**Занятие в средней группе**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

Подготовила воспитатель:

Гульмухамедова Г.М

**Путешествие в страну здоровья**

**(занятие в средней группе)**

Цели: - прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям;

-подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье;

-повышать через самомассаж, вибрационную гимнастику защитные силы детского организма;

-закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье! Кто хочет быть здоровым? Дети. Все!

Воспитатель. Какого человека можно назвать здоровым?

Дети. Веселого, подвижного, неболеющего.

(Стук в дверь. В гости приходит Ваня Заболейкин).

Воспитатель: Здравствуй, мальчик? Ты кто?

Ваня: Заболейкин Ваня я, только болен я, друзья. У меня унылый вид, очень голова болит. Ломит спину, колет бок, нужен врач, он мне б помог.

Воспитатель. Хватит охать и реветь, стыдно мальчику болеть.

Приходи к нам в детский сад, здесь узнаешь от ребят: как здоровым, сильным быть, как без грусти день прожить. Правда, дети, мы ведь сможем? Заболейкину поможем!

Дети. Да!

Воспитатель: Какая у тебя сыгранная фамилия, Заболейкин!

Ваня: А мне нравиться моя фамилия, она мне как раз подходит, потому что я постоянно болею. Я сегодня к вам в детский сад пришел, а завтра я заболею и буду сидеть дома.

Воспитатель: Что-то непонятное с тобой творится? Неужели тебе нравиться все время болеть, ходить по больницам, пить таблетки. А вы, ребята, любите болеть?

Дети: Нет!

Воспитатель: Почему? Дети. Скучно сидеть дома, лежать в постели.

Воспитатель: Наши дети умеют гораздо интереснее проводить время.

Иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Дети, а что надо делать, чтобы бьть здоровым?

Дети. Заниматься спортом, делать зарядку, закаляться, кушать полезные продукты.

Воспитатель: Действительно, каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорится:

Я здоровье сберегу, сам себе помогу.

Давайте выучим и запомним эти слова. Ну а сейчас поспешим на утреннюю разминку. И ты, Заболейкин, присоединяйся к нам. Снимай свои перчатки, шапку.

Ваня. Нет, боюсь, я заболею. У вас здесь сквозняки. (Встает в круг с детьми, выполняет разминку.)

Воспитатель: Сделаем разминку, держим ровно спинку. Голову назад, вперед, вправо, влево поворот. Руки вверх поднять прямые.

Вот высокие какие. Еще выше потянитесь. Вправо, влево повернитесь. А теперь танцует таз, посмотрите-ка на нас. Этим славным упражненьем. Поднимаем настроение. Дальше будем приседать: Дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, сложно мячик целый день.

Ребята, а теперь попробуйте, крепче ли стали ваши мышцы? И ты, Заболейкин, тоже попробуй и скажи, как ты себя чувствуешь?

Ваня: Почему-то жарко стало. Но мне очень понравилось заниматься.

Дети садятся на стулья.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы уже говорили, что очень хорошо укреплять здоровье. Давайте расскажем нашему Заболейкину, как мы с вами закаляемся. (Дети рассматривают фотографии.) Сначала мы раздеваемся до трусиков, ходим по разным колючим дорожкам, затем встаем в таз с теплой водой, а потом с холодной. И сушим ножки, выполняя разные упражнения.

Ваня: Мне тоже нравится закаливаться. Только я боюсь, вдруг у меня ноги замерзнут в холодной воде, и я заболею.

Воспитатель: А закалять свой организм надо постепенно. Давайте скажем правило, которого следует придерживаться при закаливании.

Дети: Крепким стать нельзя мгновенно, закаляйся постопенно.

Воспитатель: Дети, расскажите Ване Заболейкину, как можно закаляться летом.

Дети: Бегать босиком по траве. Песочку, купаться в речке и т.д.

Ваня: А зимой как можно закаляться? Я часто сижу, не хожу в детский сад!

Дети: Много гулять, обливаться холодной водой в ванне. Кататься на лыжах, коньках, санках.

Воспитатель: А еще можно делать самомассаж, вибрационную гимнастику. Мы тебе, Заболейкин, сейчас это покажем. Я предлагаю вам отправиться в страну Здоровья на лошадках. Сейчас каждый из вас превратится в лошадку.

-Дети поют песенку лошадки «и-и-и», постукивая себя лошадкой по груди.

-Потряхивают головой вперед- назад, вправо- влево.

-Стучат «копытцами», изображая бег на месте.

Хватит скакать на разных лошадках. Гораздо веселее ехать всем на одной. Сейчас я буду лошадкой, а вы моим пассажирами. Садитесь в тележку, вытягивайте ножки вперед, обопритесь руками об пол и поехали.

Поскакали.

Дети подпрыгивают вверх-вниз. По кочкам. Раскачиваются вперед-назад.

Дальше наша лошадка скакать не может, впереди луг с высокой травой. Лошадка не видит тропинки, сбилась с пути. Давайте встанем друг за другом и проложим лошадке тропинку.

Дети выполняют вибрационную гимнастику.

Ваня. Как здорово, прохладно, приятно! Но мне уже пора домой, еще в магазине надо что-то вкусненькое купить.

Воспитатель. А что ты любишь кушать, Заболейкин?

Ваня. Конфеты, печенье, торт, кола-колу, лимонад, жвачка, чипсы, фанту.

Воспитатель. Это все вкусно, дети?

Дети. Да!

Воспитатель. А полезно ли это?

Дети. Нет!

Воспитатель. А какие продукты полезны для нашего организма?

Дети. Фрукты, овощи, молоко, творог, лук, чеснок.

Воспитатель. А чем они полезны?

Дети. Содержат много витаминов.

Воспитатель. А что такое витамины?

Дети. Полезные вещества, которые необходимы нашему организму.

Они повышают работоспособность, помогают детям расти.

Воспитатель. Что случается, если человек ест пищу, в которой мало витаминов?

Дети. Он часто болеет становится вялым, грустным, быстро кстает.

Воспитатель: теперь, Заболейкин, ты понял, какие продукты полезны, а какие нет?

Ваня. Да, я сейчас пойду домой. Попрошу маму сварить мне молочную кашу, потереть сырую морковку и у меня в организме будут витамины.

Воспитатель. Я смотрю, тебе, Заболейкин, пошло на пользу пребывание в нашей группе. Мы с ребятами очень рады, что смогли тебе помочь. Ты сегодня очень много узнал о здоровье, и мы видим на твоем лице улыбку. А улыбка-это хорошее настроение и залог здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый и злой человек может принести нам здоровье?

Дети.Нет!

Воспитатель. Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение! А тебе, Заболейкин, мы хотим напомнить, как можно укрепить свое здоровье.

1-й ребенок. Всем известно, всем понятно ,что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым стать.

2-й ребенок. В мире нет рецепта лучше, будь со спортом неразлучен. Проживешь сто лет, вот и весь секрет.

3-й ребенок. Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку, смейся веселей, будешь здоровей.

4-й ребенок. Чтоб здоровым быть, учтите вы заранее, что всем необходимо полезное питание. И помните об этом, идя по магазинам, не сладости ищите- ищите витамины.

Воспитатель. Запомни это, Заболейкин, и не болей. А я хочу угостить всех вкусным и полезным чаем из шиповника и пожелать всем доброго здоровья.