Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 11 о.в»

Конспект непосредственно-образовательной деятельности

в средней группе

«Быть здоровыми хотим»

Подготовила: Койнова Ю. Н.

Магнитогорск, 2025 г.

Цель: формирование навыков **здорового образа жизни у детей среднего** дошкольного возраста.

Задачи: формировать элементарные знания и навыки **здорового образа жизни**; закреплять основные навыки гигиены; продолжать закреплять названия частей тела; развивать память, речь, **воображение**; воспитывать желание **быть здоровыми**; воспитывать дружелюбное отношение к сверстникам в совместной **деятельности**.

Предварительная работа: беседы на тему **здоровья**, разучивание подвижных и малоподвижных игр, самомассажа *«Нос умойся»*, **повторение знакомых потешек**.

Ход:

Дети стайкой стоят вокруг воспитателя.

В-ль: Дети, скажите, **быть здоровым** – это хорошо или плохо? *(Ответы детей)*

А что такое – **быть здоровым**? *(ответы детей)*

А что нужно для этого делать? *(ответы детей)*

А с чего надо начинать день, чтобы не болеть? *(ответы детей)*

Давайте и мы начнём свой день с разучивания новой зарядки, которая называется *«Цветочная зарядка»*. **Повторяйте за мной**. *(Разучивание новой физкультминутки)*:

Говорит цветку цветок: «Подними свой лепесток (поднимание и опускание рук,

Выйди на дорожку, да притопни ножкой (поочерёдное поднимание и опускание ног,

Да головкой покачай, утром солнышко встречай (наклоны головы влево – вправо,

Стебель наклони слегка – вот зарядка для цветка *(руки на поясе, наклоны в стороны)*.

А теперь росой умойся, отряхнись и успокойся» *(встряхивание кистей рук)*.

Наконец готовы все день встречать во всей красе.

В **группу** входит чумазая девочка (ребёнок из другой **группы**, **здоровается**.

В-ль: Это кто же к нам пожаловал такой грязный? Как тебя зовут, девочка чумазая?

Дев.: Таня

В-ль: Таня, а мы с детьми как раз говорим о чистоте и **здоровье**, разучили зарядку. А ты знаешь какую – нибудь зарядку?

Таня: Да, она называется *«Пошла коза по лесу»*

В-ль: Мы тоже знаем такую зарядку, давайте вместе с Таней сделаем?

Игра – зарядка *«Пошла коза по лесу»* *(в парах)*

Пошла коза по лесу, по лесу, по лесу *(ходьба по кругу вправо)*

Нашла коза принцессу, принцессу, принцессу *(ходьба по кругу влево)*

Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем *(прыжки)*

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем *(поочерёдное поднимание стоп)*

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем *(хлопки)*

И ножками потопаем, потопаем, потопаем *(топотушки)*

Головкой покачаем *(качание головой вправо – влево)*

И… снова начинаем *(Игра проводится 2 раза)*

В-ль: Дети, а Таня похожа на принцессу? Почему? *(Ответы детей)*

В-ль: Давайте поможем Тане привести себя в порядок. Что для этого нужно сделать? *(Советы детей)*

В-ль раздаёт детям влажные салфетки, которыми они оттирают грязные пятна на руках и лице Тани, поправляют на ней одежду. Воспитатель при этом цитирует стихотворение

*«Мышка плохо лапки мыла»*

Мышка плохо лапки мыла:

Лишь водичкою смочила,

Мылить мылом не старалась

И на лапках грязь осталась.

Полотенце в чёрных пятнах!

Как же это неприятно!

Попадут микробы в рот –

Может заболеть живот.

Так что, Танечка, старайся,

Чаще с мылом умывайся.

Надо тёплою водой

Руки мыть перед едой!

В-ль: Дети, давайте Таню причешем? Я буду причёсывать, а вы мне поможете, рассказывая при этом потешку *«Расти, коса до пояса…»*

Расти, коса, до пояса,

Не вырони ни волоса,

Расти, косонька, до пят

Все волосоньки в ряд.

Расти, коса, не путайся –

Маму, дочка, слушайся.

В-ль: Давайте с вами научим Таню делать себе массаж?

Самомассаж *«Нос умойся»*

Кран, откройся *(пальцами правой руки вращательные движения на носу)*

Нос, умойся! *(одновременное растирание указательными пальцами обеих рук крыльев носа)*

Мойтесь сразу оба глаза *(нежно потереть глаза обеими руками круговыми движениями)*

Мойтесь, ушки *(растирание ладонями ушей)*

Мойся, шейка! *(аккуратными движениями погладить шею спереди)*

Шейка! Мойся хорошенько! *(гладить шею сзади от основания черепа к груди)*

Мойся, мойся, обливайся *(поглаживание круговыми движениями щёк)*

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся! *(имитировать мытьё рук)*

В-ль: Посмотрите- ка теперь на Таню! Её не узнать! Какая она стала! Какая, дети?

Дети: Чистая, опрятная, красивая и т. д.

В-ль: Вот какие вы внимательные. Давайте поиграем в игру *«Покажи, что назову»*

(Воспитатель поочерёдно называет части тела, а дети должны показывать называемые части, воспитатель при этом может путать детей, показывая не на те части, которые называет.)

В-ль: Молодцы! А чтоб внимательными **быть** – витамины надо пить! Проходите за столы, там вас ждёт **второй завтрак – сок**. И Таню приглашайте.

После угощения Таня благодарит, прощается и уходит.