

Конспект занятия по ФЦКМ в младше-средней группе на тему: «Секреты здоровья»

Цель. Формировать представление о здоровье, выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения.

Задачи:

1. закрепить у детей знания о здоровом образе жизни;
2. закрепить полученные знания о значении витаминов, название овощей и фруктов, навыков гигиены;
3. развивать, прыгучесть, ловкости в игровой форме совершенствование координации движений.

Развивающая среда: Кукла Айболит, бутафорские овощи и фрукты, две тарелки.

Ход занятия

1. Организационный момент

Воспитатель собирает детей и сообщает им, что в детский сад приехал Айболит, он ходит по группам и проверяет здоровье ребят, сейчас придет к ним. В дверь стучат, воспитатель вносит куклу Айболита.

Воспитатель встречает гостя, разыгрывает диалог и действия с ним.

Айболит: - Здравствуйте, дети, я приехал посмотреть на вас – какие вы после зимы, здоровы ли. Хочу рассказать вам о секретах здоровья. Здоровье надо беречь. Вот я спрашиваю вас: как вы бережете свое здоровье? Что вы делаете, чтобы не болеть? Почему же вы молчите? Не знаете?

Воспитатель: - Знают, здоровье - это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим витаминами.

Айболит: - Правильно. (Детям) Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Много витаминов содержится во фруктах и овощах.

Воспитатель: - Мы с ребятами знаем, что фрукты растут на ветках, а овощи на грядке.

Айболит: - Сегодня я принес вам фрукты и овощи, но все овощи и фрукты смешались, кто поможет мне найти фрукты?

2. Игра «Фрукты-овощи»

Дети раскладывают фрукты и овощи по разным тарелкам.

Айболит: – Открою вам секрет, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильными!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем-

Перед каждой едой,

После сна и перед сном!

- А вдруг есть у вас такой ребенок, который и умываться-то толком не умеет?

Воспитатель: - Я уверена, что таких детей, уважаемый Айболит, у нас нет.

Айболит: - А как это проверить? Я придумал, вы ребята, должны ответить на мои вопросы.

- Вы решили умыться. А что для этого нужно? *(Вода, мыло, полотенце.)*
- Как надо правильно открыть водопроводный кран? Так, чтобы брызги летели во все стороны? *(Нет, кран надо открыть так, чтобы вода текла небольшой струйкой.)*
- Что надо сделать сначала, прежде чем подойти к крану с водой?
(Закатать рукава, чтобы не намочить рубашку или платье.)

Воспитатель: - Покажите, как надо закатывать рукава. Вот так. *(Дети показывают движения.)* Рукава закатали, кран открыли, вода течет тоненькой струйкой. Теперь покажем, как надо мыть руки. Вот так, круговыми движениями, как будто одна ладошка гладит другую.

- Сначала надо смочить руки водой, намылить и потереть одну о другую, чтобы получилась пена - настоящие белые перчатки. А после этого надо смыть мыло водой.
- После того как вы смыли мыло с ладоней, что надо сделать?
(Вытереть их полотенцем.)
- А как надо правильно вытирать руки полотенцем? *(Каждый пальчик отдельно.)*

Воспитатель: - Осталось закрыть кран, а полотенце повесить на место.

Айболит: - Да, действительно, все дети умеют правильно умываться. Что же, за это их можно только похвалить.

— Вот, смотрю я на ребят:

Не сутулятся, сидят.

Все умыты, все опрятны,

И, наверно, аккуратны?

Воспитатель: - Давайте расскажем Айболиту, как правильно сидеть на стуле во время занятий и за столом?

Дети отвечают: спинки должны быть прямые, ноги стоят под стулом, а руки сложены за столом перед грудью.

Воспитатель: - А для чего это нужно?

Дети: - Чтобы спины наши были прямые, красивые.

Айболит: - Ребята, а вы знаете, как нужно вести себя во время еды?

Ответы детей.

- Для чего нужно так вести себя за столом?

Ответы детей: чтобы не подавиться во время еды.

Воспитатель: - Итак, ложки держат аккуратно?

Быстро, дружно все съедают?

Корки на пол не бросают?

Чай на стол не проливают

Потому что точно знают:

(вместе с детьми)

"Кто ест красиво, глядит счастливо".

"Когда я ем, я глух и нем"

Айболит: - Хорошо вы усвоили мои секреты здоровья!

Я думаю, что для ребят

Нет приятнее занята,
Чем в носу поковырять,
Всем ужасно интересно,
Что там спряталось внутри.
А кому смотреть противно,
Тот пускай и не глядит.

Воспитатель: - Что-то, Айболит, ты путаешь. Ребята, разве можно трогать нос и ковырять его?

Ответы детей.

Воспитатель: - Каждый маленький ребенок знает, что в носу ковырять некрасиво и неприлично, можно поранить носик, и пойдет кровь. Наши дети знают, что это опасно для здоровья. Для здоровья полезно много двигаться, давайте с вами потанцуем.

3. Танец «Хлопай-топай»

Воспитатель: - Айболит, я знаю еще один секрет здоровья, нужно делать только хорошее и не делать ничего плохого. Тогда будешь красив и здоров!

Айболит: - Вы ребята знаете, что такое хорошо и что такое плохо?

Воспитатель: - Сейчас Айболит мы тебе про это расскажем. Если я буду говорить, что делаю что-то хорошее, вы добавляйте: «И я тоже»: если плохое — молчите, ничего не говорите, договорились? Запомнили.

Начинаем. Только будьте внимательны!

4. Игра «И я тоже»

- Я умею аккуратно есть.
- Я не слушаю старших.
- Я с ребятами дружу.
- Хорошо себя веду!
- Я на улице гуляю!
- Я ребят всех обижаю!

- В случае если кто-нибудь ошибся и сказал: «И я тоже», Айболит говорит: "Кто это там сказал «И я тоже»?"

- Дайте-ка, я посмотрю на детей, которые обижают своих друзей!.. Что?.. Не обижаете, просто ошиблись? Это хорошо, надо быть дружными!».

Айболит: - Самый главный секрет здоровья, нужно заниматься спортом и каждое утро делать зарядку.

5. Физкультминутка (проводит воспитатель, вместе с Айболитом)

Эй, ребята подтянись,
Не зевай и не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, мы закружились,
В медвежат мы превратились.
Сейчас медвежатки сделают зарядку.

Потягивание.

Утром мишенька проснулся
Мишка к солнцу потянулся.
Вот так, вот так,
Мишка к солнцу потянулся.

Повороты.

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили.
Вот так, вот так.

Головой своей крутили

Наклоны.

Медвежата мёд искали,
Дружно дерево качали,
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.

Приседание.

Вперевалочку ходили,
И из речки воду пили.
Вот так, вот так
И из речки воду пили.

Прыжки.

Мишкам весело играть.
Мишкам хочется скакать.
Раз, два; раз, два,
Вот и кончилась игра.
Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
Раз, два, три – мы закружились
И в ребяток превратились.

Айболит: - Для всех вас, ребята я приготовил сюрприз. Сегодня вы получите стакан витаминного сока от меня, для того чтобы расти крепкими и здоровыми. И перед тем как уйти я хочу с вами поиграть.

6.Точечный массаж от Айболита

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом,
Покрутили козелком.
Ушко кажется замёрзло,
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

7. Итог

Воспитатель: - Ребята, Айболиту пора уходить в другую группу, скажем ему спасибо за рассказ о секретах здоровья. А мы с вами сейчас постараемся вспомнить что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

- Делать зарядку;
- Кушать витамины;
- Мыть руки перед едой;
- Культурно вести себя за столом.