**МБ ДОУ «Детский сад 233»**

Познавательная беседа

по ЗОЖ

**Тема: «В гостях у МОЙДОДЫРА»**

для среднего дошкольного возраста

*Составил воспитатель*

*высшей категории*

*Клинова Н.В.*

**г. Новокузнецк,2025 год**

**Цель:**

* Формирование у детей представлений о **здоровом образе жизни**.
* Закреплять знание детей с понятием **здоровье**, умение заботится о своем **здоровье**.
* Развивать потребность быть **здоровым**.
* Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу.

**Методы и приемы:**

1. Словесный (вопросы к детям, уточнение, поощрение);

2. Наглядно-демонстрационный (картинки, мешочек с предметами личной гигиены);

3. Игровой (познавательная деятельность с оздоровительной направленностью: физкультминутки, логоритмика, дидактические игры, загадки).

**Словарная работа:** здоровье, витамины.

**Предварительная работа:**

\*Соблюдение режимных моментов;

\*Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

**Дидактические игры:** *«Витаминные домики»*, *«Пирамида здоровья»*.

**Оборудование:**

* *Картинка МойДодыр»*
* *«Мешочек МойДодыра»* с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце);
* *К*артинки с изображением зубов, картинки с различными продуктами
* Картинки о здоровом образе жизни.

**Ход**

*Воспитатель:*

Сегодня ребята, мы с вами будем говорить о здоровье и о том, что надо делать, чтобы быть здоровым.

Кому – то из вас приходилась болеть, и вы знаете, что болеть неприятно для каждого человека.

Что вы ощущали, когда вы были больны?

***Дети:***Была температура, плохое самочувствие, грустно, не было аппетита.

*Воспитатель:* А как чувствует себя здоровый человек?

***Дети:***Он радуется, бегает, шалит.

*Воспитатель:* Я согласна с вами.

Правильно, здоровый человек радостный, он улыбается, а больной грустит. Давайте, мы сейчас определим ваше самочувствие, кто из вас чувствует себя хорошо, тот улыбается, ну а если кто – то грустит, у кого плохое настроение, это значит, что со здоровьем что – то не ладное. *(Дети смотрят друг на друга и выявляют настроение каждого участника осмотра)*. Среди нас все здоровы?

***Дети:*** - Да!

*Воспитатель:* Ребята, сегодня мы с вами отправиться в очень интересное путешествие на самолетике.

А полетим мы с вами в страну под названием Неболейка. Отправляемся. *(Дети встали в круг)*

**1.Физкультминутка: *«Самолет»***

Мы садимся в самолет, *(Дети приседают)*

Отправляемся в полет! (*«Заводят»* самолет, встают.)

Мы летим над облаками. *(Руки в стороны)*

Машем папе, машем маме. *(По очереди обеими руками)*

Осторожнее: гора! *(Наклоняются влево, вправо.)*

Приземляться нам пора! *(Приседают)*

***2 часть(Ознакомление детей с темой занятия)***

*Воспитатель:* Вот мы и прибыли в **страну Неболейку**.

(*На доске размещены опорные картинки о****здоровом образе жизни****)*

А как вы думаете, кто живет в **Неболейке**

***Ответы детей***

*Воспитатель:* Правильно ребята, здесь живет МойДодыр

и люди, которые не болеют.

А что нужно делать, чтобы не болеть и быть **здоровыми**

***Ответы детей:* ……..**

*Воспитатель:* А как мы можем себе помочь укрепить **здоровье**?

***Ответы детей:***

*Воспитатель:* Верно ребята, нужно заниматься физкультурой, гулять, правильно питаться, следить за чистотой и делать зарядку, закалятся.

*Воспитатель:*Ребята, давайте мы с вами проведем разминку

**Логоритмика**

Мы решили закалятся,

Раз-два, раз-два!*(Приседаем, вытягиваем руки перед собой)*

И водою обливаться*,*

Раз-два, раз-два! *(Поднять руки вверх имитация обливания)*

А потом, мы полотенцем

Раз-два, раз-два!

Не забудем растираться, *(Имитация растирание полотенцем)*

Раз-два, раз-два!

*Воспитатель:* Дети **«МойДодыр»** приготовили для нас большой мешочек с предметами личной гигиены, и сейчас мы с вами поиграем.

Соня засунь ручку в мешок и угадай какой предмет ты держишь в руке?

**Дидактическая игра *«Чудесный мешочек»***

*Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.*

*(Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ****среди предметов****, которые дети достали из чудесного мешочка)*

**Загадки**

1. У Грязнули  и Неряхи ,

Моет майки и рубахи,

Моет щеки, волоса,

И кусает как оса. **Мыло.**

**2.**Мягкое, пушистое,

 беленькое , чистое,

   В душ его возьму с собой,

 буду чистый и сухой. **Полотенце**

**3**.Если волосы запутал-

 я могу за три минуты,

 Расчесать их – без вопросов!

 А потом плетите косы,

 Делайте хвосты прически,

 Все благодаря … **Расческе**

**4.**На стене серебряное блюдце,

 мало кто в обиде.

    Кто на блюдечко посмотрит,

 в нем себя увидит. **Зеркало**

**5.**Костяная спинка,

 Жесткая щетинка,

 С мятной пастой дружит,

 Нам усердно служит. **Зубная щетка**

**6**. Там, где губка не осилит,
 Не домоет, не домылит,
 На себя я труд беру:
 Пятки, локти с мылом тру,
 И коленки оттираю,
 Ничего не забываю. **Мочалка**

**7.** Чтобы волосы блестели,

 И красивый вид имели,

 Чтоб сверкали чистотой,

 Мною их скорей помой. **Шампунь**

**8.** Лёг в карман и караулю —

 Рёву, плаксу и грязнулю.

 Им утру потоки слёз,

 Не забуду и про нос. **Носовой платок**

*Воспитатель:* Молодцы! Все загадки отгадали.

*Воспитатель.* Ой, а что это? Интересный рисунок.

Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Как вы думаете, что произошло с этими зубами?

***Дети:*** Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы.

*Воспитатель:* Ребята, я вам предлагаю поиграть в интересную игру и узнать, какая пища полезна вашим зубкам, а какая нет

**Дидактическая игра *«Полезно – вредно»***

*На полу положены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.).*

*На мольбертах приклеены картинки: со здоровыми и больными зубами. Детям нужно определить, какая пища вредная для зубов, а какая полезная.* *Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.*

*Воспитатель:* Ребята, жители страны Неболейка, передали вам гостинец, чтобы ваши зубки оставались крепкими и здоровыми.

***3 часть (заключительная)***

*Воспитатель:*

***Динамическая пауза***

Ну вот нам и пора возвращаться в детский сад:

Мы садимся в самолет, *(Дети приседают)*

Отправляемся в полет! (*«Заводят»* самолет, встают.)

Мы летим над облаками. *(Руки в стороны)*

Машем папе, машем маме. *(По очереди обеими руками)*

Осторожнее: гора! *(Наклоняются влево, вправо.)*

Приземляться нам пора! *(Приседают)*

*Воспитатель:* Давайте вспомним, где мы были?

***Дети:*** В стране *«Неболейка»*

*Воспитатель.:* А что же это за страна?

***Ответы детей:*** *Там живет МОЙДОДЫР и люди которые не болеют.*

*Воспитатель:* А почему, они не болеют?

***Ответы детей:***Люди следят за своим здоровьем.

Занимаются физкультурой, гуляют на свежем воздухе, правильно питаются, следят за чистотой и делать зарядку, закаляются.

***Воспитатель:***И я вам тоже хочу пожелать, чтобы вы меньше болели, правильно питались и следили за своим здоровьем!!!