Конспект прогулки в средней группе

«Чтоб здоровье сохранить – научись его ценить».

Воспитатель МБДОУ д/с № 24

Аничкина Светлана Александровна

<u>Цель</u>: формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Программные задачи: Формировать потребности в здоровом образе жизни, желания заниматься физкультурой и спортом, продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни, закрепить выполнение физических упражнений, а также способствовать формированию правильной осанки при выполнении различных видов упражнений.

Познавательное развитие: расширить представления детей о состоянии своего тела, знания о питании и его значимости, помочь узнать свой организм.

Речевое развитие: побуждать детей рассуждать, делать выводы, развивать мышление, воображение, память, связную речь.

Социально-коммуникативное развитие: прививать культурно-гигиенические навыки, воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни, умение заботиться о своем здоровье

<u>Предварительная работа</u>: В. Маяковский *«Что такое хорошо и что такое плохо»*, чтение сказки К. Чуковского *«Мойдодыр»*, дидактические игры: «Готовим суп», *«Предметы личной гигиены»*, *«Полезно – вредно», «Чудесный мешочек», отгадывание загадок о овощах, фруктах, предметах личной гигиены;* сюжетно-ролевые игры: *«Готовим салат для кукол», «Ждем гостей», «На приеме у врача».*

<u>Оборудование</u>: солнце, детские вёдра для игры, муляжи овощей и фруктов, угощение для птиц, колонка для воспроизведения музыки.

Методы и приемы: словесный (беседа, худ.слово, пояснение, вопросы-ответы детей), игровой. наглядный, практический (труд).

Ход прогулки:

Воспитатель с детьми выходит на прогулку.

- Ребята, приходя в детский сад, мы с вами здороваемся. А, знаете ли вы, что мы не просто здороваемся, а желаем друг другу здоровья. А так как мы с вами вышли на прогулку давайте поздороваемся с природой

Физминутка *«Здравствуй»*

Здравствуй, солнце золотое! *(руки вверх)*
Здравствуй, небо голубое! *(руки в стороны)*
Здравствуй, вольный ветерок! *(покачивание рук вверху)*
Здравствуй, маленький дубок! *(присесть)*
Здравствуй, вся моя Земля! *(Описать большой круг над головой)*
Мы проснулись очень рано,
И приветствуем тебя!
Собрались все дети в круг. (*становяться дети в круг)*
Я - твой друг и ты - мой друг!
Дружно за руки возьмёмся *(беремся за руки)*
И друг другу улыбнёмся. *(улыбаемся друг другу)*

- Молодцы. Мы пожелали друг другу здоровья. А какого человека можно назвать здоровым? *(Ответы детей.)* Правильно ребята, а хотите отправиться в поход на поиски здоровья? (да). Ну, что же, в путь!

Хотим узнать мы очень много, отправляемся в дорогу.
Побываем тут и там, поглядим по сторонам.

Ты веселей вперёд шагай, и от друзей не отставай.
Первая остановка – Ель.
Что же это за девица:
Не швея не мастерица,
Ничего сама не шьет,
А в иголках круглый год. (ель)
- Здорово. Конечно – это ель. Обратите внимание, ребята, на наш парк. (Все деревья голые…).

Почернели до весны
Ветки дубов и кленов
Лишь у ели и сосны
Цвет зимой зеленой.

- Ребята, кто помнит, как называются ветки у ели? (Лапы). Вот это память! Давайте, полюбуемся нашей красавицей! (Дети замечают в ветвях – солнце). Ребята - это солнышко здоровья. Ведь, действительно наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Но наше солнышко потеряло лучики. Что же теперь делать? *(Пойдем искать).* Вы настоящие помощники! Обратите внимание, солнышко ярче заулыбалось и хочет поиграть с нами!

- Я буду вам говорить стихотворения, если в них говорится то, что правильно, вы все вместе хлопаете, а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы топаете.

Игра: ***«Правильно – не правильно»***

1. Чтобы зубы не болели, ешь конфеты-карамели
2. Если выходишь зимой погулять шапку и шарф надо дома оставлять
3. Чтоб расти и закаляться, надо спортом заниматься
4. Будет пусть тебе не лень чистить зубы 2 раза в день
5. Фрукты и овощи перед едой тщательно, мой.
6. Вот еще совет простой руки мой перед едой

Ребята, так, что же нам необходимо соблюдать в течение дня, чтобы не заболеть? (Гигиену) Мгновенный ответ! Умницы!

- **Вот** и **первый лучик нашёлся:** ***«Гигиена»***

Отправляемся дальше.
Хотим узнать мы очень много, отправляемся в дорогу.
Побываем тут и там, поглядим по сторонам.
Ты веселей вперёд шагай, от друзей не отставай.
- Следующая остановка *«Огород»*
Ребята, послушайте стихотворение

Витамины - ценные вещества,
Без них мы никуда.
Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,
Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много - всех не перечесть,
Но самые главные среди них есть.
Без них не может организм существовать,
Учиться, работать, отдыхать.

Ребята, так, что будет, если организму не будет хватать витаминов? (Будешь плохо расти, не будешь бегать, прыгать, играть, потому, что просто не будет сил). Вот это да! Вы просто всезнайки!

- Как вы думаете, где можно взять витамины? (Ответы детей) Умницы! Удивительная память! Ребята, кто- то смешал все наши овощи и фрукты, давайте поиграем в **игру «Овощ или фрукт»** (дети разносят овощи на огород, а фрукты в сад)

А вот и **второй лучик *«Витамины»***

Отправляемся дальше.

Хотим узнать мы очень много, отправляемся в дорогу.

Побываем тут и там, поглядим по сторонам.

И Веселей вперёд шагай, от друзей не отставай.

- Ребята, сделайте глубокий вдох. Что вы чувствуете. *(Ответы детей)* Конечно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на прогулку.

Вот мы и пришли ко второй остановке *«Полянка здоровья»***.**

Ветерок (дыхательная гимнастика)

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу

(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу

(*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*

Могу подуть направо

(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх

(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака

(*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)*

Ну а пока я тучи разгоняю

(круговые движения руками).

- **Вот и второй лучик: *«Свежий воздух»***

Отправляемся дальше.

Хотим узнать мы очень много, отправляемся в дорогу.

Побываем тут и там, поглядим по сторонам.

И Веселей вперёд шагай, от друзей не отставай.

Остановка *«Спортивная площадка»*

- Давайте вспомним, какие лучики нам уже удалось с вами найти *(Ответы детей)*

Что еще нужно делать утром для крепкого здоровья? *(Зарядку!)* Отлично!

И так, пришло время разминки! Вы со мной? (Да!)

Гимнастика: « На лесной полянке»

На лесной полянке в ряд,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает-

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,

Очень ему нравится это упражненье.
Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны:
"Ты, волчишка, не ленись!
Вправо, влево наклонись,
А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!
Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики
Дружно прыгают и скачут!

- Молодцы: А теперь покажем, какие вы быстрые и ловкие.

Подвижная игра: «Перелет птиц»

Малоподвижная игра: « Дерево, кустик, травка»

Дети образуют круг и двигаются по кругу.

Воспитатель объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают руки вверх, на слово «кустик» — разводят в стороны, на слово «травка» опускают руки вниз, касаясь пола.

Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения.

Тот, кто ошибается, выходит из игры.

- Вот и **четвёртый лучик *«Спорт»***

Отправляемся дальше

Хотим узнать мы очень много, отправляемся в дорогу.
Побываем тут и там, поглядим по сторонам.
Ты веселей вперёд шагай, от друзей не отставай.

Остановка: «Птичья столовая»

Взяв крупы и хлебных крошек, мы к кормушке скорей идем.
Много ласковых, хороших прилетают к нам друзей.
На кормушках сидя, птицы чистят клювики свои.
Тут щеглы, чижи. синицы и проныры воробьи.

- Ребята, каких птиц мы наблюдали у кормушки? (ответы).

Да, ребята, замой, мы не должны забывать о наших пернатых друзьях. Им особенно сейчас тяжело! (Трудовая деятельность: чистим кормушку, насыпаем свежие крошки, зерна, кусочки сала.)

- А вот и **пятый лучик *«Труд»*.**

Ребята, а у нашего солнышка ещё не достаёт одного лучика, как вы думаете, как этот лучик называется? *(Дети думают)* Посмотрите друг на друга, вы все весёлые, улыбчивые.

Точно. Это: ***«Лучик хорошего настроения»***

Молодцы ребята, ведь только у здорового человека, может быть весёлое и хорошее настроение. Ребята, понравилось вам наше путешествие? Где мы побывали сегодня? (Ответы). *Молодцы! Это прекрасно! У вас замечательная память*. Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как сохранить свое здоровье. А у меня для вас очень хорошая новость. Солнышко – здоровья теперь будет жить у нас.

Отправляемся обратно.