

**БОНДАРЕВА Инна Владимировна**  
воспитатель,  
МКДОУ БГО Детский сад № 20  
комбинированного вида,  
г. Борисоглебск, Воронежская область

**«СЕРЁЖИНО ЗДОРОВЬЕ».**  
**КОНСПЕКТ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА**  
**ЖИЗНИ**

***Аннотация:** Тематическое занятие для детей средней группы, направленное на формирование здорового образа жизни. Содержит в себе интересный сюжет, красочный и доступный для данного возраста. Имеет приёмы активизации детей, такие как сюрпризный момент, постановка проблемной ситуации, чтение стихотворений, выполнение практических заданий.*

***Ключевые слова:** здоровье, физкультура, правильное питание, закаливание, соблюдение режима дня, иммунитет, вирусы, микробы.*

***Образовательные задачи:** продолжать формировать знания детей о здоровом образе жизни; закреплять знания детей о профилактике болезни; продолжать учить узнавать и называть зимние и летние виды спорта; учить определять по запаху лук и чеснок; продолжать учить рассказывать по картинкам.*

***Развивающие задачи:** развивать умение применять имеющиеся знания в практических ситуациях; развивать память, речь, мышление.*

***Воспитательные задачи:** воспитывать желание помогать другим и заботиться о своем здоровье.*

***Оборудование:** проектор, экран, цветок с разноцветными лепестками, массажная дорожка, воздушные шары, корзинка с полезными и вредными продуктами, карточки с полезными и вредными продуктами, медальон с чесноком, мешочек с предметами личной гигиены.*

***Ход образовательной деятельности:***

*Воспитатель:* «Ребята, посмотрите, сколько у нас сегодня много гостей. Давайте с ними поздороваемся».

*Дети:* «Здравствуйте!»

*Воспитатель:*

– 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.

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

*Воспитатель:* «Что такое «здравствуй»? Лучшее из слов! Потому что «здравствуй» – значит будь здоров!»

*Раздаётся стук, появляется мальчик Серёжа с перевязанным горлом.*

*Серёжа чихает.*

*Серёжа:* «У меня печальный вид, я чихаю. Я охрип».

*Воспитатель:* «Здравствуй Серёжа».

*Серёжа:* «Здравствуйте ребята!» (*чихает*).

*Воспитатель:* «Да, Серёжа сегодня грустный. Он заболел, простыл, наверное. Кто-то утащил его здоровье в страну «Простуды».

*Серёжа:* «Ребята, помогите мне, пожалуйста выздороветь».

*Воспитатель к детям:* «Поможем? Но прежде чем помогать, посоветуемся друг с другом. Я предлагаю вам сесть на ковер и поговорить об этой проблеме. Как вы думаете, что могло случиться с Серёжей?»

*Дети:*

– Он заболел, потому что плохо кушал!

– Не делал зарядку!

- Мало гулял!
- Много телевизор смотрел!
- На компьютере играл!
- Он заболел! Он потерял свое здоровье!

*Воспитатель:* «Правильно ребята, и из-за этого на Серёжу напали вирусы».

*Серёжа:* «Ребята, объясните, что такое здоровье?»

*Дети:*

- Это сила!
- Это красота!
- Это ум!
- Это хорошее настроение!
- Это когда все получается!

*Воспитатель:* «Чтобы понять какое у вас сегодня настроение, поможет в этом волшебный цветок. Ребята, посмотрите какой он? (*Дети описывают*). Я предлагаю вам подойти и сорвать лепесток того цвета, который соответствует вашему настроению. А скажите мне, пожалуйста, когда у человека бывает плохое настроение? (*Ответы детей*). А когда хорошее? (*Ответы детей*). Ребята, а вы какие лепесточки выбрали? (*Ответы детей*). Если они яркие, у вас какое сегодня настроение? (*Ответы детей*). Это значит, что вы все здоровы».

*Серёжа:* «А как можно укрепить свое здоровье?»

*Дети:*

- Заниматься физкультурой!
- Правильно питаться!
- Закаливаться!
- Соблюдать режим дня!
- Укреплять иммунитет!

*Серёжа:* «Как много вы знаете! Молодцы! Вы мне поможете?»

*Воспитатель:* «Ну что? Поможем Серёже? Тогда отправляемся: «В путь дорогу собирайся, за Серёжиным здоровьем отправляйся».

*Дети, идут по массажным дорожкам.*

*Дети:* «По тропинке мы шагаем,

На носочки наступаем.

Мы идём, идём, идём,

От друзей не отстаём!»

*Идут по массажным дорожкам, на пути встречается волшебный экран. На экране появляются микробы: Насморк и Кашель, и висят воздушные шарики.*

*Воспитатель:* «И куда это мы с вами попали? Кто же эти незнакомцы? (Микробы). Вам они нравятся? И мне что-то не нравятся. Неужели это они заразили нашего Серёжу? Расскажите кто такие микробы? Где они могут жить?»

*Дети:* «Они летают в воздухе и могут попасть к здоровым людям в нос или рот. Особенно опасно, когда больной человек кашляет или чихает и капельки, которые вылетают у него изо рта и носа попадают на нас. Если это произойдет, человек может заболеть. Поэтому, когда кашляете или чихаете, необходимо прикрывать рот и нос носовым платком, чтобы не заразить других».

*Воспитатель:* «Как вы думаете, что поможет Серёже справиться с микробами?»

*Дети лопают шарик и называют:*

- Соблюдать режим дня!
- Закаляться!
- Заниматься физкультурой!
- В любую погоду гулять на свежем воздухе!
- Быть чистыми и опрятными!
- Есть полезную пищу, витамины!

*Воспитатель:* «Ребятки, посмотрите! У Серёжи с собой корзинка с продуктами, и он не знает какие продукты из них полезные, а какие вредные». А давайте поиграем в игру «Полезно и вредно». Захар положит в свою корзинку полезные, а Саша – вредные продукты».

*Используемые продукты:* чипсы, сладкие напитки, сухарики, жвачки; молоко, йогурт, овощи, фрукты.

*Воспитатель:* «Остальные ребята пройдут к столам. На ваших столах лежат карточки, на которых изображены полезные и вредные продукты (чипсы, сухарики, гамбургеры, овощи, фрукты, газированные напитки). Ваше задание – зачеркнуть вредные продукты».

*Обсуждение выполненного задания:* «Гамбургер – богат вредным холестерином. Вредный шоколад «Сникерс» – да от него только зубы будут болеть, нет, такой продукт не нужен. Сухарики – в них не живут витаминами, они вредны. Чипсы – от них только животы заболят. Газировка под названием «Пепси» – будешь пить ты пузыри, растворись внутри, это вредный продукт».

*Воспитатель:* «Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду».

*Дети перечисляют продукты из меню детского сада.*

*Воспитатель:* «Ну как, Серёжа, теперь ты понял, почему ты заболел?»

*Серёжа отвечает.*

*Воспитатель:* «Ребята, а у меня есть еще волшебные шарики, попробуйте отгадать, что в них спрятано».

*Начинается детская игра «Угадай по запаху».*

*Воспитатель:* «Правильно, это лук и чеснок (показывает овощи). А в какое время надо есть лук и чеснок? И для чего?»

*Дети:* «Зимой и осенью. В луке много различных витаминов: витамин «С», укрепляет наше здоровье; фитонциды, улетучиваясь, убивают микробы».

*Воспитатель:* «Ребята, давайте подарим такой медальон Серёже. Пусть он поможет ему не заразиться гриппом. Ребята расскажите Серёже, что ещё надо делать, чтобы не болеть простудными заболеваниями».

*Дети:* «Заниматься спортом, каждое утро делать зарядку».

*Воспитатель:* «А теперь, ребята, проходите на стульчики (*дети садятся перед экраном*). Посмотрите, на экране изображены картинки с различными видами спорта. Я предлагаю вам определить, какие относятся к зимнему виду спорта, а какие к летнему».

*Дети называют.*

*Воспитатель:* «Давайте покажем Серёже, какую зарядку мы делаем каждое утро».

*Проводится физкультминутка «Веселая зарядка».*

«Солнце глянуло в кроватку.

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать,

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку,

Дружно делаем зарядку».

*Воспитатель:* «Вот как здорово мы сделали зарядку. Серёжа у тебя прибавились силы, ты стал себя лучше чувствовать?»

*Серёжа отвечает.*

*Воспитатель:* «А ведь мы с вами, ребята, знаем еще одно правило, чтобы не болеть. Какое это правило?»

*Дети:* «Соблюдать правила личной гигиены: мыть руки перед едой и после туалета; при чихании надо закрывать рот и нос платком; есть и пить из чистой посуды».

*Воспитатель:* «А давайте поиграем в игру «Чудесный мешочек».

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

*Воспитатель:* «А еще мы знаем, что нам всегда помогают от простуды вкусные ягоды. И вот здесь у нас есть чай из малины. Он обязательно поможет Серёже снизить температуру».

*Воспитатель дает чай Серёже. Мальчик его пьет и благодарит детей за то, что они помогли ему выздороветь.*

*Воспитатель:* «Серёжа, теперь ты понял, как надо беречь свое здоровье и что нужно для этого делать?»

*Серёжа:* «Спасибо вам ребята! Вы помогли мне выздороветь и научили бороться с микробами. Теперь я буду дружить с водой и мылом. Каждый день буду делать зарядку, кушать зимой лук и чеснок – ведь в них так много витаминов».

*Воспитатель:* «Мы очень рады за тебя Серёжа. Теперь ты здоров, и мы приглашаем тебя вместе с нами на прогулку».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: Просвещение, 2005.
2. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ «Сфера», 2004. – 57с.