Муниципальное дошкольное образовательное учреждение – Детский сад № 3

**Конспект**

**непосредственно образовательной деятельности**

**для детей среднего и старшего дошкольного возраста**

**Тема: «Секреты здоровья. Приобщение детей**

**к здоровому образу жизни»**

**Подготовила: воспитатель**

**старшей разновозрастной**

**группы «Смешарики»**

**Осипова Е. А.**

**2023 г.**

**Цель:** Приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Обучающие:

- учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь

2. Развивающие:

- развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц;

- закреплять знания детей о предметах личной гигиены: расчёска, мыло, полотенце, зубная щётка, мочалка, носовой платок и навыках их использования.

3. Воспитательные:

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Ход деятельности:**Дети стоят в кругу.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

Давайте дружно скажем эту пословицу.

Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и всё получается. А что нужно делать, чтобы укреплять своё здоровье? (Ответы детей). Правильно. Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Давайте наши пальчики сделаем крепкими и здоровыми.

**Пальчиковая гимнастика «Утречко».**

Утречко настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, большой! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка!

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

Все проснулись, потянулись! Молодцы!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

(Дети садятся на стульчики).

**Воспитатель:**Дети, сегодня, когда вы были на зарядке, к нам в детский сад заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром очень много забот! Но он оставил вам письмо. Давайте посмотрим.. (Воспитатель читает письмо).

«Дорогие ребята! Отгадайте мои загадки про нужные для здоровья предметы и расскажите о них. Желаю удачи. До свидания, Мойдодыр».

**Дидактическая игра «Отгадай и расскажи».**

Воспитатель читает загадки. Дети отгадывают предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они предназначены и как ими нужно пользоваться.

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

2. Хожу - брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. (Расческа)

3. Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру,

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю, ничего не забываю. (Мочалка)

4. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

5. И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть ему покажет. (Зеркало)

6. Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

7. Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит,

И та станет чище. (Платяная щетка)

- Все эти предметы называются предметами личной гигиены. Давайте все вместе скажем: "Предметы личной гигиены". Они помогут вам быть всегда чистыми, опрятными.

**Воспитатель:**Ребята, Мойдодыр очень рад, что вы отгадали его загадки и сейчас даст вам советы как укреплять своё здоровье.

Давайте послушаем.

 Расскажу вам по порядку:

 Утром делайте зарядку,

 Важно с мылом умываться,

 Перед сном всегда купаться.

 Для здоровья, между прочим,

 Зубы чистить важно очень.

 Чтоб здоровье не терять,

 Надо каждый день гулять.

 Помните, движенье – жизнь.

Двигаться ты не ленись.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Закаляйтесь круглый год

И болезнь от вас уйдёт.

Чтобы набираться силы, ешьте больше витаминов.

Сон – ваш самый лучший друг от болезней и недуг.

Вот здоровья в чём секрет!

Будь здоров, физкульт - привет!

Для чего надо закаляться? (Ответы детей). Правильно, чтобы быть здоровым.

**Физкультурная минутка "Спортсмены".**

Любим спортом заниматься.

Будем очень мы стараться

Мяч бросать и принимать,

Метко вдаль его кидать,

Ловко прыгать на скакалке.

Ног своих совсем не жалко.

Приседать и вновь вставать,

Руки быстро поднимать,

Наклоняться вправо, влево –

Все мы делаем умело.

Есть еще один очень простой способ укрепления здоровья, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Давайте его сделаем.

**Самомассаж.**

Лобик мыли? Щечки мыли?

Ушки мыли? Ручки мыли?

Все помыли? Чистые теперь!

Открывай к здоровью дверь!

**Воспитатель:**А ещё, чтобы быть здоровым надо правильно питаться. Это значит как? (Ответы детей). Правильно. Есть полезные продукты. Мы с вами знаем, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья человека. Я предлагаю вам сейчас пойти в магазин за продуктами, и выбрать только полезные.

Дидактическая игра "Полезно-вредно".

(Дети выбирают продукты, и воспитатель проводит анализ покупок).

Воспитатель рассказывает, почему нельзя есть вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

- Вспомните и назовите, какие полезные блюда вам готовят наши повара. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. (Воспитатель открывает на столе несколько видов ржаного хлеба – «Бородинский», «Мариинский», «Поморский», «Семь злаков»).

Вот он – хлебушко душистый,

Вот он – тёплый, золотистый.

В каждый дом, на каждый стол -

Он пожаловал, пришёл.

- Сейчас мы попробуем очень полезный ржаной хлеб.

(Дети пробуют хлеб).

- Черный хлеб даёт нам силу и здоровье!

**Воспитатель:** Вы сегодня отлично занимались. О чём мы сегодня говорили? (Ответы детей).

Если хочешь быть здоровым,

Обойтись без докторов –

Закаляйся, умывайся,

И почаще улыбайся!

А хорошее настроение и улыбка – это защита от всех болезней. Давайте мы с вами нарисуем своё хорошее настроение. (Детям раздают листки бумаги с кружками, из них нужно сделать улыбающегося человечка – смайлик)

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, какие красивые улыбки у вас получились. Значит у вас хорошее настроение. Эти смайлики вы подарите вашим родителям, чтобы они всегда улыбались, были здоровы и полны энергии.

Доброго вам всем здоровья!