**МБДОУ « Детский сад №1 « Теремок»**

**города Алатыря Чувашской Республики**

**Конспект образовательной деятельности**

**по формированию ЗОЖ**

**« В королевстве Неболеек »**

**в средней группе**

**Подготовила и провела**

**воспитатель 1 квалификационной категории**

**Дубровская Л.В.**

**Алатырь 2023**

**Программное содержание:**

**Задачи:**

**Образовательная задача:**Познакомить детей с понятием «здоровье», формировать умение заботиться о своем здоровье. Закрепить у детей представления о здоровом образе жизни.

**Развивающая задача:** Развивать потребность быть здоровым.

**Воспитательная задача:** Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу.

**Методы и приемы:**

1. Словесный (вопросы к детям, уточнение, поощрение);

2. Наглядно-демонстрационный (картинки, мешочек с предметами личной гигиены);

3. Игровой (познавательная деятельность с оздоровительной направленностью: гимнастика, самомассаж, дидактические игры, загадки, показ презентации).

**Словарная работа:** здоровье, витамины, самомассаж.

**Предварительная работа**: соблюдение режимных моментов, беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

Дидактические игры: «Отгадай загадку», «Пирамида здоровья», «Чудесный мешочек»

**Оборудование:**

«Мешочек Мойдодыра» с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце) картинки с изображением зубов, муляжи фруктов и овощей, картинки о здоровом образе жизни, корзинка.

**Ход занятия:**

*Дети входят в группу, подходят к воспитателю.*

Воспитатель: Ребята, давайте с вами встанем в круг улыбнёмся и поздороваемся друг с другом. А теперь посмотрите, сколько гостей сегодня к нам пришло! Давайте с ними тоже поздороваемся и скажем: «Здравствуйте! Мы рады вас видеть!». Я тоже рада видеть вас и наших гостей и желаю вам всем здоровья!

«Что такое здравствуйте? Лучшее из слов.

 Потому что, здравствуйте,  Значит, будь здоров».

                    Доброе утро!

                   Улыбнитесь скорее! И

                   Сегодня наш денёк пройдёт

                   Веселее. Мы погладим Нос

                   И щёчки. Будем мы красивыми

                   Как в саду цветочки. Разотрём

                   Ладошки сильнее, сильнее!

                   А теперь похлопаем смелее, смелее!

                   Ушки мы теперь потрём и

                   Здоровье сбережём.

А что такое здоровье? Что значит быть здоровым? (ответы детей)  
Чтобы не болеть, быть всегда в хорошем настроении, я вам предлагаю отправиться в путешествие в «Королевство Неболеек».  
**Воспитатель:** Кто из вас хочет быть здоровым? Все? Значит, мы все отправимся в «Королевство Неболеек», чтобы узнать секреты здоровья! С собой возьмем корзинку. И в этом замечательном королевстве мы будем встречать с вами сказочных героев. А полетим мы туда на ковре. (дети проходят на групповой ковер)  
 *(Под релаксацию в группу вносят тарелки с порезанным чесноком)*  
**Воспитатель.** Вот мы и прибыли в Королевство Неболеек. Ребята, мне кажется, здесь стоит какой-то запах. Резкий, но очень знакомый. Что вы чувствуете?  
**Дети.** Мы чувствуем запах чеснока. ( 2 баночки с чесноком, луком и апельсином)  
**Воспитатель**. Что вам помогло почувствовать запахи?

(**Дети.** Наш нос! (Картинка НОС на мольбрте)  
**Воспитатель.** Значит, наш нос умеет распознавать разные запахи — приятные и даже опасные. А еще для чего нам нужен нос?  
**Дети.** Нос нужен, чтобы дышать.  
**Воспитатель.** Совершенно верно. Нос нужен человеку для дыхания. А кто мне скажет, как нужно дышать на улице в морозную погоду?  
**Дети.** Нужно дышать через нос.  
**Воспитатель.** Правильно. Человек должен дышать носом. В носу холодный воздух согревается и попадает в легкие уже теплым. Чтобы ваш нос хорошо дышал, нужно делать дыхательную гимнастику.  
Дыхательная гимнастика.  
• Закрыть одну ноздрю пальцем, дышать через другую.  
Поменять местами (4 — 5 раз).  
• Попеременно нажимая указательными пальцами то на одну ноздрю, то на другую, произносить звук [м].  
• Дышим как кролик. Такая техника позволит очистить дыхательные пути, а также поможет снизить уровень гнева ребенка, если он чем-то рассержен. Нужно всего лишь нюхать в три раза быстрее, а закончить длительным и продолжительным выдохом.  
Воспитатель: Молодцы, ребята, здесь, в Королевстве Неболеек мы уже сделали гимнастику для носа.

- Ребята, вы знаете, в Королевстве Неболеек нас ждет задание от одного героя. Кто это?

Он грязнуль не любит очень.

Сделать чище всех он хочет.

Моет с мылом всех до дыр

Умывальник … Картинка ( Мойдодыр).

Он оставил вам вот этот мешочек.

**Дидактическая игра** «Чудесный мешочек»

Цель: развитие тактильных ощущений, развитие связной речи, использование в речи антонимов, развитие сообразительности.

Дети на ощупь определяют предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная щетка, зубная паста) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

- Молодцы, ребята, все узнали предметы в волшебном мешочке.( И дарит нам Мыло душистое , кладем в корзинку.)

А следующее задание от героя, который очень любит сладкое. Предположите, кто это может быть.( ответы детей). Загадка про Карлосона. Не учил стихотворенья,

Обожал одно варенье,

Мог лететь он выше крыш,

И его любил малыш. (Карлсон). Отгадка - Картинка. Что больше всего любит есть Карлосон?( ответы)

А если мы будем с вами питаться только сладостями, мы будем здоровыми?

(нет)

Правильно, мы пришли к выводу, что для здоровья необходимо правильно питаться. Какие полезные продукты вы знаете?

Предлагаю отгадать загадки.  
Отгадывание загадок. Презентация.  
1. Рыженькая как лисица  
Но, сидит она в темнице,  
Хвост над грядкой держит ловко  
Называется …(морковка)

3. Загляни в осенний сад  
Чудо - Мячики висят.  
Красноватый, спелый бок  
Ребятишкам на зубок.(Яблоко)

4. Была зеленой маленькой, потом я стала аленькой,  
На солнце почернела я, и вот теперь я спелая. (Вишня)

5. Очень вкусная она,  
Рыжий цвет и так нежна,  
Можно кашу делать даже,  
Не найти ее вновь краше.  
Пусть тяжелая, большая,  
Радуемся все ее срывая.  
Есть на грядке, угадаем,  
Дружно хором называем.(тыква)

6. Они гроздьями висят  
И на солнышко глядят,  
Цветом словно светофор  
Красный, жёлтый ... (помидор)

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Ребята, попробуйте отгадать , от какого героя наши следующее задания.



**Воспитатель:**

А чтобы полезная еда хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Доктор Айболит попросил меня прочитать вам правила, и если вы согласны с ними , то показываете мне зеленый сигнал карточки. Если нет - красный.  
Если правильно, то какой цвет поднимаете? А если неправильно?  
Игра «Да, нет»

Пить холодную воду из под крана. (красный)

чистить зубы. (зелёный)

Пить сок. (зелёный)

Кушать грязными руками. (красный)

Есть грязные фрукты и овощи. (красный)

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.  
Есть нужно в любое время, даже ночью.  
Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.  
Ложку надо держать двумя руками  
Во время еды нельзя разговаривать  
Пищу нужно глотать не жуя.  
Мы с вами повторили правила питания.  
Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

**Воспитатель:**

Еще одно задание от доктора Айболита. Посмотрите, что изображено на картинках перед вами? (ответы детей). Правильно, зубы. Вот этот зубик белый, веселый. А этот грустный. Как вы думаете, что произошло с этими зубами? (ответы детей) Белый зубик чистят, кормят полезной пищей, а за грустным зубиком не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы.

Дидактическая игра «Полезно – вредно» (картинки в 2 экземплярах). А сейчас мы проверим, не путаете ли вы полезную еду с вредной?  
Воспитатель: Посмотрите перед вами лежат картинки, на которых изображены полезные и вредные продукты. Но их кто-то перепутал, давайте мы с вами разберём картинки, девочки выбирают продукты для весёлого зубика, а мальчики для грустного зубика.

Воспитатель: Молодцы, вы справились и с этим заданием, я надеюсь, что вы теперь будете есть только полезные продукты. Ну, что продолжаем наше путешествие. А Доктор Айболит угощает нас спелыми , вкусными…. ( в корзинку)

**Воспитатель:**

Все задания в Королевстве неболеек мы выполнили, пора возвращаться в детский сад.

(Летим назад)

Усаживайтесь поудобнее, и приготовьтесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим.  
Релаксация “Облака”(включается спокойная музыка)  
Представьте себе тёплый вечер. Вы сидите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самим облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Улыбнитесь этому облачку. Потянитесь и ... откройте глаза. Мы оказались в нашей группе.

Итог. Понравилось ли вам в королевстве неболеек? Задания каких героев вам понравились? Молодцы. Мне тоже было побывать в этом королевстве с вами.

Давайте посмотрим, что у нас в нашей корзинке ? ( ответы)

А хотели бы вы еще раз побывать в Королевстве неболеек? Мы с вами обязательно отправимся еще, и узнаем много нового и интересного.

