

Конспект занятия по формированию здорового образа жизни в средней группе «В гостях у Айболита».

Цель: Формирование представлений о здоровом образе жизни.

Задачи: Знакомить с понятием «здоровье» и «болезнь». Продолжать знакомить детей с частями тела.

Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (*точечный массаж*). **Формировать правильную осанку.**

Воспитывать потребности в соблюдении режима питания, употребление в пищу овощей и фруктов. Воспитывать отзывчивость и желание помочь другим.

Материалы и оборудование: Игрушечная собака, обручи, мячи разные по цвету и диаметру, две корзины, подборка картинок к игре «Полезно – вредно», плакат «Если хочешь быть здоровым».

Ход занятия:

Воспитатель: - Ребята, сегодня мы пойдём с вами в гости к Айболиту.

(Воспитатель с детьми идут в спортивный зал, там их встречает Айболит)

Айболит: - Здравствуйте дети, а вы знаете, кто я?

Дети: Да, ты доктор Айболит.

Айболит: Я хочу с вами поделиться, знанием о здоровом образе жизни. Что бы быть здоровым нужно соблюдать правила распорядка дня.

(Доктор приглашает детей к стенду и знакомит их с распорядком дня. Дети рассматривают и делятся впечатлениями).

(Раздается плач собачки затем появляется собачка Шарик)

Айболит: Что случилось?

Шарик: Да все болит: и горло, и лапы ломит, и в ушах шумит. Помогите дети. Вот присяду с вами, может, научите меня, как от болезней избавиться.

Айболит: *(Поднимает очки на лоб)* Да, у тебя же грипп! Поможем, ребята? Давайте Шарика научим, как не болеть, чтоб радовался всегда.

Дети вместе с педагогом выполняют массаж биологически активных точек в стихотворной форме:

Оздоровительная гимнастика (*самомассаж*).

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(Поглаживают ладонями шею сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(Указательными пальцами растирают крылья носа.)

Лоб мы тоже разотрём, ладошки держим «*козырьком*».

(Прикладываем ко лбу ладони «*козырьком*» и растирают его движениями в стороны - вместе)

«*Вилку*» пальчиками сделай, и массируй ушки смело.

(Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)

Знаем, знаем да-да-да, нам простуда не страшна.

(Потирают ладошки друг о друга.)

Айболит: - Как ты Шарик, поправляешься? Помог тебе наш массаж?

Шарик: - Голова прошла, и нос задышал, лапы вроде отпустило?

Айболит: Ребята, а что нужно делать, чтоб не болеть?

(Ответы детей: закалятся, заниматься спортом)

Айболит: По каким признакам можно узнать, что человек заболел? (*кашляет, температура, невеселый вид*)

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду?

(Ответы детей: – Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

Айболит: Для чего это надо делать? (*Ответы детей: – Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.*) Шарик, поиграй с нами и запомни правила гигиены:

Игра «Полезно - вредно»



Айболит: Ребята, кто – то рассыпал все мои витамины, помогите мне пожалуйста собрать и разобрать по цвету и форме!

Подвижная игра «Собери витамины»

Дети сортируют под музыку витамины, собирая их в корзинки.

Айболит: Молодцы ребята помогли мне, спасибо вам порадовали Шарика, он выздоровел и повеселел! Вот вам от меня полезный подарок! Сейчас вы придете в группу обязательно помоеете руки и угощайтесь на здоровье соком.

(Айболит дарит детям сок, провожает в группу и прощается с детьми).