Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №122 комбинированного вида»

корпус 2

**Конспект ООД на тему:**

**«Лучики здоровья»**

**Воспитатель:** Кириллова Е.С.

г. о. Саранск

Программное содержание:

Образовательные задачи: обобщать представления детей  о составляющих здорового образа жизни (питание,  режиме,  физических упражнениях, закаливании), знакомить детей с видами витаминов и их источниками.

Развивающие задачи: развивать познавательный интерес, мыслительную активность,  способствовать развитию умения согласовывать слова в предложении, развивать коммуникативные навыки детей.

Воспитательные задачи: воспитывать у детей  желание заботиться о своем здоровье и стремлении вести здоровый образ жизни.

Оборудование: карта- схема город «Здоровье»; конверт с письмом; карточки с режимом дня; слайды с видами закаливания; предметы гигиены (расческа, мыло, зубная щетка, носовой платок, полотенце); 2 корзины из бумаги; карточки с полезными и вредными продуктами.

Ход :

Воспитатель: Ребята, давайте возьмемся за руки  и подарим друг другу тепло наших  улыбок.  Посмотрите друг на друга! (дети стоят полукругом рядом с воспитателем)

Здравствуйте! - ты скажешь человеку.

Здравствуй! -улыбнется он в ответ,

И, наверно, не пойдёт в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Воспитатель: А  знаете, ведь вы не просто поздоровались, вы пожелали друг другу здоровья!

Воспитатель: К нам в детский сад пришло письмо от Незнайки, а давайте его прочитаем

 «Здравствуйте, ребята! Я  теперь – первоклассник! К сожалению, я не смог сегодня прийти к вам в гости потому, что плохо себя чувствую и у меня  совсем нет времени. Утром - школа, потом играю на компьютере часов пять, оставшееся время смотрю телевизор, и жую вкусные конфеты, и пью лимонад. Даже на уроки не остается времени, вечером болит голова и хочу спать. Что мне делать? Помогите!»

Воспитатель: Ребята, поможем Незнайке?

Дети: поможем.

Воспитатель: Давайте совершим путешествие по городу «Здоровье». Мы отправимся в путешествие на самолете, на нем быстрее.(По кругу за воспитателем легкий бег руки в сторону)

Воспитатель: Ребята, мы прилетели в город здоровье. Почему он так называется?

Дети: Потому что здесь живут здоровые люди, ведут здоровый образ жизни.

Воспитатель: Какого человека называют здоровым?.

Дети называют: Здоровый человек это  -…. Красивый; Румяный; Крепкий. Сильный;  Ловкий; Стройный; Подтянутый.

Воспитатель: Что бы было удобно путешествовать по городу «Здоровье», вот и карта  этого города. Предлагаю начать наше путешествие с улица «Режим дня» а далее  куда ведет дорожка. Что такое режим дня и для  чего он нам нужен?

Дети: Когда ложиться, когда вставать, когда принимать пищу, когда делать зарядку.

Воспитатель: Правильно. У нас есть 10 карточек. Необходимо разложить  изображения действий, которые мы совершаем каждый день, по порядку. (Дети выполняют задание   группами: мальчики и девочки).

Воспитатель: Сразу видно, что вы соблюдаете режим дня  - быстро справились! Давайте отметим в нашей книге «Лучики здоровья» что важно соблюдать режим дня.

Воспитатель: Давайте посмотрим, как называется  следующая улица. Наша следующая улица носит название «Закалкино- скакалкино».

Воспитатель: Ребята подскажите мне, как на улице «Закалкино»  люди укрепляют  свое здоровье?

Дети: Люди закаляются. Умывание прохладной водой, обливание, обтирание, растирание тела махровым полотенцем или махровой рукавичкой, воздушный ванны, закаливание солнцем, полоскание горла, душ, мытьё ног, купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по тёплым лужицам.

Воспитатель: Молодцы ребята .Для крепкого здоровья нам необходимо закаляться.

Воспитатель: (Подошли к карте) Следующая улица «Чистюлькино».

Воспитатель: Давайте поиграем в игру «Предметы гигиены». Я буду загадывать вам загадки, а вы отгадывать

Загадка1.

Хожу-брожу не по лесам,

 А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей.

(Расческа).

Загадка2.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Загадка3. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

Загадка 4. Лег в карман и караулю:

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос.

(Носовой платок)

Загадка 5.Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка.

(Полотенце)

Воспитатель: Умнички! И предметы личной гигиены вы знаете. (Подошли к карте) Давайте свернем на стадион Гантелькина и немножко разомнемся.

 Физминутка «На зарядку становись» (под музыку выполняют движения).

Быстро встаньте, улыбнитесь, */встали в шеренгу, улыбнулись/*

Выше, выше подтянитесь. /*встали на носочки, потянулись, руки вверх*/

Ну-ка, плечи распрямите, /*распрямили плечи , руки на поясе*/

Поднимите, опустите, /*подняли, опустили плечи*/

Влево, вправо повернулись, /*повороты влево, вправо*/

Рук коленями коснулись. /*коснулись руками коленей/*

Сели, встали, сели, встали /*присели, встали/*

И на месте побежали /*легкий бег на месте*/

Воспитатель: Теперь возвращаемся к карте. Предлагаю после зарядки подкрепиться в Кафе «Правильное питание» пополнить наш организм витаминами. Я предлагаю вам поиграть в игру «Полезные и вредные продукты»

На столе две тележки (веселый смайлик- полезные продукты, грустный- вредные), и перемешанные карточки с полезными и вредными продуктами. Ребенок выбирает продукт, кладет его корзину , объясняя почему продукт полезен или вреден.

Воспитатель: Молодцы. (Подходим к карте). Ребята, посмотрите на карту. Последняя улицу нашего путешествия «Здоровейка» .

У меня к вам есть вопросы,

Отвечайте без ошибок

Отвечайте быстро, просто,

Обязательно с улыбкой «Это я, Это я, это все мои друзья», если это про вас, а если нет, то молчите.

Воспитатель: Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым?

Дети молчат.

Воспитатель: Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

Дети молчат.

Воспитатель: Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто поел - и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Вот и подошло к концу наше путешествие. Пора возвращаться в детский сад. Садимся в самолет. Полетели. Прилетели.

Воспитатель: Кто мне назовет город, по которому мы с вами путешествовали?

Дети: По городу «Здоровье»

Воспитатель: Что мы напишем Незнайке ? Что нужно делать что бы быть здоровым?

Дети: Необходимо, соблюдать режим, закаляться, делать зарядку, соблюдать чистоту, правильно питаться, употреблять витамины. Пусть растет здоровым, сильным, закаленным.

Воспитатель: Спасибо, ребята, это письмо я отправлю по почте.

Я открыла вам секреты

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!