ООД по формированию здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста «Федорино горе» (итоговое).

Цель: Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

# Обучающие задачи:

Дать представление о микробах, являющихся распространителями инфекционным заболеваний; о полезных бактериях для людей.

Продолжать запоминать небольшие по содержанию поговорки.

Помогать устанавливать связь между назначением предмета и внешнем видом человека.

Узнавать героев сказок.

# Развивающие задачи:

Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски, самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей, при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Расширить представление о важных компонентах здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода) и факторах, разрушающих здоровье.

Расширять представление о роли гигиены и режиме дня для здоровья человека.

Развивать любознательность.

# Активизировать словарь.

# Воспитательные задачи:

Воспитывать стремление быть всегда аккуратным и опрятным.

Воспитывать любовь и интерес к художественному творчеству.

# Методы и приёмы: Сюрпризный момент, словесные инструкции, соревнование, дидактическая игра, загадки, беседа, показ.

Оборудование: 2 комплекта одежды для Федоры: грязный и чистый (косынки, туфли, фартуки); «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены; картинки с изображением здоровых зубов и зубов с кариесом; плакат «Дерево здоровья» профилактика заболеваний; муляжи продуктов питания; 2 пакета, столик, 2 кегли.

Предварительная работа:

Рассматривание овощей, фруктов и молочных продуктов питания. Разучивание загадок о предметах личной гигиены. Чтение художественных произведений: К.Чуковского «Айболит» и «Федорино горе», А. Барто «Девочка чумазая». Разучивание пословиц о здоровье. Знакомство с условными обозначениями «Здорового образа жизни». Беседы на тему: «Полезная» и «не полезная» пища, «О правильном питании», «Наши лучшие друзья: Мыло и вода», «Для чего мы чистим зубы», «Физкультурой заниматься, болезней не бояться», «Кто такие микробы».

Ход:
Общение с детьми идёт от лица персонажа К.Чуковского «Федорино горе».

Дети сидят полукругом на стульчиках.

1. Медленно бредёт Федора Егоровна, напевая тихонько песенку:

«Ой, вы, бедные сиротки мои,

Утюги и сковородки мои!

Вы подите - ка, не мытые домой.

Я водою вас умою ключевой.

Я почищу вас песочком,

Окачу вас кипяточком.

И вы будете опять

Словно солнышко сиять.

Здравствуйте, ребята! А вы меня узнали? Из какой я сказки к вам попала? (К.Чуковского «Федорино горе»). Горе – то какое у меня! Посуда от меня ушла.

Не любила я её,

Била, била я её.

Запылила, закоптила,

Загубила я её.

И поселились у меня в доме микробы. А на кого и почему нападают микробы?

Ребёнок: Вот микробы страшные,

Вредные ужасные,

Любят не букашек,

А грязных замарашек!

Микробы любят хилых,

Неспортивных, некрасивых.

Тех, кто кашляет, чихает,

И детишек заражают!

Где появляются микробы? (На коже, волосах, под ногтями человека, во рту). А чем опасны эти микробы? (Микробы вызывают различные болезни). (Иллюстрация здоровых зубов и больных кариесом) Какая пища разрушает зубы? (конфеты, мороженое, торты, шоколад) А какая еда полезна для зубов? (овощи, фрукты, молочные продукты…) Ребята, а вы бережете зубы? (да) Тогда я тоже буду ухаживать за зубами и не буду есть много сладкого.

Я слышала, что у человека много помощников, чтобы справиться с микробами.

Загадки «Наши помощники»

В «Чудесном мешочке» предметы личной гигиены. Воспитатель загадывает загадки о предметах личной гигиены, дети вынимают из мешочка, отгаданные предметы. Каждый раз спрашивая: «Для чего нужен предмет?».

1. Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится. (Мыло)

2. Ходит, бродит по усам

И по нашим волосам. (Расческа)

3. Нам усердно служит,

С зубной пастой дружит. (Зубная щетка)

4. Любому правду скажет –

Все, как есть ему расскажет. (Зеркало)

5.Вытирая паренька.

Все намокло и измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

6. Вытру я потоки слез,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Федора: У вас есть носовой платок? Я лучше рукавом (показывает). Расскажите, для чего нужен носовой платок.

Дети: Платок нужен для того, чтобы вытирать нос при насморке, закрывать при кашле и чихании платком рот, чтобы не заражать микробами других людей.

Федора: Я поняла, у каждого должен быть свой носовой платок. А расчёска, зубная щётка, полотенце тоже свои? (Да). Это нужно для того, чтобы не заразиться друг от друга и не заболеть.

А у меня нет предметов личной гигиены. Но если вы мне их подарите, я буду тоже чистой и опрятной. (Федора причёсывается, моет руки, приговаривая: «От простой воды и мыла у микробов тает сила». (Повторяют поговорку все вместе)

Снимает грязный передник и надевает чистый; переобувается в красивую и удобную обувь).

Я поняла, чтобы быть чистым, опрятным и здоровым человеком – необходимо соблюдать правила личной гигиены.

1. Обращает внимание на набор «Хозяюшка». Что это? (Набор «Хозяюшка») Как пользоваться этими предметами?

Игра «Доскажи словечко» (с показом предметов из набора «Хозяюшка»)

Чем мне подмести пол – … (щёткой), помыть пол - … (шваброй), отмыть посуду – … (губкой), а протереть окна – … (тряпочкой).

Спасибо, дети! Я обязательно всё отмою. И тогда вернётся ко мне моя посуда!

1. И я буду готовить в ней только здоровую и полезную пищу. Ребята, помогите мне выбрать только полезные продукты.

Игра «Магазин» Дети делятся на 2 команды. По сигналу дети по одному приносят только полезные продукты, а вредные оставляют на столе. После подводят итоги.

 Ели человек не будет есть, что с ним случиться? (Он заболеет) Человек становится слабым, вялым и грустным. Почему? (Потому ему не хватает витаминов). Где содержатся витамины? (фруктах и овощах, мясе и рыбе, в молочных продуктах)

1. А что ещё надо делать, чтобы сохранить свое здоровье?

Дети дают советы, как сохранить здоровье. (Показ иллюстраций: закаливание, прогулка, сон, зарядка по утрам проветривание,.

1.Поутрам ты закаляйся,

Водой холодной обтирайся.

2.На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

3.Соблюдай режим ты дня.

Спать ложись ты вовремя.

4.Чтоб здоровым быть всегда,

Физкультура нам нужна.

Все хором:

За здоровьем мы следим

И болеть мы не хотим!

Физкульминутка

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Много раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

Федора: Ну, надо же, какие чудесные детишки!

И чисто умываются, физкультурой занимаются,

С микробами сражаются.

Я теперь знаю, как быть здоровой . Теперь рядом со своим домом я посажу «Дерево здоровья», которое будет мне всегда напоминать … О чём? Что надо…(выводы детей):

- о том, что надо чистить зубы 2 раза в день;

- мыть овощи и фрукты водой перед едой;

- кушать только здоровую и полезную пищу;

- заниматься спортом;

- закаляться;

Мыть руки с мылом до еды и после еды, после прогулки и общения с животными, после игр;

- чаще проветривать помещение;

- пользоваться только своей посудой, полотенцем, зубной щёткой, расчёской;

- следить за чистотой своей одежды.

Мне хочется вас угостить полезными молочнокислыми продуктами

(Угощает детей «Активией с фруктами»)

Угощайтесь, угощайтесь

И с болезнями не знайтесь!

Пойду в доме убирать, да посуду поджидать.

Федора:

Уж не буду, уж не буду

Я посуду обижать.

Буду, буду я посуду

И любить и уважать!

До свидания!

(Федора уходит)