два!
Ну и снова еще раз
Повторяем этот пляс.

**Воспитатель:** А еще жители станции Зарядкино очень любят спорт. Для чего нужно заниматься спортом? **Дети:** Чтобы тренировать свои мышцы, быть сильными, ловкими.

**Воспитатель:** Вспомните, какие виды спорта вы знаете?

**Дети:** Футбол, гимнастика и т.д

**Воспитатель:** Если человек будет каждое утро делать зарядку, заниматься спортом, он не будет болеть, у него будет веселое настроение, он будет здоровым, сильным, крепким и дольше проживет.

**Воспитатель:** Нам пора отправляться дальше.

**Садятся в поезд**

**Воспитатель:** Вот мы и приехали, а эта остановка называется «Вкусняшкино». Ребята, а почему эту остановку так назвали?

**Дети:** Там много вкусного.

**Воспитатель:** А всё ли вкусное можно кушать?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** Пища должна быть не только вкусной, но и полезной. Поэтому обязательно нужно есть больше продуктов, в которых есть витамины и другие полезные вещества. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых и вредных микробов и разных болезней. Ребята, а в каких продуктах много витаминов?

**Дети**: В овощах, фруктах..

**Воспитатель:** Какие ещё продукты считаются полезными?

**Дети:** Молоко, рыба, творог и т.д

**Воспитатель:** Чтобы быть крепкими и здоровыми, быстро расти нужно употреблять разнообразную пищу, богатую витаминами и другими полезными веществами. Ребята, посмотрите на столе много разных продуктов, но мы отберем только полезные. Поиграем в игру «Вредно – полезно» и узнаем, какие же продукты являются полезными, а какие вредными.

**Проводится игра «Вредно - полезно»**

(дети раскладывают полезные и вредные для здоровья продукты по корзинам).

**Воспитатель:** в одну корзину мы будем складывать вредные продукты, а в другую полезные.

|  |  |
| --- | --- |
| Полезные | Вредные |
| фрукты, овощи, молоко, творог, рыба, мясо, сыр | лимонад, мороженое, конфеты, жвачка, чипсы, быстрая еда, сухарики. |

**Воспитатель:** Правильно, вредные продукты – это сладкие и жирные, если их есть часто, они принесут вред нашему организму. И мы их есть не будем. А будем кушать только полезные продукты.

**Воспитатель:** Молодцы ребята, справились с заданием, а мы отправляемся с вами дальше.

**Садятся в поезд**

**Воспитатель:** Станция, на которой мы остановились, называется **«Закаляйкино».** Жители этой станции знают, чтобы быть здоровым нужно закаляться. Ребята, а как можно закаляться?

**Дети:** (Ответы детей)

**Воспитатель**: Существуют разные виды закаливания: обливание прохладной водой, растирание тела мокрым полотенцем, сон с открытой форточкой, ходьба босиком, прогулки на свежем воздухе, ходьба по песочку и др.

Но есть еще один способ закаливания – это массаж. Как называется доктор, который делает массаж? (массажист). А есть массаж, который человек делает себе сам – самомассаж. Его делают для профилактики простудных заболеваний, для создания хорошего настроения.

 **Воспитатель:** Давайте сделаем себе массаж, чтобы защититься от простуд.

**Самомассаж “Неболейка”**

|  |  |
| --- | --- |
| Слова | Действия |
| Знаем, знаем – да, да, да,Нам простуда не страшна. | *потирать ладони друг о друга.* |
| Чтобы горло не болело,Мы его погладим его смело. | *Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.* |
| Чтоб не кашлять, не чихать,Надо носик растирать. | *Указательными пальцами растираем крылья носа.* |
| Лоб мы тоже разотрём,Ладошку держим козырьком. | *Прикладывать ко лбу ладони “козырьком” и растирать лоб движениями в разные стороны.* |
| “Вилку” пальчиками сделай,Массируй ушки ты умело. | *Раздвинуть указательный и средний пальцы. Растирать точки за и перед ушами.* |
| Знаем, знаем – да, да, да,Нам простуда не страшна. | *потирать ладони друг о друга.* |

**Воспитатель**: Если мы каждый день будем делать этот самомассаж. То никакие простуды нам не будут страшны!

**Воспитатель:** Наше путешествие подошло к концу. Вы выдержали все испытания, которые встречались на нашем пути. А ты, Незнайка, все усвоил?

**Незнайка:** Да, я теперь все буду делать для того, чтобы быть здоровым.

**Воспитатель:** А вы, ребята, запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми? Сейчас я проверю как вы запомнили секреты здоровья. Я буду называть маленькие стихотворения, если вы с ними согласны, то хлопаете в ладоши, если не согласны – топаете ногами.

* Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?
* Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
* Кто умеет с мылом мыться и мочалки не боится?
* Волосы кто чешет ловко знает, где лежит расчёска?
* Кто из малышей, бывает, вымыть ушки забывает?
* Кто старается стричь ногти, чтоб не превратились в когти?
* Ну а кто начнет обед с пиццы, торта и конфет?
* Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?
* Кто поел – и чистит зубки ежедневно дважды в сутки?
* Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?
* Кто не хочет быть неряшкой, грязным, грязным замарашкой?

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Хорошо усвоили секреты здоровья. Теперь мы можем отправляться обратно в д/с (садятся в поезд), поехали.

**Заключительная часть**

**Воспитатель:** Вот мы и вернулись в д/с. Где мы с вами побывали?

Вам понравилось путешествовать?

Что понравилось больше всего?

Какое у вас сейчас настроение?

Я желаю, чтобы хорошее настроение сохранилось у вас на весь день, ведь хорошее настроение - это тоже показатель здоровья.

**Воспитатель:** Надеюсь, что вы все будете соблюдать правила здоровья, и поэтому всегда будете здоровыми.Я желаю всем вам и нашим гостям всегда быть здоровыми!

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомните - здоровье

В магазине

не купить.