

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 39 «МальшОК»
(МАДОУ № 39)



Конспект по окружающему миру в средней группе
«Солнышко Здоровья»

Составитель: Прожерина И.А.,
воспитатель, I кк

п. Большой Исток, 2026г.

Цель:

- продолжать формировать у детей представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- знакомить детей с составляющими здорового образа жизни;
- дать представления о значении физических представлений для организма человека;
- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки.
- закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
- развивать умение заботиться о своем здоровье;
- продолжать развивать память, логическое мышление, внимание, речь;
- развивать познавательный интерес мыслительную активность, воображение.
- воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.
- продолжать воспитывать потребность быть здоровым.

Интеграция образовательных областей:

- Безопасность
- Художественное творчество
- Музыка
- Физическая культура
- Коммуникация
- Труд
- Социализация
- Чтение художественной литературы
- Познание

Оборудование:

Набор иллюстраций – «Продукты питания», модель солнца, мяч, д/ и «Полезная и вредная еда», телефон, гномик (игрушка), кукла доктор.

ХОД НОД

Воспитатель: -Здравствуйте, ребята!

Дети: -Здравствуйте!

Воспитатель: -Когда мы с вами здороваемся, то желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй» .(проводится коммуникативная игра с мячом).

Воспитатель: - Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье.
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ «Здравствуйте».

Здравствуй, солнце золотое! *(Ручки вверх).*

Здравствуй, небо голубое! *(Ручки в стороны).*

Здравствуйте, мои друзья! *(Все берутся за руки).*

Очень рад вас видеть Я! *(Раскачивают ручки).*

Воспитатель: - Сегодня я предлагаю вам поговорить о здоровье.

Далее за дверью раздаётся чей-то плач.

Воспитатель идет посмотреть.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел клоун Вася, давайте поздороваемся с ним.

Дети: -Здравствуй, клоун Вася!

Воспитатель: *(обращаясь к гномику):*- Что случилось с тобой, Вася, почему ты такой грустный?

Гномик: -Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне можете помочь?

Дети: - Да!

Воспитатель: - Ребята, а как вы думаете, кто может помочь Васе, кто все знает о здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять.

Дети: -Врач.

Воспитатель:- А где можно найти врача?

Дети: -В больнице.

Воспитатель: - Как можно вызвать врача сюда?

Дети: - Позвонить по телефону.

Воспитатель: - По какому номеру телефона вызывают врача?

Дети: -03

Воспитатель:- Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры – 03.

(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

Воспитатель: -Алло, здравствуйте, это больница? Мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад «Малышок». У нас, кажется, заболел клоун Вася. Вы сможете прийти? Спасибо! Ждем!

Воспитатель: - Ну вот, гномик, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

(Появляется доктор (кукла у воспитателя)).

Доктор:-Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

Воспитатель: -Нет, наши дети здоровы, но вот к нам в гости пришел Вася, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое здоровье. Он не знает как можно найти свое здоровье.

Доктор: -Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего солнышка здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Правильно, правильно, совершенно верно».

Игра: «Правильно, правильно, совершенно верно».

- Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

Дети: - Да.

1. Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься.

«правильно, правильно, совершенно верно»

2. Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы дважды в день.

«правильно, правильно, совершенно верно»

3. Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели.

.....

4. Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять.

.....

5. Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

«правильно, правильно, совершенно верно»

6. Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай.

«правильно, правильно, совершенно верно»

7. Вот еще совет простой

Руки мой перед едой.

«правильно, правильно, совершенно верно»

8. От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

.....

9. Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

«правильно, правильно, совершенно верно»

10. Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

.....

Доктор: Умываться, чистить зубы, руки мыть после прогулки, руки мыть перед едой, пользоваться платочком, расческой и носовым платком - это гигиена

Доктор:- Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

Прикрепляем 1-ый лучик к солнышку здоровья.

Доктор:- А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт. Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете?

Дети: -Тяжело дышать.

Доктор: -А чем мы дышим?

Дети: -Воздухом.

Доктор: -Каким должен быть воздух?

Дети: - Чистым.

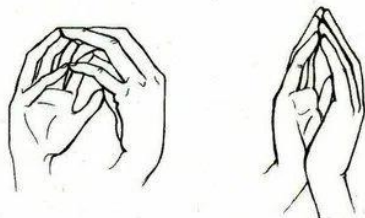
Доктор:- Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

Прикрепляем 2-й лучик нашего к солнышку здоровья – это свежий воздух.

Воспитатель: -Давайте мы вместе вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

Пальчиковая гимнастика "Воздушный шарик"

Надуваем быстро шарик —
Он становится большой.
Вдруг шар лопнул, воздух вышел —
Стал он тонкий и худой



Клоун Вася: - Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравилось это упражнение. Теперь я буду делать их каждый день.

Доктор: -А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Доктор: - Ребята,если принимать мало витаминов, то будешь плохо расти, не будешь бегать, прыгать, играть, потому, что просто не будет сил. И поэтому будут прилипать всякие болячки, и с ними будет трудно бороться.

Как вы думаете, где можно взять витамины или из чего получить их?

Дети: -*В продуктах питания, овощах и фрукта.*

Доктор: -Молодцы! Ребята, а вы знаете стихи о витаминах? Расскажите гномику.

Я витаминка А

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке
Я - витаминка роста.

Витаминкой **В** назвали
Строго-настрого сказали:
Жить в орешках, огурцах,
Хлебе, шавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус
Улыбнитесь, Сони...
Витаминкой **С** зовусь
И живу в лимоне.

Мы на солнышке лежали
Витамин **Д** принимали.
Кто же мы теперь ребятки
Или просто шоколадки?

Доктор:- А теперь я предлагаю вам поиграть в игру «Полезная и вредная еда». Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и прикрепит на карман. А потом тихонько сядет на свое место.
- Какие продукты не взяли на дерево? Почему?
- А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили? Какие они?

Дети: -*Полезные витаминные.*

Доктор: - Именно так называется наш следующий лучик - **витаминная еда.**

Прикрепим 3-й лучик к солнышку здоровья.

Доктор: - У нашего солнышка уже открыты 3 луча.

- А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

- Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

- А вы любите делать зарядку?

Дети: -Да!

Воспитатель: -Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

Проводится физминутка «Мы работали в саду».

Мы работали, устали,

Вот сколько фруктов мы собрали. (Развели руки в стороны, повороты влево-вправо)

Встали дружно отдохнём. (Шагаем на месте.)

1,2,3 игру начнём. (Хлопаем в ладоши.)

Руки в стороны, вперед, (Развели руки в стороны, вперед.)

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети (Присели.)
А потом все дружно встали,
Великанами мы стали. (Встали.)
Дружно хлопаем, (Хлопаем в ладоши.)
Ногами топаем! (Топаем ногами.)
Хорошо мы поиграли и нисколько не устали! (Шагаем на месте.)

Доктор: -Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Дети: -Сила укрепляет здоровье человека.

Доктор:- Правильно!

- Следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется – **физические упражнения и спорт.**

Прокрепляем 4-й лучик.

Клоун Вася: -Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Доктор: -Все правильно, Вася. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток, они весело улыбаются. Как ты думаешь, какое у них настроение?

Клоун Вася: -Хорошее настроение .

Доктор:- **Хорошее настроение** – вот название последнего, пятого лучика.

Прикрепляем 5-й лучик.

Воспитатель: -Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята?

Дети: - Да!

Воспитатель: -Теперь ты знаешь, как найти и сберечь свое здоровье?

Клоун Вася: -Да, конечно, спасибо, ребята. Теперь я расскажу эту хорошую новость своим друзьям.

Воспитатель: - Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы прикрепили.

1-й лучик: **гигиена**

2-й лучик: **свежий воздух**

3-й лучик: **витаминная еда**

4-й лучик: **физические упражнения**

5-й лучик: **хорошее настроение.**

Доктор: -Друзья, если вы будете соблюдать правила здоровья , то непременно будете здоровы!

Дети:- До свидания!