Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 Тацинский детский сад «Солнышко»
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Конспект занятия по здоровьесбережению**

**в средней группе   на тему**

 **«Путешествие в страну Неболейка»**

 **Составитель воспитатель :Тишина О.Н.**

2021г.

**Тема: *«Путешествие в страну Неболейку»***

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Образовательные области:

Здоровье

1. Закреплять знание детей с понятием здоровье, умение заботится о своем здоровье.

2. Развивать потребность быть здоровым.

3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу.

Безопасность

1. Формировать представление о способах ухода за своим телом.

2. Закреплять понятие *«правильное питание»* о пользе витаминов.

Коммуникация

1. Активизировать разговорную диалогическую речь, уметь употреблять антонимы.

2. Расширять словарный запас *(здоровье, витамины, самомассаж)*

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов, беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах. Дидактические игры: *«Витаминные домики»*, *«Пирамида здоровья»*.

Оборудование:

*«Мешочек Мойдодыра»* с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце) картинки с изображением зубов, картинки с различными продуктами, картинки о здоровом образе жизни.

Методы и приемы: познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, двигательные упражнения, игра, загадки. Мешочек с предметами личной гигиены: зубные щётки, мыло, паста, полотенце.

**Ход занятия:**

**Игра “Поздороваемся”**

Ребята гостям принято всегда что-нибудь дарить. Давайте  подарим им наши улыбки, чтобы создать хорошее настроение. ( Поделились своим хорошим настроением)

Воспитатель: Когда люди встречаются, они говорят друг другу “Здравствуй”, значит, они желают друг другу здоровья.

А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей)

Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хороший аппетит, хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

Что вы ощущали, когда вы были больны?

Предполагаемые ответы детей: — Была температура, плохое самочувствие, грустно, не было аппетита.

Педагог: — А как чувствует себя здоровый человек?

Предполагаемые ответы детей: — Он радуется, бегает, шалит.

Педагог: — Я согласна с вами. Правильно, здоровый человек радостный, он улыбается, а больной грустит. Давайте, мы сейчас определим ваше самочувствие, кто из вас чувствует себя хорошо, тот улыбается, ну а если кто – то грустит, у кого плохое настроение, это значит, что со здоровьем что – то не ладное. (Дети смотрят друг на друга и выявляют настроение каждого участника осмотра). Среди нас все здоровы?

Предполагаемые ответы детей: - Да!

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие на воздушном шаре .А полетим мы с вами в страну под названием

Неболейка.  Можно поездом поехать, можно сесть на самолёт.
А сегодня шар воздушный приглашает вас в полёт!
Мы садимся в,  шар воздушный *(Дети приседают)*

Отправляемся в полет! Мы летим над облаками.

Машем папе, машем маме. *(По очереди обеими руками)*

Осторожнее: гора! *(Наклоняются влево, вправо.)*

Приземляться нам пора! *(Приседают)*

Вот мы и прибыли в страну Небалейку.

(На доске размещены опорные картинки о здоровом образе жизни)

А как вы думаете, кто живет в Неболейке (ответы детей

Правильно, ребята, здесь живут люди, которые не болеют.

А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми *(ответы детей)*

А что это такое, здоровье *(ответы детей)*

А как мы можем себе помочь укрепить здоровье? *(ответы детей)*

Верно ребята, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться, следить за чистотой.

А как вы думаете ребята, массаж помогает быть здоровым?

 Давайте мы с вами сделаем самомассаж

Самомассаж

Носик, носик! – *(касаемся указательным пальчиком кончик носа)*

Где ты, был?

Ротик, ротик! – (Проводим указательным пальцем *(две руки)* от уголка губ вверх вниз)

Где ты ротик?

Щечка, щечка! – (поглаживаем круговыми движениями *(две руки)* по щекам)

Где ты, щечка?

Будет чистенькая дочка. –*(круговыми движениями по часовой стрелке проводим по овалу лица)*

Дети страны неболейка приготовили для нас большой мешочек с предметами личной гигиены, и сейчас мы с вами поиграем. Нужно угадать что в мешке и какой предмет ты держишь в руке?

 **Дидактическая игра *«Чудесный мешочек»***

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок.

Ускользает, как живое, Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я. А по усам, по волосам.

Белой пеной пенится, И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится. Чем у волков, у медведей.

*(Мыло)* *(Расческа)*

Пластмассовая спинка, И сияет, и блестит,

Жесткая щетинка, Никому оно не льстит,

С зубной пастой дружит, А любому правду скажет –

Нам усердно служит. Все как есть ему покажет.

*(Зубная щетка)* *(Зеркало)*

Вытираю я, стараюсь, Хвостик из кости,

После ванной паренька. На спинке – щетинка.

Все намокло, все измялось – Эта вещь поможет нам

Нет сухого уголка. Чистить брюки и кафтан.

*(Полотенце)* *(Щетка)*

Ой, а что это? Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами?

*(ответы детей)*

Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? *(ответы детей)*

Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам *(ответы детей)*

Конечно, овощи, фрукты, творог.

Рано утром волк зубастый

Чистит зубы мятной пастой

Гребешок, вода и мыло

Нам даны, друзья не зря

Чтобы были мы красивы

Были чистыми всегда.

Дидактическая игра *«Полезно – вредно»*

На столах размещены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети приклеивают картинки на здоровые и больные зубы. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Ну вот нам и пора возвращаться в детский сад

Мы садимся в,  шар воздушный *(Дети приседают)*

Отправляемся в полет! Мы летим над облаками.

Машем папе, машем маме. *(По очереди обеими руками)*

Осторожнее: гора! *(Наклоняются влево, вправо.)*

Приземляться нам пора! *(Приседают)*

 **Итог занятия**

На этом наше путешествие закончилось , и мы вернулись в детский сад

Ребята мы узнали много интересного и полезного для нашего здоровья.

- Давайте вспомним где мы были?

- В стране *«Неболейка»*

- А что же это за страна? Почему она так называется?

- Там ни кто не болеет и следит за своим здоровьем.

И я вам хочу пожелать, чтобы вы меньше болели, правильно питались и следили за своим здоровьем.

Дети читают стихи «**О здоровье!»**

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!