



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад № 109»**  
**(МБДОУ «Детский сад № 109»)**

**Конспект занятия по формированию основ  
здорового образа жизни (средняя группа)**  
**«Я здоровью помогу»**  
*ОО «Физическое развитие»*

Подготовила:  
воспитатель  
С.А. Урюпина

город Нижний Новгород

2019 год

### Задачи:

**Образовательная:** формировать умения самостоятельно следить за своим здоровьем

**Развивающая:** закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека; ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье, массаж, микробы.

**Воспитательная:** воспитывать желание заниматься физкультурой, закаливаться, вести здоровый образ жизни.

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие», «Социализациально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

**Виды детской деятельности:** игровая, познавательно-исследовательская, коммуникативная, продуктивная.

**Предварительная работа:** чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, наблюдения, беседы, закаливание, физкультурные занятия, др.

**Материалы:** игрушка Буратино, набор картинок с изображением продуктов. На каждого ребёнка: вырезанные из бумаги силуэты кукол и наборы одежды для них, зеркала, марлевые повязки, коробочки от киндер-сюрпризов, тарелочки с зубчиками чеснока, толстые нитки, салфетки,

### Ход занятия:

Воспитатель обращает внимание детей на игрушку (Карлсон), у которой обвязан шарф вокруг шеи. Рассказывает, что Карлсон простудился и заболел, пришёл к нам в гости и чихает, и кашляет. Надо его поместить в другую комнату, чтобы никто не заболел. Ребята, расскажите, что происходит с вами, когда вы болеете?

(Ответы детей)

- Ребята, а почему здоровые люди могут заразиться от больных?

(Ответы детей)

- Правильно, дети! Когда больной человек кашляет и чихает, вместе с воздухом из его рта попадают микробы на всех, кто находится рядом. Хотите узнать, как это происходит? Возьмите зеркало, поднесите его ко рту, раскройте рот и подышите на него. Что вы увидели?

(Зеркало запотело).

- Да, зеркало запотело, значит, из рта выходят капельки воды, в которых и находятся микробы. Если эти капельки с микробами попадут на другого человека, то он заболеет.

- А сейчас наденьте на рот повязки и снова подышите на зеркало. Что скажете?

(Капелек нет).

- Зачем же люди во время сильной простуды надевают повязки?

(Чтобы не заразить других).

- А вы знаете, ребята, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете?

(Закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, делать точечный массаж.)

*Точечный массаж: «Взяли ушки за макушки»*

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули... (несильно потянуть вверх)

Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Вниз до мочек добежали (пальчики опускаются вниз)

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и

указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём.

- Ребята, вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит? Какие продукты питания полезны, а какие нет? Выяснить это нам поможет игра.

*Дидактическая игра «Полезные продукты».*

Воспитатель предлагает детям выбрать те картинки, на которых изображены полезные продукты, объяснить свой выбор.

- А сейчас мы будем играть – кукол на улицу собирать.

*Дидактическая игра «Одень куклу на прогулку».*

Дети берут вырезанных из бумаги кукол и подбирают одежду по сезону.

*Физкультминутка:*

Отдых наш – физкультминутка,

Занимай свои места.

Раз – присели, два – привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали,

Ванькой – Встанькой словно стали,

А потом пустились вскачь

Будто мой упругий мяч.

*Продуктивная деятельность:* изготовление коробочки – медальона с зубчиками чеснока. Дети берут коробочку от киндер-сюрприза, в которой заранее сделаны дырочки, продевают в них толстую нитку и завязывают концы. В середину коробочки кладут 2-3 зубчика чеснока. Педагог помогает тем детям, которые не справляются самостоятельно.