

План-конспект непосредственно образовательной деятельности по  
ознакомлению со здоровье берегающими технологиями в средней  
группе

Тема: «Удивительная вода»

Составитель: Холопайнен Ольга Валерьевна

Должность: воспитатель

**Цель:** формировать привычку к здоровому образу жизни. Закрепление знания детей о пользе и вреде воды в жизни человека.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- закрепить представления детей о здоровье;
- расширять представления что полезно для здоровья и что не очень полезно для здоровья.

**Воспитательные:**

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Интеграция образовательных областей:** «Познание», «Здоровье», «Социализация», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Безопасность».

**Предварительная работа:** Чтение познавательной литературы о необходимости воды человеку .

План – конспект.

**Ход занятия:**

Вступительное слово воспитателя.

Воспитатель загадывает загадку: «Льётся, бежит, в кране журчит? »

(Вода)

**Воспитатель:** - Дети, я налила воды из крана- потрогайте её и скажите, какая она?

Воспитатель подходит к детям, давая им возможность потрогать воду в ёмкости.

**Воспитатель:** - Давайте вспомним замечательный отрывок из стихотворения «Мойдодыр», которое написал детский писатель Корней Иванович Чуковский, в котором прославляется вода.

- А зачем моется человек? (быть здоровым, чистым, опрятным) .

- Почему плохо быть грязнулей?

-Где больше всего скапливается грязь на теле? (ногти, руки) .

-Как вы заботитесь о чистоте тела?

### Оздоровительная минутка.

Хуже наказания жить без умывания (качают головой из стороны в сторону)

Все ребячьи лица обожают мыться (мягкими движениями проводят руками вверх, вниз)

Без воды, без мыла, всех бы грязь покрыла (растирают ладонью нос)

Чудно, чудно, вымыться не трудно (растирают ладонями уши)

Честно, честно, чистым быть чудесно (потирают ладони друг о друга)

Теперь нос чистый (дотрагиваются до носа)

Теперь рот чистый (дотрагиваются до рта)

И подбородок чистый (показать на подбородок)

И глазки блестят (прикоснуться к глазам)

Весело глядят (Протянуть ладони вперёд)

### Игровая ситуация.

Воспитатель: Дети, кто это к нам пришёл? Ты кто?

-Я Капелька.

(кукла-Капелька)

Советы Капельки :( сопровождаются показом картинок)

-Раз в неделю мойся основательно

- Утром после сна мой руки лицо шею уши холодной водой

- Каждый день мой руки и ноги перед сном

-Обязательно мой руки после: уборки комнаты, общения с животными, работе на огороде, туалета, игр, прогулки и т. д.

-Воспитатель: Вода полезна не одна, она очень дружна с (маленьким кусочком великой силы, который иногда щиплет глаза) МЫЛОМ.

-А зачем нужно мыть руки с мылом? (Оно убивает микробы). Рассказ о микробах.

### «Микроб»

Там, где грязь, живут микробы

Мелкие – не увидеть.

Их микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Непрерывно от микробов  
Сильно заболит живот.

Микробы – это такие маленькие существа, которые простым глазом не видно, увидеть их можно только под микроскопом.

«Сказка о микробах».

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелках. На ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть и в рот человеку, а там уж и до болезней рукой подать!

**Воспитатель:**Что помогает победить микробов? (МЫЛО И ВОДА). Да, вода и мыло - настоящие друзья, они помогают уничтожать микробы. А сейчас вспомните, в какой последовательности нужно мыть руки.(карта схема)

- сильно намочить водой
- пользуйтесь мылом
- намыливайте руки мылом с обеих сторон
- намыливайте руки между пальцев
- полощите руки чистой водой
- вытирайте руки насухо полотенцем

Покажите свои руки друг другу, как они вымыты?

Речевая гимнастика с движениями

**Воспитатель:** Бывают на свете такие дети, которые делают всё наоборот. Когда им говорят «умойся»- они не умываются; «не лезь на дерево»- они лезут. Для таких детей писатель Г. Остер придумал «**Вредные советы**».

Никогда не мойте руки, шею, уши и лицо.

Это глупое занятие, не приводит не к чему.

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы, время попусту терять.

Стричься тоже бесполезно, ни какого смысла нет.

К старости сама собой облысеет голова.

Воспитатель показывает портрет человека, выполнившего эти советы (это неряха) .

**Воспитатель:**Вода – выполняет не только гигиенические функции,но и помогает человеку

закаляться. А кто знает, как нужно закаливаться? Давайте спросим у Капельки совета. (Карты схемы)

- умывание холодной водой лица
- обливание холодной водой всего тела
- холодные ванны для ног
- контрастный душ
- купание в водоёмах

**Воспитатель:** Вода наш друг, но он может быть и врагом! В каких случаях вода может быть врагом?

- давайте представим себе, что вы зашли в душ и открыли горячую воду. Что может случиться? Можно получить ожог.
- вы пришли на реку, озеро, море. Чего делать нельзя? Прыгать бегать и нырять в незнакомом месте.
- вы пришли на реку и захотели пить. Можно ли пить воду в реке? Почему? Пить воду из водоёмов нельзя, потому что в ней много микробов.
- давайте вспомним, если мы после бани или урока физкультуры напьёмся холодной воды, то, что же может произойти? Человек может заболеть ангиной.
- можно ли пить воду из моря? Нет, она солёная.

Нельзя пить сырую воду, нельзя прыгать в незнакомом месте, нельзя пить морскую воду, нужно быть осторожным с горячей водой.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растёте и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Спасибо тебе Капелька, что научила нас многому интересному и полезному.