**Конспект совместной деятельности в средней группе по формированию ЗОЖ " Где прячется здоровье? "**

Воспитатель: Панченко Т.В.

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 само-оздоровления *(точечный массаж)*. Формировать правильную осанку.

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

Интеграция: ФР, ПР, РР.

ППРС: Игрушечный медведь, две корзины, муляжи овощей и фруктов, презентация.

Ход совместной деятельности:

*(Слайд осеннего солнечного леса и звуки леса)*

Воспитатель: - Ребята, сегодня я вас приглашаю прогуляться в лес. Прогулки очень полезны для нашего организма, особенно в лесу. Оглянитесь вокруг, что вы видите? Прислушайтесь, что вы слышите? Давайте посидим на поляне, полюбуемся природой, послушаем звуки леса.

*(Появляется игрушечный медведь – неожиданный гость)*

Медведь: - Это кто в мой лес пожаловал? И так заснуть на зиму не могу, а тут еще и дети, вот я вас сейчас съем. Ой, голова моя, ой спина моя. Да что же это со мной? Заболел, даже уснуть не могу.

Воспитатель: - Мишка не реви так страшно, всех детей моих напугал! Лучше поздоровайся да расскажи, что с тобой? А может, мы с ребятами тебе поможем, вылечим!

Медведь: - 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.

Воспитатель: - Поможем, ребята? Давайте Мишку научим, как не болеть, может он подобреет.

*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.)*

Воспитатель: - Как ты Миша поправляешься? Помог тебе наш массаж?

Медведь: - Голова прошла, и нос задышал, лапы вроде отпустило? Но вот живот еще болит? Можно я кого-нибудь съем из твоих ребят, может быть поможет?

Воспитатель: Нет, Мишка ни кого не надо есть. Ребята, а что нужно делать, чтоб не болеть? *(Ответы детей: закалятся, заниматься спортом ….)*

Воспитатель: – 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.)

Воспитатель: – 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.) Мишка, поиграй с нами и запомни правила гигиены:

**Игра *«Закончи предложение»***

• Умываться по утрам *(полезно)*

• Тереть глаза грязными руками *(вредно)*

• Пользоваться мылом, когда моете руки… *(полезно)*

• Есть грязными руками… *(вредно)*

• Не расчёсывать волосы… *(вредно)*

• Чистить зубы 2 раза в сутки… *(полезно)*

• Лечить зубы у стоматолога *(полезно)*

• Есть немытые фрукты и овощи….*(вредно)*

Воспитатель: – Как попадают микробы в организм? (Ответы детей: при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

Воспитатель: - По какому телефону можно вызвать скорую помощь? *(по номеру 03)*

Воспитатель: Молодцы. Давайте мы с вами поиграем и покажем. Как нужно себя вести, что бы сохранить здоровье.

**Дидактическая игра *«Можно и нельзя»***

Медведь: - Молодцы.

Воспитатель: устали? Давайте сделаем зарядку

**Физминутка**

Будешь кушать витамины.

Будешь очень, очень сильным - показывают силу.

Будешь бегать далеко – бег на месте,

Будешь прыгать высоко – прыжки на двух ногах.

Будут ножки танцевать – выставляют ногу на носок.

И усталости не знать!

Воспитатель Мишка, а давай мы заглянем в твое лукошко, это тебе, наверное, угощение туристы оставили. *(Показывает детям муляжи чипсов, колы, сладостей)*

Медведь. Вот сладости – конфеты самые мои любимые, сейчас съем и мне лучше станет. Ой, еще хуже стало, теперь зуб заболел.

Воспитатель: Эх ты медведь разве можно столько сладкого есть это же вредно для **здоровья**.

Медведь: - Помогите мне **разобрать** мое лукошко на полезные продукты и вредные, пожалуйста!

Воспитатель: В одну корзину будем складывать полезные продукты, а в другую вредные продукты.

**Дидактическая игра *«Полезные и вредные продукты»***

(Воспитатель рассыпает лукошко перед детьми и предлагает ему помочь, в одну корзину собрать полезные продукты, а в другую корзину вредные.)

Дети сортируют под музыку продукты, собирая их в две корзинки.

Воспитатель: Молодцы ребята помогли мишке. В этих фруктах и овощах много витаминов, которые защищают нас от болезней, если мы будем их кушать, то никакая простуда нам не страшна.

Медведь: Ой, что- то у меня глаза заболели.

Воспитатель: Мишка, а хочешь, мы тебя своей гимнастике научим, чтобы глазки не болели?

**Зрительная гимнастика «Медведь»**

Вставайте, руки за спину, смотрите и слушайте и внимательно повторяйте:

Сел медведь на бревнышко *Поднять голову вверх и*

Стал глядеть на солнышко. *водить глазами вправо влево.*

-Не гляди на свет, медведь! *Поморгать глазами.*

Глазки могут заболеть!

Воспитатель: - Какие вы молодцы, спасибо вам порадовали Мишку, и выздоровел и повеселел! А за это вам мишка подарки приготовил всем по сочному яблоку! «В яблоках много витаминов! Сейчас из моего леса придете в группу обязательно помоете руки и угощайтесь на здоровье». А мне в берлогу пора спать, прощайте до Весны!

Воспитатель и дети: Спасибо Мишка, ты про нас не забывай и нашу пословицу запомни: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу! "