Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 26 «Гнёздышко»

(МБДОУ д/с № 26 «Гнездышко»)

Конспект

организованной образовательной деятельности

для детей 4 - 5 лет

**Тема: «Сохрани свое здоровье»**

Подготовила: старший воспитатель

Ильичева О.Н.

2023 г.

**Цель:**способствовать формированию основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

**-** познакомить детей со способом закаливания - массажем;

- продолжать знакомить детей с полезными продуктами, их значением для здоровья и хорошего настроения;

- развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур;

- закреплять культурно - гигиенические навыки: умывание, чистка зубов, купание, причесывание);

- продолжать воспитывать понимание ценности здоровья

**Интеграция образовательных областей:** познавательное развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие.

**Словарная работа: здоровье, закаливание, массаж.**

**Предварительная работа:**беседы о личной гигиене, рассматривание иллюстраций, картинок, чтение произведений художественной литературы, загадывание загадок, дидактические игры: «Полезно - вредно», «Угадай на вкус», «Правила личной гигиены», знакомство с пословицами.

**Материал:**  мешочек с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста, мочалка, зубная щетка), картинки с изображением вредных и полезных продуктов.

**Ход занятия:**

**Организационный момент:**

**Воспитатель:**  Дети, сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить о здоровье. Давайте произнесем это слово.

**Дети:** произносят

**Воспитатель:** Скажите, на какое слово похоже слово здоровье?

**Дети:** отвечают

**Воспитатель:** Правильно, слово «Здоровье» похоже на слово «Здравствуйте». Давайте поздороваемся друг с другом. Ведь когда мы здороваемся, мы желаем всем здоровья.

**Воспитатель:** А сейчас я загадаю вам загадку:

«Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит,

Добрый доктор…

**Дети: отвечают**

**Воспитатель:** Правильно. Это доктор Айболит.

(показывает детям картинку и вешает ее на мольберт).

Сегодня с утра, он заходил к нам в группу и очень хотел вас увидеть. Но, неожиданно в Африке заболели звери, и ему пришлось срочно уехать.

**Основная часть:**

**Воспитатель:** А как вы думаете, быть больным - это хорошо или плохо?

**Дети:** отвечают

**Воспитатель:** А что нужно делать, чтобы не болеть? Как нужно укреплять свое здоровье?

**Дети:** отвечают (предполагаемые ответы детей: делать зарядку, заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе, есть витамины и др.)

**Воспитатель:** Молодцы! Правильно, чтобы не болеть, нужно заниматься физкультурой и спортом, соблюдать режим дня, есть полезную пищу, гулять на свежем воздухе, не сидеть долго за компьютером и играть на телефоне.

**Воспитатель:** Дети, так что же такое здоровье?

**Дети:** отвечают

**Воспитатель:** Умницы! Совершенно верно, здоровье - это когда ничего не болит, это когда бодрое и хорошее настроение и все получается.

**Воспитатель:** Ребята, а доктор Айболит оставил вам вот этот мешочек и попросил узнать, что там лежит, не заглядывая в него. И мы сейчас с вами узнаем, что - же там находится, потрогайте (подносит мешочек детям).

**Дидактическая игра: «Чудесный мешочек»**

Дети по очереди подходят к предмету и достают по одному предмету, называют его и рассказывают, для чего он нужен, и как им пользоваться (в мешочке лежат предметы личной гигиены: мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста, мочалка, зубная щетка).

**Воспитатель:** Молодцы! Вот сколько всего полезного приготовил для нас доктор Айболит! Вы отлично справились с заданием!

**Воспитатель**: А я хочу вам еще загадать загадки про полезные предметы.

1.Ускользает, как живое, но не выпущу его я,

Белой пеной пениться, руки мыть не ленится (мыло).

2.Хожу, брожу не по лесам, а по усам и волосам,

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей (расческа).

3.И сияет и блестит, никому оно не льстит.

А любому правду скажет - все как есть, оно покажет (зеркало).

4.Пластмассовая спинка, жесткая шерстинка,

С зубною пастой дружит, нам усердно служит (зубная щетка).

5.Вытираю, я стараюсь, после ванной паренька,

Все намокло, все помялось, нет сухого уголка (полотенце).

**Воспитатель:** Какие вы у меня умнички! Справились с такими сложными загадками.

**Воспитатель:** А сейчас я хочу проверить много ли силы в ваших руках. Покажите мне ваши мускулы.

**Дети:** показывают*.*

**Воспитатель:** Да, вижу что много. А как вы думаете, отчего появляется сила в руках?

**Дети:** отвечают (потому что мы делаем зарядку, занимаемся спортом).

**Воспитатель:** Чтобы силы стало еще больше, предлагаю сделать зарядку.

**Физкультминутка:**

Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку:

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире:

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться - три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку,

Дружно делаем зарядку (повторить 2 раза).

**Воспитатель:** Дети, давайте вспомним, а что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

 **Дети:** отвечают.

**Воспитатель:**  Правильно. Нужно не только делать зарядку, но и кушать полезную пищу. Я предлагаю вам сыграть в игру, которая называется «Полезно - вредно».

**Игра «Полезно - вредно».**

**Воспитатель:** Каждый из вас подойдет к столу и возьмет одну картинку с изображением полезного продукта и поместит его на магнитную доску.

**Воспитатель:** Какие продукты вы взяли? Почему?

**Дети:** отвечают.

**Воспитатель:** Молодцы! Чтобы быть здоровым нужно кушать полезные продукты, в которых много витаминов!

**Воспитатель:** А сейчас послушайте стихотворение:

Все, кто хочет быть здоров, закаляйся!

Утром бег и душ бодрящий, просыпайся!

Чаще окна открывать, свежим воздухом дышать.

Закаляйся, закаляйся, закаляйся!

**Воспитатель:** Дети, о чем говорится в стихотворении?

**Дети:** отвечают.

**Воспитатель:** Правильно. Чтобы быть здоровым нужно еще и закаляться.

И я знаю один способ закаливания, который можно делать каждый день. Это массаж. Что такое массаж, кто может ответить?

**Дети:** отвечают.

**Воспитатель:** Массаж - это поглаживание, растирание, надавливание (показ педагога). Сейчас мы с вами тоже будем делать массаж. Повторяйте за мной:

Лобик мыли? Щечки мыли?

Ушки мыли? Ручки мыли?

Все помыли! Чистые теперь!

Открыта нам к здоровью дверь! (2 - 3 раза).

**Воспитатель:** Молодцы! А сейчас давайте поиграем в игру «Да» и «Нет».

Я буду читать маленькие стихотворения. Если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе отвечайте «Да». А если в стихотворении говорится о том, чего делать нельзя, говорите - нет.

1.Чтоб расти и развиваться,

Надо спортом заниматься.

2.Чтобы зубы не болели,

Ешь конфеты - карамели.

3.Вот еще совет простой -

Руки мой перед едой.

4.Если на улице лужа и грязь,

Надо туда непременно упасть.

Молодцы! Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Ведь радостное настроение помогает нашему здоровью. Доброго вам здоровья. А доктор Айболит приготовил для вас полезное угощение (раздает детям яблоки).

**Список литературы**

 1.Дыбина О.В. «Ознакомление с предметным и социальным окружением. Средняя группа». - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017г. - 82с.

2.Голицына Н.С., И.М. Шумова И.М. - «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей». М: «Скрипторий 2003», 2008г.- 59с.

3.Губанова Н.Ф. «Развитие игровой деятельности: Средняя группа». - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017г. - 154с,

4.Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009г. - 65 с.

5.Павлова Л.Ю. «Сборник дидактических игр по ознакомлению с окружающим миром: Для занятий с детьми 4-7 лет». - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017г. - 61с.