

Конспект образовательной деятельности по формированию представлений
об окружающем мире и о себе в средней группе
«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Цель: Формирование у детей представления о своем организме и способах сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

Обучающие:

1. Познакомить детей с устройством организма человека.
2. Подвести к пониманию укрепления здоровья.
3. Расширять представления детей об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
4. Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления.

Развивающие:

1. Развивать логическое мышление детей.
2. Прививать любовь к физическим упражнениям.

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки.

Материалы и оборудование: письмо, 2 модели зуба, подарочная коробка, наглядный материал на тему «Летние и зимние виды спорта». Костюмированный персонаж «Почтальон».

Индивидуальная работа:

Предварительная работа: учить детей показывать разные виды спорта в «пантомиме»; рассматривание иллюстраций о летних и зимних видах спорта; беседа на тему «Полезные и вредные продукты», «Живые витамины»; рассматривание иллюстраций «Гигиена полости рта».

Ход образовательной деятельности:

Воспитатель стоит рядом с детьми.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

Дети: Я хочу!

Воспитатель: А вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.

Давайте вместе повторим эти слова. (Заучивание.)

Воспитатель: А как мы сможем сами себе помочь укрепить здоровье, мы сейчас узнаем.

Воспитатель: А что такое здоровье? (Это сила, красота, это когда все получается.)

Воспитатель: А как можно укрепить свое здоровье? (Заниматься физкультурой, закаляться, соблюдать режим дня, правильно питаться.)

Воспитатель: Молодцы, вы знаете! Нужно делать каждый день зарядку, чистить зубы, правильно питаться, вести здоровый образ жизни.

Воспитатель: А как это, вести здоровый образ жизни? (не курить, не пить спиртные напитки, заниматься спортом).

Воспитатель: Молодцы, вы и это знаете. Главное, чтобы когда вы вырастите, вы соблюдали эти правила здорового образа жизни.

Стук в дверь – заходит почтальон.

Почтальон: Здравствуйте.

Воспитатель: Здравствуйте.

Дети здороваются.

Воспитатель: кто это к нам пришел, ребята? (Почтальон.)

Почтальон: Вам пришло письмо из Цветочного города.

Воспитатель: Спасибо вам большое.

Почтальон: Мне пора бежать дальше, разносить почту. До свидания.

Дети и воспитатель прощаются.

Воспитатель: Ребята, интересно от кого письмо. (Показывает письмо детям.) Письмо пришло из Простоквашино от кота Матроскина. Что же он нам написал? (Читает письмо детям.)

«Ребята, со мной случилась беда, стал я часто простывать, да и зубы у меня болят все. Доктор сказал мне, что надо укреплять здоровье и правильно ухаживать за зубами. Да только я не знаю как, и прошу у вас помощи»

Воспитатель: Поможем? (Да)

Воспитатель: Ребята, посмотрите на доску, что это за интересный рисунок.

Воспитатель показывает плакат с изображением 2-х зубов, дети рассматривают его.

Воспитатель: Один зуб грустный, плачет, а другой - наоборот, веселый, смеется. Что же здесь произошло? (Ответы детей).

Воспитатель: Вы угадали, за одним зубом ухаживали: чистили правильно, два раза в день, полоскали рот после еды. А вот за вторым зубом совсем не ухаживали, поэтому он такой печальный. Вот и у Матроскина, наверное такие же неухоженные, печальные зубки.

Давайте вы сейчас покажете, как правильно чистить зубы, а я зарисую это схематично, и потом отправим Незнайке наш рисунок в письме.

Дети показывают, воспитатель на доске, на заранее подготовленном чистом листе, схематично изображает «Чистку зубов»

Воспитатель: Ну вот, наш друг Матроскин, теперь будет знать, как правильно чистить зубы.

Воспитатель: Теперь давайте с вами вспомним, а как же можно укрепить свое здоровье? (Ответы детей)

Воспитатель: Вы правы, лучше всего укрепляет здоровье занятия спортом. Какие виды спорта вам известны? На доске размещены картинки, которые мы отправим Незнайке, только они перепутались, давайте разделим их на летние и зимние виды спорта.

Дети выполняют задание.

Воспитатель: Молодцы! Теперь Матроскин будет заниматься спортом и летом и зимой и будет чистить правильно зубы. А мы с вами немного отдохнем и поиграем.

Игра «Назови, что покажу»

Дети пантомимой показывают разные виды спорта.

Воспитатель: Ребята, а что еще помогает нам расти здоровыми? А что называют «живыми витаминами»?

Дети перечисляют: морковь, ягоды, фрукты, и т. д.

Воспитатель: А конфеты, торт, шоколад, леденцы, мороженое полезны? (Нет)
Ребята, а какие полезные продукты вам дают в детском саду? Давайте назовем их. (Ответы детей) .

Воспитатель: Вот сколько полезных продуктов мы получаем в детском саду!
Вот тут на столе множество полезных и неполезных продуктов, давайте, их разделим.

Игра «Полезно-вредно»

Дети делят предметы на две группы: полезные и неполезные продукты.

Воспитатель: Вы у меня молодцы, много знаете и умеете для того чтоб быть здоровыми. Вспомним, что нам помогает укреплять свое здоровье! (Ответы детей)

Воспитатель: А теперь давайте сложим наши «Полезные» вещи в эту красивую коробочку и отправим Матроскину, что бы он был здоров и у него никогда не болели зубы.

Дети складывают в коробку полезные продукты, карточки с видами спорта, карточку с изображением схемы чистки зубов.

Воспитатель: Молодцы, я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка - это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение.

Игра «Передай улыбку».

Воспитатель включает музыку и приглашает на полезную дискотеку.