Конспект занятия на тему «Как помочь Юло не простывать и беречь здоровье» в средней группе

Цель: Закрепить знания детей о здоровье.

Задачи: 1. Повторить знания детей о влиянии на здоровье зарядки и спорта, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Методы и приемы:

познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.

Оборудование:

Экран с ноутбуком, мультфильм спортмания «ЗОЖ». Зарядка Анималики «Самолёт». мяч, кукла врач, набор иллюстраций – *«Продукты питания».*

Ход занятия:

1. Включение мультика спортания «ЗОЖ»

Что случилось с Юло? (он заболел)

 Что хотел узнать Юло? (Ну как сделать так, чтоб не болеть этой простудой?)

Что мы с вами ребята можем помочь Юло?

2. Первым делом, когда приходим в детский сад, что мы говорим?  **Здороваемся** мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре *«Здравствуй Оля»* *( с мячом)*.

3. Как вы думаете ребята кто у нас больше всего знает про здоровье? **(врач)**

Где он работает?

Когда мы приходим к врачу, что он делает?

Кукла врач нам приготовила игру «*Правильно, неправильно»*.

1. Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься

2. Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день

3. Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

4. Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять

5. Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

6. Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай

7. Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

8. От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

9. Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

10. Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

Одним словом, назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили *«правильно»* - это *гигиена)*

4. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную **гигиену.**

В садике утром, что обязательно делаем? **(зарядку)**

Делаем зарядку по экрану Анималики «Самолёты» игра с ускорением

5. Ну и конечно нужен **свежий воздух** для здоровья. Когда мы с вами гуляем.

1. *«К нам залетел теплый ветерок»*. Глубокий вдох, выдох - удлиненный с мягким звуком *«ха»*.

2. *«На нас подул холодный зимний ветер»*. Глубокий вдох носом, выдох со звуком *«у-у-у»*.

6. А ещё в садике **мы кушаем**. Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.

Как вы думаете, где можно взять витамины?

А еще где могут быть витамины?

Правильно, витаминов много в овощах и фруктах. А теперь я предлагаю вам поиграть в игру *«Полезное – не полезное»*. Раздам вам картинки с изображением продуктов. Разберёмся, что вредно для человека, а что полезно.

Давайте посмотри дальше мультик, правильно мы всё рассказали о ЗОЖ и что забыли.

Конечно **хорошее настроение.**

Рефлексия:

Кому мы с вами сегодня помогали, о чём разговаривали. Что нужно соблюдать чтоб не болеть.

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете **здоровы**!