

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
- детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 121  
МБДОУ – детский сад № 121

**КОНСПЕКТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ПОЗНАВАТЕЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ НА ТЕМУ  
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ ГРУППЫ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Автор: Романова Наталья Александровна,  
воспитатель МБДОУ № 121

Екатеринбург  
2025

**Приоритетная образовательная область:** познавательное развитие  
**Интеграция образовательных областей:** социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, физическое развитие

**Виды детской деятельности:** игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская

**Возраст детей:** 5-6 лет

**Формы непосредственно образовательной деятельности:** беседа, дидактическая игра, физкультминутка, решение проблемной ситуации

**Формы организации:** групповая

**Цель:** формирование у детей представлений о здоровом образе жизни

**Задачи:**

Обучающие:

1. познакомить детей с понятием «здоровый образ жизни», его компонентами;
2. учить устанавливать причинно-следственные связи;

Развивающие:

1. развивать внимание, память, мышление, речь, мелкую моторику рук.

Воспитывающие:

1. воспитывать желание заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни.

**Активизация словаря:** здоровый образ жизни, иммунитет, витамины

**Предварительная работа:** беседы о здоровье, полезных и вредных продуктах, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, заучивание пословиц и поговорок о здоровье

**Оборудование и материалы:** мультимедийная презентация, картинки с изображениями предметов личной гигиены, корзины зеленого и красного цвета, игрушки продуктов полезных и вредных, куклы Ох и Ах

### Ход занятия

#### **I. Вводная часть – 3 минуты.**

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам пришли гости – Ох и Ах. Они хотят поговорить с вами о секретах здоровья. Они очень разные по характеру. Ох вечно грустный и унылый, а Ах – веселый и жизнерадостный.

Ох: Ребята, я слышал, что вы, ребята, часто болеете, это правда?

Ответы детей

Ох: Это потому, что у вас слабый иммунитет. Значит, вы недостаточно заботитесь о своем здоровье.

Ах: Не стоит расстраиваться, друзья! Ведь есть много способов укрепить свой иммунитет. И мы сегодня про это узнаем!

#### **II. Основная часть – 15 минут.**

Воспитатель: Для того, чтобы узнать секреты здоровья, нам с вами предстоит пройти непростой путь и выполнить различные задания, поиграть в игры, ответить на вопросы. Все готовы?

Ответы детей.

Игра «Правда или нет?»

1. Чтобы быть здоровым, нужно рано утром спать!

Дети: неправда!

Воспитатель: Правильно, ребята! Чтобы быть здоровыми, нужно по утрам делать зарядку, умываться и завтракать. Давайте следующее утверждение.

2. Надо дома нам сидеть и телевизор с утра до ночи смотреть!

Дети: неправда!

Воспитатель: Верно, ребята! Нужно больше двигаться и играть на свежем воздухе.

3. Фрукты, овощи не ешь, они вовсе не полезны!

Дети: неправда!

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вы хорошо знаете, что нужно есть много овощей и фруктов, чтобы быть здоровыми!

4. Если хочешь быть сильным, то нужно заниматься спортом.

Дети: правда!

Воспитатель: Правильно, ребята. Нужно соблюдать режим дня и ложиться спать вовремя.

5. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Дети: Правда!

Воспитатель: Отлично!

6. Будешь правильно питаться, будешь ты всегда здоров. А болеть и простужаться никогда не будешь вновь!

Дети: Правда!

Воспитатель: Все верно! И помните, что наше здоровье в наших руках!

Ах: Ребята, хотите узнать первый секрет здоровья?

Ответы детей.

Ах: Тогда нам нужно выполнить первое задание! Перед вами находится две корзины, одна красного цвета, а вторая – зеленого. Вам нужно выбрать из продуктов на столе полезные продукты и отнести их в зеленую корзину, а вредные продукты в красную. Дети делятся на две команды. Одна команда выбирает полезные продукты, а вторая – вредные.

Проводится игра-эстафета.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вы отлично справились! Чтобы быть здоровым нужно заниматься не только спортом, но и кушать полезные продукты!

Ох: Ребята, а хотите узнать второй секрет?

Ответы детей.

Ох: Чтобы узнать второй секрет здоровья, нам нужно выполнить следующее задание: я буду вам показывать картинки с изображениями личной гигиены, а вы должны назвать предмет и рассказать, для чего он нужен:

1. Мыло – чтобы мыть руки и тело;
2. Зубная щетка – чтобы чистить зубы;
3. Полотенце – чтобы вытираться после душа и ванны;
4. Расческа – чтобы расчесывать волосы;
5. Шампунь – чтобы мыть волосы;
6. Мочалка – чтобы мыть и массировать кожу.

Воспитатель: Молодцы, ребята! А как часто нужно мыть руки?

Ответы детей.

Воспитатель: Сколько раз в день нужно чистить зубы?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, давайте немного отдохнем и продолжим отгадывать секреты здоровья!

Мы зарядкой заниматься

(поднимают руки вверх)

Начинаем по утрам.

(опускают вниз)

Пусть болезни нас бояться,

(грозят пальцем)

Пусть они не ходят к нам.

(шагают на месте)

Раз-два, ноги поднимаем,

(поднимают поочередно ноги)

Три-четыре, приседаем,  
(приседают)  
Руки в стороны разводим,  
(разводят руки в стороны)  
И наклончики проводим.  
(делают наклоны вперед)  
А теперь мы побежали,  
(бегут на месте)  
Чтоб здоровым быть всегда,  
(круговые движения руками)  
Нужно спортом заниматься,  
(прыжки на месте)  
Не болеть и никогда!  
(Показывают «класс»)

Ах: Ребята, мы уже знаем два секрета здоровья. Раскроем тайну третьего?

Ответы детей.

Ах: Чтобы узнать третий секрет, послушайте стихотворение и попробуйте догадаться какой третий секрет:

По будильнику встаю,  
Одеваюсь, чай я пью  
И вприпрыжку в детский сад,  
Там играть я очень рад  
После сада погуляю,  
Дома в мячик поиграю,  
Все я выполняю сам  
Каждый день как по часам  
Коль по времени мы спим,  
Соблюдаем мы...(режим).

Воспитатель: Молодцы!

Воспитатель: Ребята, а что такое иммунитет?

Ответы детей.

Воспитатель: Иммунитет – это способность организма защищаться от болезней. Он помогает нам оставаться здоровыми и не болеть! Чтобы укрепить иммунитет, нужно есть больше овощей и фруктов, есть кашу и творог, пить молоко и кефир, соблюдать режим дня и обязательно соблюдать гигиену.

Режим дня – это распорядок, который помогает нам распределить время на отдых, работу и занятия. Он помогает нашему организму работать правильно и укреплять иммунитет. Давайте вместе составим примерный режим дня ребенка вашего возраста (5-6 лет).

#### Составление режима дня

Вместе с детьми воспитатель составляет примерный режим дня, учитывая время на сон, занятия, игры, прогулки и другие активности.

Ах: Ребята, вы открыли три главных секрета здоровья: здоровое питание, режим и соблюдение личной гигиены.

Ох: Походу и мне, ребята, нужно их соблюдать, чтобы быть веселым и энергичным, как Ах и вы!

#### **III. Заключительная часть – 2 минуты.**

Воспитатель: Ребята, давайте попрощаемся с Охом и Ахом. Поблагодарим их за проведение такого интересного и полезного занятия.

Ох и Ах: Ребята, мы были очень рады с вами заниматься, мы к вам обязательно еще вернемся!

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним, о чем мы сегодня говорили?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно! А что нужно делать, чтобы укрепить иммунитет?

Ответы детей.

Воспитатель: Молодцы! Вы все запомнили! А теперь давайте каждый из вас скажет, что ему больше всего понравилось на занятии? Что нового узнали?

Ответы детей.

Воспитатель: Спасибо вам за занятие! Я надеюсь, что вы будете стараться вести здоровый образ жизни и укреплять свой иммунитет. Помните, что наше здоровье в наших руках!