**Тема занятия «Цветик-семицветик»**

**в средней группе**

**воспитатель ТМК ДОУ «Хатангский**

**детский сад комбинированного вида «Снежинка»**

**Елогирь Александра Александровна**

**Цель:** формирование знаний о здоровом образе жизни

**Задачи:** формировать представления детей о разных видах спорта, о важности для здоровья занятиями спортом; продолжать формировать у детей понятия о важности соблюдения режима дня; воспитывать у детей потребность правильно питаться; продолжать формировать культурно-гигиенические навыки.

**Ход занятия:**

 В группу входит девочка Ева, держит в руках лепестки цветка и плачет.

**Воспитатель.** Ребята, а кто это у нас тут плачет?

**Ева:** Это я Ева. Я плачу, потому что болею и не могу ходить в детский сад. Мне грустно и одиноко. Даже мой любимый цветок осыпался.

 **Воспитатель**: Ребята, давайте поможем Еве стать здоровой**.**

Ева, ты не плачь, сейчас мы с ребятами тебе подскажем, как быть здоровой. Что надо делать, чтобы быть здоровым?

**Ответы детей. (**закаляться, гулять, кушать овощи и фрукты)

**Воспитатель:** Посмотрите на лепестки цветка. На них изображены задания, как быть здоровым. Давайте будем по очереди их выполнять, и наш цветок опять начнёт нас радовать.

**Воспитатель.** Первое наше задание будет **ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ** ПИТАНИЕ. Ребята, а зачем правильно питаться?

**Ответы детей**

**Воспитатель.** Фрукты и овощи очень полезны, что же в них много? Давайте Еве посоветуем кушать только фрукты и овощи. Как вы думаете это хороший совет?

**Ответы детей:(да)**

**Воспитатель.** Игра «Полезные и вредные продукты». В корзине лежат разнообразные продукты. Ребенок отбирает продукты, которые считает полезными и перекладывает их в коробочку. Воспитатель спрашивает правильность выбора.

**Воспитатель.** Второе задание будет **ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ.** Ребята, скажите, а зачем заниматься спортом? А как мы занимаемся спортом?

**Ответы детей:** Делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем подвижные и спортивные игры, играем в хоккей, катаемся на коньках, катаемся на велосипеде.

**Воспитатель:** Раз вы ребята дружны со спортом, давайте мы с вами покажем как спортсмены занимаются. Давайте превратимся в спортсменов: лыжник, боксер, гимнастка, футболист.

**Воспитатель.** Третье задание будет называться **РЕЖИМ ДНЯ.** Для чего нам нужен режим дня? Мы в детском саду и дома живем по режиму дня. Поиграем в игру «Утро-день-ночь». Утром мы делаем зарядку, днем мы играем, ночью спим.

**Воспитатель.** Четвертое задание **ГИГИЕНА.** Я вам предлагаю поиграть в игру «Чудесный мешочек». (в мешочке средства гигиены, зубная щетка, мыло и т.д).

**Воспитатель.** Ребята, пятое задание будет **ПРОГУЛКА**. Для чего нам нужна прогулка?

**Ответы детей.** Дышать свежим воздухом, двигаться, играть.

**Воспитатель.** Ребята поиграем в игру «Пройди через преграды»

Дети босиком проходят по гимнастическим дорожкам, перепрыгивают через канат, пролезают через дуги.

**Воспитатель.** Шестое задание будет – **ЗАКАЛЯТЬСЯ.** Что значит закаляться? Гулять в любую погоду, мыть руки прохладной водой, после сна делать разминку на дорожке.

«Самомассаж ладони» (дети садятся на ковёр и делают упражнение)

**«Ручки греем»**- упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

 **«Добываем огонь»**- энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем.

  «Ручкой ручку поддержу,

Сильно ею потрясу»

Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.

**Воспитатель:** Молодцы. А теперь давайте сделаем дыхательную гимнастику, подуем на ладошки, какой воздух идет? А если мы ладошки поднесем ближе ко рту и подуем, то какой воздух?

Ну и последнее седьмое задание **ДРУЖБА –** давайте мы с вами все обнимемся. Ведь дружбаочень важна в здоровом образе жизни. Друг всегда поддержит, подскажет, выручит в беде.

Прикрепляем последнее задание и у нас получился «Цветик-семицветик».

**Воспитатель.** Вот цветик-семицветик с нашими советами готов и его можно дарить Еве. Ребята как вы думаете, наши советы помогут Еве? Каждый из вас придерживается всех наших советов дома? Что нового вы сегодня узнали?

**Ева:** спасибо вам большое за полезные советы и за вашу дружбу. Теперь я непременно буду здоровой и приду в детский сад. Мой цветочек теперь всегда будет радовать и подсказывать мне, что делать.

А теперь мне пора домой. До свидания.

Дети прощаются с девочкой.