Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад№10 «Серебряное копытце»

Конспект НОД занятия по здоровьесбережению

### 2 средней группы по теме

«Путешествие в страну Здоровья»

(открытое)

Воспитатель: Сорокина С.М.

г. Алушта, 2017

***Занятие по здоровьесбережению для детей средней группы «Путешествие в страну здоровья»***

***Цель:*** Воспитывать у детей интерес к своему здоровью, желание его поддерживать разными видами деятельности. Формировать у детей сознательную установку 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.
* Активизация словаря: здоровье, массаж.

**Предварительная работа:**беседы о здоровье и гигиене тела; чтение произведений: К.И.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»; А Барто «Девочка чумазая»; просмотр мультфильмов: «Королева Зубная щётка», «Митя и микробус».

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

**Материалы и оборудование:** Ноутбук; картинки с названиями станций; запись мелодия «Мы едем, едем, едем…», «светофорчики» красный и зелёный (по количеству детей); «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены; изображение здорового и больного зуба; раздаточные карточки с изображением продуктов питания (полезных и вредных); музыка для релаксации «Мир полон чудес»; «Королева Зубная щётка».  

**Ход**

***Воспитатель***: Ребята, сегодня я предлагаю отправиться в необычное путешествие. В страну Здоровья. Чтобы добраться туда, нам придётся вспомнить всё то, что мы узнали и чему научились, и если мы с вами все выполним правильно, то попадём в гости к Королеве этой страны. Ну, как согласны? (ответы детей) Но для начала давайте вспомним как нужно вести себя в гостях? (ответы детей) Всё правильно. 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.

***1 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.

***2 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 Раз, два, три – повернись на следующей станции окажись.

***3 станция «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.

***4 станция «Размышляйкина» (дети садятся на стульчики)***

Мы с вами на станции «Размышляйкина», 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» (разрезные картинки)**

***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.

***5 Станция “Здоровейкино”( дети стоят возле стульчиков)***

Ребята, а вы знаете, почему жители станции «Здоровейкино» 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, Надо носик растирать. | *Указательными пальцами растираем крылья носа.* | |
| Лоб мы тоже разотрём, Ладонь приложим козырьком. | *Прикладывать ко лбу ладони “козырьком” и растирать лобдвижениями 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. А к нам на встречу пришла сама Королева страны Здоровья.

***«Королева Зубная щётка»:*** Здравствуйте, ребята. Вы меня узнали? Кто я? (ответы детей) Правильно меня зовут Королева Зубная щётка. Пока вы путешествовали по моей стране, я за вами наблюдала. Мне очень понравилось, как вы выполняли мои задания. А вам понравилось в моей стране? Что больше всего понравилось? (ответы детей) На память о вашем путешествии я хочу вам оставить небольшой подарок. Это – предметы гигиены, которые помогут вам всегда оставаться чистыми и здоровыми. А теперьприсаживайтесь поудобнее на стульчики, закройте глазки и послушайте красивую музыку, когда вы глазки откроете, то окажетесь снова в своей группе.  
***«РЕЛАКСАЦИЯ под музыку «Мир полон чудес».***

**Под музыку звучит *Пожелание «Королевы»:***Чтоб здоровье сохранить.   
Научись его ценить!  
Я желаю вам, ребята,   
Быть здоровыми всегда.   
Но добиться результата   
невозможно без труда.   
Постарайтесь не лениться –   
Каждый раз перед едой,   
Прежде, чем за стол садиться,   
Руки вымойте водой.   
И зарядкой занимайтесь   
Ежедневно по утрам.   
Я открыла вам секреты,   
Как здоровье сохранить,   
Выполняйте все советы,   
И легко вам будет жить! До свидания, ребята!

***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!  В этой волшебной коробочке для вас подарок от Королевы Зубной щётки.