Муниципальное дошкольное образовательное учреждение -

детский сад № 419

Конспект занятия

по здоровье сбережению

в средней группе

«Путешествие в страну Здоровья»

Воспитатель: Ларина Ю.Ю.

г. Екатеринбург, 2024г.

***Занятие по здоровье сбережению для детей средней группы***

***«Путешествие в страну Здоровья»***

***Цель:*** воспитание у детей интереса к своему здоровью, желания его поддерживать разными видами деятельности; формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

## Задачи:

* Познакомить с несложными приемами самооздоровления (самомассаж)
* Закрепить знания и представления детей о способах сохранения и укрепления своего здоровья.
* Формировать навыки и привычки здорового образа жизни.
* Развивать разговорную речь детей.
* Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.
* Активизировать словарь: здоровье, массаж.

**Предварительная работа:** беседы о здоровье и гигиене тела; чтение произведений: К. И. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»

**Методы и приемы:** игровой прием, развивающий, информационный метод; загадывание загадок на данную тему; выполнение физкультурных разминок, самомассаж.

**Материалы и оборудование:** «светофорчики»: красный и зелёный (по количеству детей);

«Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены; изображение здорового и больного зуба; раздаточные карточки ­­– наклейки с изображением продуктов питания (полезных и вредных)

# Ход

***Воспитатель***: Ребята, сегодня я предлагаю отправиться в необычное путешествие. В страну Здоровья. Чтобы добраться туда, нам придётся вспомнить всё то, что мы узнали о здоровье и чему научились. Вы готовы? (ответы детей). Но для начала давайте вспомним как нужно вести себя в гостях? (ответы детей). Молодцы! Ну, тогда, в путь – дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь! Давайте вы закроете глазки и повторяйте за мной. Раз, два, три – повернись, в стране Здоровья очутись.

## станция «Знайкина» (дети стоят возле стульчиков)

Воспитатель: Вот мы с вами и очутились в Стране Здоровья. На станции «Знайкина». Давайте с вами вспомним, что полезно, а что вредно для здоровья. Возьмите в руки

«светофорчики», красный – вредно, зелёный – полезно.

## Игра «Что полезно и что вредно для здоровья»

* Каждый день умываться. (зелёный)
* Пить холодную воду из под крана. (красный)
* Чистить зубы. (зелёный)
* Пить сок. (зелёный)
* Кушать грязными руками. (красный)
* Есть грязные фрукты и овощи. (красный)
* Перед едой всегда мыть руки с мылом. (зелёный)

***Воспитатель:*** Вы отлично справились с этим заданием. Вам хорошо известно, что полезно, а что вредно для здоровья. А теперь отправляемся дальше. Давайте снова закроем глазки и посчитаем. Раз, два, три – повернись, на следующей станции окажись.



## станция «Загадочная» (дети садятся на стульчики)

***Воспитатель:*** Мы с вами на станции «Загадочная». В этом мешочке спрятались предметы необходимые для нашей гигиены. Я вам буду загадывать загадки, а вам необходимо достать отгадку из этого мешочка.

## Загадки:

|  |  |
| --- | --- |
| Ускользает, как живое, Но не выпущу его.  Белой пеной пенится,  Руки мыть не ленится***.(Мыло)*** | Хожу-брожу не по лесам, А по усам, по волосам.  И зубы у меня длинней,  Чем у волков, у медведей***.(Расческа)*** |
| Пластмассовая спинка, Жесткая щетинка,  С зубной пастой дружит,  Нам усердно служит.***(Зубная щетка)*** | В тюбике она живет,  Змейкой из него ползет,  Неразлучна с щеткой часто Мятная зубная***... (паста)*** |
| Вытираю я, стараюсь, После ванной паренька.  Все намокло, все измялось –  Нет сухого уголка***.(Полотенце)*** | Хлюпает ли мокрый нос, Иль из глаз потоки слез, — Выручит нас лоскуток —  Это носовой***... (платок)*** |

******

***Воспитатель:*** Молодцы! Справились и с этим заданием. Ну, что отправляемся дальше.

Начинаем считать Рас, два, три – повернись, на следующей станции окажись.

## 3станция «Разминочная» (построение в две шеренги)

***Воспитатель:*** Ребята, мы с вами оказались на станции «Разминочной». Предлагаю, немного размяться.

# Физкультминутка "Веселая зарядка"

|  |  |
| --- | --- |
| Солнце глянуло в кроватку. | Раз, два, три, четыре, пять. |
| Раз, два, три, четыре, пять. | Наклониться – три, четыре. |
| Все мы делаем зарядку. | И на месте поскакать. |
| Надо нам присесть и встать. | На носок, потом на пятку. |
| Руки вытянуть пошире. | Дружно делаем зарядку. |

***Воспитатель:*** Молодцы, а теперь отправляемся дальше в путешествие по стране Здоровья. Считаем. Раз, два, три – повернись, на следующей станции окажись.

## 4станция «Размышляйкино» (дети садятся на стульчики)

***Воспитатель:*** Мы с вами на станции «Размышляйкино», посмотрите на жителей этой станции. Кто же они? Зубы. Вот этот зубик белый, веселый. А этот грустный. Как вы думаете, что произошло с этими зубами? (ответы детей) Белый зубик чистят, кормят полезной пищей, а за грустным зубиком не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы.

# Дидактическая игра «Полезно – вредно» наклеим картинки на зубики.

***Воспитатель:*** Посмотрите перед вами лежат картинки, на которых изображены полезные и вредные продукты. Но их кто-то перепутал, давайте мы с вами разберём картинки, девочки выбирают продукты для весёлого зубика, а мальчики для грустного зубика.

***Воспитатель:*** Молодцы, вы справились и с этим заданием, я надеюсь, что вы теперь будете есть только полезные продукты. Ну, что продолжаем наше путешествие. Начинаем наш

отсчёт.





## Станция “Здоровья”( дети стоят возле стульчиков)

Ребята, а вы знаете, почему жители станции «Здоровья» никогда не болеют? А не болеют они потому, что каждый день делают массаж. Давайте и мы сделаем сами себе массаж.

## Самомассаж “Неболейка”

|  |  |
| --- | --- |
| *Слова* | *Действия* |
| Знаем, знаем – да, да, да, Нам простуда не страшна. | *Потирать ладони друг о друга.* |
| Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело. | *Погладить ладонями горло мягкими движениями сверху вниз.* |
| Чтоб не кашлять, не чихать, | *Указательными пальцами растираем крылья носа.* |

|  |  |
| --- | --- |
| Надо носик растирать. |  |
| Лоб мы тоже разотрём, Ладонь приложим козырьком. | *Прикладывать ко лбу ладони “козырьком” и*  *растирать лоб движениями в разные стороны.* |
| “Вилку” пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело. | *Раздвинуть указательный и средний пальцы. Растирать точки, за и перед ушами.* |

***Воспитатель:*** Молодцы, ребята, вы всё сделали правильно. Давайте посчитаем.

Раз .Два .Три повернись и снова в группе окажись.





***Итог***

# Воспитатель:

Вот и подошло наше путешествие к концу, мы снова оказались в нашей группе. Я надеюсь, что после этого путешествия вы навсегда запомните, как нужно сохранять и укреплять ваше здоровье!