***Тема: Путешествие за здоровьем!***

***(конспект)***

***Подготовила: воспитатель***

***МБДОУ «Сказка» с.Ездочное***

***Ковердяева М.З.***

***Тема: Путешествие за здоровьем!***

***Организованная образовательная деятельность в средней группе***

Программное содержание:

ОО «Здоровье» - формировать представления детей о здоровье человека как одной из основных ценностей и путях его сохранения

Расширять знания о профилактике простудных заболеваний.

Воспитывать понятие о здоровом образе жизни.

ОО «Познание» Развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей. Помочь в умении точно и ясно выражать свои суждения и предположения.

ОО «Коммуникация» Развивать свободное общение со взрослыми и детьми.

ОО «Социализация» Формировать умения соблюдать в процессе игры правила культурного поведения.

**Здоровьесберегающие технологии**: массаж, гимнастика для глаз, аромотерапия, витаминотерапия.

**Предварительная работа:**

Беседа о простуде; отгадывание загадок; заучивание стихотворения С.Михалкова “Грипп”, просмотр мульфильмов

**Методы и приемы**: игровой, словесный, практический, наглядный, художественное слово, загадки, беседа, просмотр.

**Материал к занятию:** карточки для практической деятельности детей, фрукты, чесночные бусы, мультимедийная установка.

**Ход занятия**

Воспитатель: Сегодня такой прекрасный (солнечный) день. К нам пришли гости и, кажется у всех хорошее настроение.

***Здравствуй утро нежное,***

***Здравствуй детский сад,***

***Здравствуй добрый друг,***

***Здравствуй все вокруг.***

***Очень рады мы гостям,***

***Теплоту мы дарим вам.***

- Ребята, какие вы сегодня красивые, весёлые - а значит здоровые! А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей). Верно, это

когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать. - А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей). Закаляться, делать зарядку, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

Но что это? (Звучит музыка, просмотр на экране)

Вбегает мальчик, а за ним – “Простуда”. Она кружит возле мальчика, накидывает на него шаль. Мальчик начинает сопеть, чихать. Простуда берет его за руку.

Звучит стихотворение С. Михалкова:

У меня печальный вид,

Голова с утра болит.

Я чихаю, я охрип

Что такое – это грипп?

День лежу, второй лежу,

Третий в садик не хожу,

И друзей не допускают

Говорят, что заражу.

Простуда уводит мальчика в свое королевство.

Воспитатель: Дети, давайте поможем Саша.

- Вы хотите освободить его и уберечь от злых чар королевы Простуды? (ответы детей)

- Тогда отправимся в путь . Чтобы попасть в сказку, нужно крепко закрыть глаза и сильно захотеть. Тогда всё обязательно произойдёт.

**Звучит музыка**. Дети зажмуривают глаза.

*Мы осторожно входим в сказку с вами*

*Дорога в лес знакома нам давно.*

*Здесь всё живёт и дышит чудесами,*

*Загадками и тайнами полно,*

*(Дети открывают глаза)*

Ребята, как вы думаете, почему заболел Саша? Ответы детей

А может быть он неправильно одевался?

Как нужно одеваться по сезону? Давайте Ему поможем.

**Игра «Подбери одежду для прогулки»**

Соедините одной линией изображение пейзажа и соответствующую ему одежду и обувь.

Лето – красным карандашом;

Осень – желтым карандашом;

Зима – голубым карандашом;

Весна – зеленым карандашом

Дети рассказывают по работам.

Вот и хорошо. Мы всегда должны помнить: одеваться нужно по погоде, чтобы королева Простуда не забрала нас в свой ледяной дворец.

А что еще может укрепить наше здоровье (Привальное питание)

Как вы думаете, что должны получать дети и взрослые, чтобы организм был сильным и здоровым?

- Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

- А вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей). Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

Назовите овощи, фрукты.

Ребята, ой какие у вас красивые глаза, а я знаю игру про глаза, хотите со мной поиграть?

**Гимнастика для глаз "Смотрим по сторонам"**

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Ребята, что такое?

Экран – загадки. К.Простуды: Сашу ищите?!! Не получите!!!

Сначала отгадайте мои загадки,

Круглое, румяное,

Я росту на ветке!

Любят меня взрослые

И маленькие детки.

(Яблоко).

Фрукт этот желтого цвета,

Очень кислый он на вкус,

И если добавлю, что пользу приносит,

То я не ошибусь.

(Лимон).

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос.

(Морковь).

Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:

Куда не приду

Всех до слез доведу.

(Лук).

Маленький, горький,

Луку брат. (Чеснок)

Воспитатель: Какие вы молодцы, умеете отгадывать загадки, и знаете полезные фрукты и овощи, которые помогут нам не болеть,

А массаж вы умеете делать? А хотите его сейчас сделать?

-Да.

**« Неболейка»**

1.Чтобы горло не болело,

Мы погладим его смело. (поглаживать шею сверху вниз)

2.Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать( указательными пальцами растирать крылья носа)

3.Лоб мы тоже разотрём-

Ладошку держим козырьком (растирать от центра к краю).

4.Вилку пальчиками сделай. Разжать указательный и средний палец, растирать точки за и перед ушами.

5.Знаем, знаем- да,да,да,

Нам простуда не страшна . (Потирать ладони друг о друга.)

Ребята, вы такие молодцы, А Саша этого не знает и поэтому заболел гриппом.

Как же нам ему помочь? Как вы думаете, дети, что необходимо делать, чтобы не заразиться и не заболеть?

Ответы детей (чеснок, лук, одежда)

А я вам приготовила бусы , но не простые , а лечебные. Они смогут всех защитить от микробов.

Мы приближаемся к замку королевы Простуды, но мы хорошо защищены.

Теперь нам не страшна Простуда ( надеваю бусы)

А у меня для вас есть сюрприз (дети подходят, открывает салфетку на блюде нарезанные фрукты).

\_Что это? Для чего они нужны?

А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (показывает яблоки, мандарины, киви, бананы). Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки (показывает) мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты (показывает). Но прежде чем приступить к приготовлению шашлычка, что необходимо сделать? (Ответы детей) Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм. (Дети подходят к ширме с водой, моют руки с мылом, вытирают тканевыми салфетками)

Приготовление фруктового шашлычка. В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы: какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт?

- Какие аппетитные шашлычки у вас получилось, так и хочется их съесть!

Фильм (Слышатся кашель и чихание).

Простуда: Я не выношу запах чеснока. Ой, испаряюсь…

На экране: Выходит Саша.

Саша: Спасибо дети что спасли меня . а как у вас это получилось?

**Рефлексия**

Что нужно делать, чтобы не заболеть.

Ответы детей

Воспитатель: Итак, теперь я думаю, что мы должны болеть меньше и не попадем во дворец к Простуде. Потому что знаем, как уберечь себя от нее. Давайте попрощаемся с нашими гостями и пожелаем…

Все: Быть здоровыми всегда.