

Конспект занятия в средней группе по окружающему миру.

Ход занятия.

- Скажи, почему слово «здравствуй» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья!

А задумывался ли ты когда-нибудь, почему в приветствии людей принято пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

- Сегодня мы поговорим о нашем здоровье, и что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

- Скажи, что нужно делать, чтобы не болеть?

А почему?

- Расскажи, что ты делаешь, чтобы гриппом не болеть?

(Ответы детей: закаляемся, едим фрукты и овощи, лук, делаем массаж).

- А давай покажем, какой массаж нужно делать, чтобы не болеть?

1. Нужно сделать точечный массаж, чтобы облегчить состояние больного.

Чтобы горло не болело мы погладим его смело. (поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, ни чихать будем носик растирать. (указательными пальцами растирают крылья носа)

Лобик тоже разотрем – ладонь поставим козырьком. (прикладывают ко лбу ладони «козырьком»)

Вилку пальчиками сделай – ушко ты погладь умело. (раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед ушами и за ними)

Знаем, знаем: да,да,да!

Нам простуда не страшна! (потирают ладони)

А теперь давай расскажем, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым? Я сейчас буду читать стихотворение, если в нем все правильно, то ты хлопаешь в ладоши, если в нем что-то не правильно, ты топаешь ножками.

2. Чтобы расти и закаляться,

Нужно спортом заниматься,

Чтобы зубы не болели,

Ешь конфеты-карамели,

Фрукты и овощи перед едой,

Тщательно, очень старательно мой,

Если выходишь зимой погулять,

Шапку и шарф надо дома оставлять,

Вовремя ложись, вставай,

Режим дня ты соблюдай,

Вот еще совет простой,

Руки мой перед едой,

Если на улице лужа или грязь,

Надо туда непременно упасть,
Платочек, расческа должны быть своими,
Это запомни и не пользуйся чужими.

- А скажи, мы с тобой можем не дышать? (Нет). Конечно, а чем мы дышим? (Воздухом). Правильно, чтобы быть здоровым нам необходимо дышать свежим воздухом, для этого ты ходишь на прогулку.

Есть еще один секрет для нашего здоровья. Вот послушай:

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Витамины нужны для нашего роста, чтобы у нас были силы бегать, прыгать, играть.

Давай сделаем зарядку.

Физкультминутка:

«Рано утром на зарядку»

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на место тихо сесть.

- Как ты думаешь, где могут быть витамины? (Ответы детей). Правильно, в овощах и фруктах.

3. Сейчас мы поиграем в игру «Найди полезные продукты».

(Дети находят из предложенных предметов, разложенных на столе, предметы с полезными и вредными для здоровья продуктами и называют их) .

Если хочешь быть здоровым

Правильно питайся

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!

- А ты знаешь, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.

Какие правила гигиены мы с тобой соблюдаем дома и в детском саду? (*Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.*)

– Для чего это надо делать? (*Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.*)

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

– Чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

4. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят ...

(душ)

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

Вместе с ребенком делаете вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

Можно сделать фотографии, как вы делаете зарядку, рассказываете о полезных и вредных продуктах.