**Конспект занятия по ЗОЖ в средней группе «Буратино»**

**Интеграция образовательных областей**: здоровье, познание, физическая культура, безопасность, социализация**.**

**Задачи.** Дать представление о составляющих здорового образа жизни. Воспитывать потребность быть здоровым: употреблять в пищу овощи и фрукты, другие полезные продукты, выполнять гигиенические процедуры; воспитывать нравственные качества, чувства сострадания и заботы к другим людям. Развивать умение творчески использовать двигательные навыки в самостоятельной двигательной деятельности; развивать слуховое внимание, мышление, речь.

**Активизировать словарь**: микробы, витамины. Предварительная работа: беседы ,сюжетно- ролевая игра «Больница», соблюдение режима дня, выполнение гигиенических процедур.

**Оборудование**: игрушка- Буратино, набор муляжей: овощи, фрукты, продукты; «чудесный мешочек», предметы гигиены; письмо, картинки зубов.

**Ход занятия**.

**Воспитатель**: Ребята , сегодня утром нам в группу принесли письмо .Здесь написано: «Ребятам средней группы». Хотите узнать от кого оно? Читаю: «Жду сегодня в гости всех ребят! Приезжайте непременно, буду рад!» Буратино.

**Воспитатель**: Что решим? Отправимся в гости? Скорее, ребята, места занимаем, Встают друг за другом . Моторчик заводим и в путь, уезжаем! Дети «крутят» руками у груди. Колёсики, колёсики, стучат, стучат, стучат.«Едут» по кругу. А в маленьких вагончиках кампания ребят. Подходят к домику.

**Воспитатель:** Ну вот кажется и дом Буратино, только где же он сам? А так нас хотел видеть… почему он нас не встречает? Давайте мы присядет и подождём его. Дети садятся на стулья. Раздаются охи, вздохи. Появляется кукла-Буратино с перевязанной щекой.

**Буратино:** Ой, как мне больно!

**Воспитател**ь: Буратино! Что с тобой случилось? Мы к тебе в гости приехали, а ты оказывается, заболел?

**Буратино**: День так хорошо начался: С утра я в комнате прибрался, И у окошка ждать вас сел. И незаметно понемногу я весь запас конфеток съел!

**Воспитатель:** И много было у тебя конфет?

**Буратино:** Вот этот красненький пакет. Воспитатель: Ай, ай. Буратино! Разве тебе никто не рассказывал о конфетах?

**Буратино**: Нет, в школу я не дошёл и поэтому читать не умею, а свою подружку Мальвину не слушаю- она всё время меня чему то учит.

**Воспитатель**: Из- за твоего упрямства и случаются с тобой разные неприятности. Не плачь, мы тебя пожалеем и поможем справиться с болью. Ребята, как можно пожалеть Буратино? Что сказать, что сделать надо? (Ответы детей: погладить, прижать, поцеловать, сказать ласковые слова)

**Воспитатель:** Буратино, легче тебе стало?

**Буратино**: Да, спасибо, боль утихла.

**Воспитатель:** Тогда давай разбираться что ты сделал неправильно? Ребята, можно столько сладкого съедать сразу? К чему это может привести?( Ответы детей: сладкого много есть нельзя, портятся и болят зубы, , болит живот, появляется сыпь на коже**).**

**Воспитатель**: Видишь ,сколько вреда получается. А всё это потому, что наш организм хорошо работает только тогда, когда мы едим полезные продукты. Ребята, чем надо правильно питаться? Что полезно кушать и детям и взрослым?(Ответы детей: творог, молоко, фрукты, овощи)

**Воспитатель**: Правильно, и обязательно надо есть мясо, потому что в нём много веществ, которые дают нам силу. Витамины содержатся во всех нужных продуктах..Мы хотим быть здоровыми? (Да) Сильными и смелыми? (Да) А чтобы Буратино лучше запомнил какие продукты полезные, а какие нет, я предлагаю вместе поиграть.

**Игра «Хлопайте в ладоши».**

Воспитатель называет полезный продукт- дети хлопают в ладоши, если не полезный- молчат**.**

**Игра « Полезно- не полезно».**

 ( 2 участника, по 2 корзинки каждому, по набору муляжей фруктов, овощей и продуктов сложены к одной кучке)Дети раскладывают предметы в соответствии с полезными качествами в красную и синюю корзины.

**Воспитатель:** Давайте проверим правильность выбора ребят. Показывает содержимое корзин и обсуждает полезные и вредные свойства продуктов питания, складывает полезные в одну корзину**.**

**Воспитатель**: Вот тебе ,Буратино, корзина с полезными продуктами, возьми и запомни, что должно быть в твоём меню.

**Буратино**: Теперь я буду есть здоровую пищу.

**Воспитатель:** Но мне кажется, что Буратино не только конфетами объедается, но и не выполняет некоторые правила ухода за телом и зубами. Ведь , чтобы быть здоровым надо не только правильно питаться ,но поддерживать чистоту своего тела. Как это делать?(Ответы детей: мыться, купаться с мочалкой и мылом; умываться; чистить зубы; мыть с мылом руки ;расчёсываться)Воспитатель показывает картинку белого зуба с улыбкой и серого зуба**.**

**Воспитатель**: Как вы думаете, какому зубу лучше живётся? Почему он улыбается?(Ответы детей: Белый зуб улыбается, потому, что ему дают витамины, его чистят и он не болит**)**

**Воспитатель**: Буратино, ты соблюдаешь эти правила личной гигиены? Поэтому твои зубы просят о помощи У тебя есть предметы гигиены**?**

**Буратино**: Даже не знаю , что то лежит на полочке, сейчас принесу.

**Воспитатель**: Тогда всё понятно. Снова придётся тебе помочь. Неси, что у тебя есть в ванной комнате. Ребята, поможем Буратино разобраться что и для чего нужно? Буратино приносит«Чудесный мешочек».Игра. Воспитатель предлагает детям по одному определить на ощупь что лежит в мешочке. (мыльница, мыло, зубная щётка, зубная паста, стаканчик, расчёска, мочалка, салфетка бумажная.)Сразу дети поясняют какой предмет для чего нужен.

**Воспитатель**:Держи свой мешочек и пользуйся предметами по назначению. А чтобы было веселей, приговаривай потешку : Водичка, водичка, Дети проговаривают текст, сопровождая движениями Умой моё личико, пальцев.Чтобы глазки блестели, Чтобы щечки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.

**Воспитатель**:А ещё мы с ребятами покажем какую разминку можно сделать. Специально для тебя!

**Физминутка «Буратино**».

Буратино потянулся-Движения по тексту.Раз нагнулся, два нагнулся. Руки в стороны развёл,Ключик видно не нашёл.Чтобы ключик нам достать Надо на носочки встать**!**

**Буратино**: Спасибо вам, ребята, теперь я обязательно буду умываться, чистить зубы и есть полезную пищу и заниматься зарядкой**.**

**Воспитатель**: Я очень рада, что мы с ребятами тебе помогли .А ты теперь сам должен заботиться о своём здоровье!

**Буратино**: Ау меня есть для вас угощение вкусное и полезное.Кушайте на здоровье!(Дети угощаются яблоком, морковкой.)

**Воспитатель**: Подкрепились? Скажем Буратино «спасибо». Пора нам обратно. Скорей нас поезд ждёт. Ребята, скорее, места занимаем Дети строятся друг за другом, Моторчик заводим и в путь, уезжаем!«заводят» мотор. Колёсики, колёсики, стучат, стучат, стучат. «Едут « по кругу на стулья. А в маленьких вагончиках кампания ребят.

**Воспитатель**: Вот мы снова в группе. Понравилось вам путешествие? Как надо заботиться о своём здоровье? (Ответы детей)Чтобы сильным быть и смелым-Каждый день зарядку делай!