

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
«Детский сад № 40 комбинированного вида»

Конспект непосредственной образовательной деятельности
по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи
в средней группе общеразвивающей направленности

Тема: «Путешествие в страну Здоровья»

Образовательная область: познавательное развитие

Подготовила:
Горохова Светлана Вячеславовна,
воспитатель

Петропавловск-Камчатский

2016г.

Программное содержание:

- формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье;
- приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой;
- закреплять знания о пользе витаминов и их значение для жизни и здоровья человека; развивать познавательный - эмоциональный интерес, двигательную активность детей;
- воспитывать желание быть здоровым, интерес к спортивным играм, уважительное отношение друг к другу.

Оборудование: зубная щетка, расческа, мыло, полотенце, плакаты, корзины, бабочки муляжи продуктов.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как сегодня у нас много гостей. Давайте расскажем им о правилах здоровья, о том, что нужно делать, чтобы быть всегда здоровыми. Согласны? Тогда поздоровайтесь и пожелайте нашим гостям здоровья.

Дети: Здравствуйте!

2. Введение в тему.

Воспитатель: Я предлагаю отправиться в путешествие. Хотите?

Дети: Да!

Воспитатель: За морями, за лесами есть чудесная страна.

Страною Здоровья зовётся она!

Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: Отправляемся в путь!

Закройте глазки, покружитесь –

В стране здоровья очутитесь!

Посмотрите, перед нами преграда: Страна Здоровья на замке! Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы пройти в Страну Здоровья?

Дети: Нужно открыть замок.

Воспитатель: Конечно, ребята, нам надо отворить замок! Но он не простой, а волшебный: откроется сам, если мы сделаем волшебную пальчиковую гимнастику! Попробуем?

Пальчиковая гимнастика

Начинаем колдовать,
Двери в сказку открывать,
Хоть замочек очень крепкий,
Металлический и цепкий,
Мы его сперва покрутим,
А потом три раза дунем.
Покачаем – раз, два, три.
Дверь, замочек, отомкни!
Двери открываются,
Путешествие начинается!

(дети выполняют движения по показу воспитателя; и с первого раза замок не открывается; гимнастика повторяется и на последние слова гимнастики воспитатель снимает замок)

3. Закрепление изученного ранее материала.

- остановка «Город «Спорт»

Воспитатель: Ребята, а на чем можно отправиться в путешествие?

Дети: На автобусе, на самолете, на машине, пешком.

Воспитатель: А я предлагаю на воздушном шаре. Отправляемся! И вот перед нами первый город. Посмотрите внимательно, в какой город мы с вами попали? Как он может называться? Почему вы так думаете? Чем дети занимаются в этом городе?

Дети:

Воспитатель: Правильно, и первая наша остановка в городе «Спорт».

Здесь все жители занимаются спортом, чтобы быть здоровыми.

Послушайте, какой в этом городе девиз:

«Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно!
Только надо знать,
как здоровым стать.
Приучай себя к порядку,
делай каждый день...»

Дети: Зарядку!

Воспитатель: Ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

Воспитатель: Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте покажем.

Зарядка зверей

На лесной полянке,
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает-
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движение,
Очень ему нравится это упражнение.

Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны:
"Ты, волчишка, не ленись!
Вправо, влево наклонись,
А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,
От пола пятки не
отрывает,
Спинку держит прямо-
прямо!
Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,
Дружно прыгают и скачут!

Воспитатель: Молодцы. Хороший город – Город Спорта! Он зарядил нас бодростью, и теперь мы сможем продолжать путешествие. Нас уже ждут в другом городе.

- остановка «Город «Чистота»

Воспитатель: Ребята, посмотрите вокруг какая чистота, вы, наверное, догадались, в какой город мы попали?

Дети: тут чисто.

Воспитатель: Это город «Чистота». (*Раздается стук в таз*) Что за шум, это кто к нам спешит? Угадали кто это? Это Мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир.

Мойдодыр: Что за гости к нам пришли и микробов нанесли? Ведь, наверное, с утра не умываетесь никогда.

Воспитатель: Уважаемый Мойдодыр, наши детки аккуратные, все знают о гигиене.

Мойдодыр: А вот мы и проверим.

1. Почему говорят: Чистота – залог здоровья.

2. Когда нужно мыть руки?
3. Сколько раз нужно чистить зубы?
4. Почему плохо быть грязнулей?
5. Что нужно делать, чтобы быть чистым?

Ответы детей на вопросы Мойдодыра.

Мойдодыр: Ну, молодцы! А моих помощников не видели? Помогите мне их отыскать: отгадайте загадки про моих помощников.

Загадки о принадлежностях для умывания

1. Гладко, душисто, моет чисто. (Мыло)
2. Костяная спинка,
Жестяная щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)
3. Оказались на макушке
Два вихра и завитушки.
Чтобы сделать нам причёску,
Надо что иметь? (Расческа).
4. Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою –
Что это такое? (Полотенце).
5. Если руки наши в ваксе,
Если на нос сели кляксы,
Кто тогда нам первый друг,
Снимет грязь с лица и рук?
Без чего не может мама
Ни готовить, ни стирать,
Без чего, мы скажем прямо,
Человеку умирать?
Чтобы лился дождик с неба,
Чтоб росли колосья хлеба,
Чтобы плыли корабли –
Жить нельзя нам без ... (Воды)

Мойдодыр: Вот и нашлись все мои помощники! Спасибо, ребята!

Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым
Трубочистам –
Стыд и срам!
Стыд и срам!
Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!
Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане, –
И в ванне, и в бане!

Воспитатель: Мойдодыр, а мы с ребятами знаем игру «Банька». Давай поиграем?

Игра-массаж «Банька»

Дети встают друг за другом по кругу. Дети по очереди выполняют поглаживающие движения по спине, проговаривая слова: «Терли-терли свинки друг другу спинки». Дети поворачиваются лицом друг к другу, выполняя движения по тексту: «Мыли ушки, пяточки. Отмывали щечки. Парились веником, Парились березовым. Ух!».

Мойдодыр: Вижу, вы ребята смывленные, игры хорошие знаете. Хочу дать вам ответственное поручение. У меня есть картинки, на которых нарисованы хорошие и плохие привычки. Вам нужно к полезным привычкам прикрепить цветочек, а к плохим, вредным привычкам прикрепить колючку.

Игра «Да - нет».

Воспитатель: Спасибо тебе, Мойдодыр, что напомнил нам правила гигиены. Но нам пора отправляться дальше, до свидания.

Ой, ребята, беда, наш воздушный шар спустился. Что же делать? Какие будут предложения? (*предположения детей*) А давайте мы с вами превратимся в насосы и быстро исправим неприятность.

Дыхательная гимнастика «Насосы».

- остановка «Город «Витамин»

Воспитатель: Молодцы, ребята, теперь мы смело можем отправляться в путь! И вот мы прибыли в гости в город «Витамин», а в нем живет наш старый знакомый - Карлсон. Здравствуйте!

Карлсон: Здравствуйте, ребята! А у меня для вас разные гостинцы приготовлены: Я здесь и чипсы, и хот-доги и газировка моя любимая.

Воспитатель: Карлсон, а ты разве не знаешь, что в твоих гостинцах много вредной еды?

Карлсон: Да я всё это очень и всегда это ем! И ни разу не почувствовал никакой вредности от них, и летаю высоко, далеко и быстро!

Воспитатель: Это пока ты не заболел! Вредные продукты могут вызывать аллергию, кашель, от них могут болеть зубы и живот.

Карлсон: Я и не знал. А какие продукты тогда надо есть?

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, какие продукты надо есть. Чтобы не заболеть?

Дети: Есть надо продукты богатые витаминами, чтобы быть здоровыми и не болеть.

Карлсон: А как узнать, что из моих гостинцев полезно, а что – нет?

Воспитатель: Ребята, давайте поможем Карлсону разобраться, где полезные, а где вредные продукты.

Игра «Полезно - вредно».

Дети раскладывают на два подноса полезные продукты и продукты, которые могут принести вред.

Карлсон: Вы хотите сказать, что газировку пить вредно?

Желтая фанта – напиток для франта.

Воспитатель: Ребята, давайте расскажем Карлсону правила питания.

Воспитатель и дети: Будешь фанту пить, смотри –
Растворишься изнутри.

Карлсон: В мире лучшая награда –
Это плитка шоколада.

Воспитатель и дети: В мире лучшая награда –
Кисть большая винограда.

Карлсон: Стать здоровым мне помогут
С острым кетчупом хот-доги.

Воспитатель и дети: Будешь часто есть хот-доги,
Через год протянешь ноги.

Карлсон: Знайте дамы, господа,
Сникерс - лучшая еда.

Воспитатель и дети: Будешь сникерсом питаться -
Можешь без зубов остаться.

Карлсон: Я собою очень горд-
Я купил сегодня торт.

Воспитатель и дети: Фрукты, овощи полезней,
Защищают от болезней!

Воспитатель: Да, Вы – сладкоежка, так нечего и не поняли! Стыдно! Вы совсем отстали от новых научных открытий. Посмотрите сколько разнообразных вкусных, полезных продуктов нас окружает, а главное, сколько витаминов кругом.

Карлсон: Витаминов? А что такое витамины?

Воспитатель: Садись, Карлсон, рядом с детьми и слушай. Я начну, а вы, ребята, поможете мне рассказать Карлсону про витамины.

ЦОР «Где живут витамины?»

Воспитатель (слайд № 1): У витаминов, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины так: "А", "В" и "С". Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим.

Дети, посмотрите на эти картинки и назовите продукты, которые здесь изображены.

Дети: Мясо, рыба, масло, сыр, хлеб, яйца.

Воспитатель: Во всех этих продуктах живут витамины "А", "В" и "С". Поэтому все эти продукты очень важны и полезны для здоровья человека.

Но больше всего витаминов в овощах и фруктах (*слайд № 2*).

Давайте поближе познакомимся с ними. Посмотрите, в красной и оранжевой одежде нас встречает Витамин "А" (*слайд № 3*). Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен - Витамин "А". Его ещё зовут витамином роста.

Давайте подумаем и вспомним: в каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин?

Дети (припоминают овощи и фрукты красного и оранжевого цвета): Морковь, тыква, помидор, апельсин, слива, яблоко.

(по мере того, как дети отвечают на слайде вокруг витамина «А» появляются картинки, получается цветок)

Воспитатель: А сейчас нас встречает следующий витамин - витамин "В" в синей одежде (*слайд № 4*). Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен витамин "В". Давайте посмотрим на цветок витамина «В» и узнаем, в каких же овощах и фруктах он встречается?

(появляются все предметы сразу)

Дети: Лимон, яблоки, груша, бананы, малина.

Воспитатель: А вот ещё один полезный витамин – витамин "С". Он одет в зелёную одежду (*слайд № 5*). Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен - Витамин "С". Его называют витамином здоровья. Посмотрите внимательно и запомните: в каких же овощах и фруктах встречается этот удивительных витамин?

Дети: Арбуз, лук, ананас, смородина, огурец.

Воспитатель: Карлсон, ты понял, зачем человеку нужны витамины?

Карлсон: Чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать.

Воспитатель: Ребята, а вы какие витамины запомнили?

Дети: Витамины А, В, С.

Карлсон: Спасибо, ребята, что помогли мне разобраться, где полезные, а где вредны для здоровья продукты. Я теперь буду, есть только полезные продукты, богатые витаминами. До свидания.

Воспитатель: Какие красивые и полезные получились у нас цветы, и, посмотрите, на них сразу же слетелись бабочки.

Ребята, чтобы мы хорошо видели, нужно принимать пищу богатую витамином "А". В каких фруктах и овощах он встречается? Что нужно еще делать, чтобы глазки не болели?

Дети: Для глаз вредно смотреть много телевизор, сидеть долго около компьютера, смотреть на яркое солнце без очков.

Воспитатель: Для глаз полезно делать гимнастику. Давайте и мы сделаем гимнастику для глаз, поиграем с нашими бабочками.

Зрительная гимнастика «бабочка»

Бабочку мы в руки взяли, с ней немножко поиграем.
Вдаль на бабочку смотри – близко к носу поднеси.
Бабочки вправо полетели – дети вправо посмотрели.
Бабочки влево полетели – дети влево посмотрели.
Бабочки порхают – детки глазками моргают!
Раз, два, три – глаза закрой.
Раз, два, три – глаза открой.

4. Заключительная часть.

Воспитатель: Ребята, и наше путешествие по Стране Здоровья закончилось. Нам пора возвращаться в детский сад. Закрыли глазки, покружились, в детский сад мы возвратились.

Ну вот, мы и побывали в Стране Здоровья. Что вам понравилось в этой стране?

Давайте дадим *маленькие советы* нашим гостям.

Каждый твердо должен знать:
Здоровье надо сохранять!
А как?

Дети: Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой.

Воспитатель: И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить.
И запомним, что здоровье
В магазине не купить!