Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №26

 общеразвивающего вида Калининского района Санкт- Петербурга

 Конспект непосредственно- образовательной деятельности

 в средней группе

 «Как мы Здоровье спасали»

Используемые технологии: здоровьесберегающие

 Составила воспитатель ГБДОУ №26

 Пенкина Елена Викторовна

 Санкт-Петербург

 2015 год

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**Программные задачи:**

-Продолжать формировать у детей осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, формировать желание заботиться о своем здоровье, избегать привычек, приносящих вред здоровью.

-Формировать навык осознанного отношения к гигиене своего тела, закреплять элементарные культурно-гигиенические навыки.

 [-Развивать внимание](http://planetadetstva.net/pedagogam/srednyaya-gruppa/didakticheskie-igry-na-razvitie-vnimaniya.html), мышление, воображение, связную речь, активизировать и расширять словарный запас.

-Развивать двигательную активность.

-Обучать элементам самомассажа.

-Воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу.

Здоровьесберегающие технологи: пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж, гимнастика для глаз, массаж ступней.

**Предварительная работа:** беседы: «Откуда берутся болезни», «Как победить простуду», «О пользе витаминов», «Зачем делать зарядку», «Как стать сильным», «Для чего чистить зубы», «Почему щиплет мыло». Просмотр мультфильмов: Мультсериал «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье».

**Материалы и оборудование:** фланелеграф, карточки, зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, полотенце, «ручей», мостик – массажная дорожка, муляжи фруктов и овощей, сюжетные картинки.

Ход занятия.

**I.Организационный момент:**

Воспитатель: Дети, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые. Но я вынуждена вас огорчить. Я получила письмо, в котором говорится, что злая волшебница Вреднюка Микробная схватила Здоровье и хочет его погубить. Сидит Здоровье у неё в заточении в темнице, и ему очень грустно и плохо. Что-же нам делать?

Дети: Надо выручать Здоровье! Надо его спасать!

Воспитатель: Здесь в конверте ещё что-то лежит. Это карта, по которой мы найдём дорогу к темнице и ключ, который поможет открыть дверь. Но чтобы найти ключ, нам нужно преодолеть много препятствий и собрать все волшебные карточки.

Воспитатель: Отправляемся с вами в путь. Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказки.

**Звучит музыка.**

Воспитатель:

Мы осторожно входим в сказку с вами.

Дорога, лес знакомы нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами,

Загадками и тайнами полно.

**II.Основная часть.**

Воспитатель: Но куда же нам идти? Карта подсказывает, что сначала мы должны найти большой камень.

Дети подходят к фланелеграфу с изображением «камня».

Воспитатель: Давайте поднимем камень и посмотрим, что под ним находится.

Дети: картинка!

Воспитатель: Что на ней изображено?

Ответы детей: Дети делают утреннюю гимнастику, делают зарядку, занимаются физкультурой.

Воспитатель: Правильно, а это полезно для здоровья?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, чтобы нам получить карточку, мы должны сделать волшебную зарядку.

 **Выполняется зарядка в соответствии с текстом.**

Ручки потянули вверх,
Словно там висит орех. (Потягивания — руки вверх.)
Тянем в стороны потом,
Словно обнимаем дом. (Потягивания — руки в стороны.)
Ноги врозь, на пояс руки.
Влево плечи разверни.
А теперь направо. Ну-ка!
Упражненье повтори. (Вращение туловищем в стороны.)
А теперь пора попрыгать,
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.
Кто устать боится мигом,
Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте.)

**Дыхательная гимнастика**

Воспитатель: Зарядку сделали, молодцы!

А вы знаете как полезно гулять на свежем воздухе. Давайте подышим чистым воздухом: глубоко вдохнем через нос, а на выдохе скажем «Хорошо». И еще раз вдохнем медленно, глубоко, а на выдохе скажем радостно «Как хорошо».

Воспитатель: Теперь посмотрим на карту. Мы с вами должны найти ручеёк, а у ручейка волшебный мешочек с предметами, которые нам помогут спасти Здоровье.

**Звуковое сопровождение: журчание воды.**

Около «ручейка» дети находят «волшебный мешочек» с мылом, зубной щеткой, полотенцем, расческой, зубной пастой.

 **Проводится игра «Узнай и опиши предмет»**

Воспитатель: Чтобы нам получить следующую карточку, нужно рассказать зачем нам нужны эти предметы? Помогут ли они здоровью?

Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки и смывать с них микробов.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки после мытья.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.

Воспитатель: Ребята, что ещё нужно делать для того, чтобы мы с вами были здоровыми, чистыми и пригожими?

Ответы детей: Ухаживать за своей одеждой, быть опрятными.

Воспитатель: Посмотрим на карту. Для того, чтобы найти следующую волшебную карточку, мы должны перейти через ручей по мостику. Но этот мостик не простой, а полезный. Он помассирует ваши ножки, чтобы они не уставали и не болели.

**Ходьба по массажной дорожке** **(профилактика плоскостопия).**

Воспитатель: Ребята, у мостика нас ждёт следующее испытание. Нужно отгадать загадки. Отгадаем правильно – получим следующую карточку.

Дети подходят к столу, на котором разложены муляжи фруктов и овощей, отгадывают загадки. Кто отгадал - берёт отгаданный фрукт или овощ.

- Желтый, круглый. Ты откуда

- Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож,

Можешь съесть меня,

Но только раздели меня на дольки.

Дети: Апельсин.

Воспитатель: От простуды и ангины

       .                Помогают апельсины!

Круглое, румяное

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки.

Дети: Яблоко.

Я румяную матрешку

От подруг не оторву.

Подожду, пока матрешка

Упадет сама в траву.

Дети: Груша.

Воспитатель: Правильно! Груша душистая,

 Полезная и вкусная!

В шкуре желтой,

кислый он, называется...

Дети: Лимон.

Груша, яблоко, банан,

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты

Вместе все зовутся...

Дети: Фрукты.

Вверху - зелено,

Внизу - красно,

В землю вросло.

Дети: Свёкла.

Маленький, горький

Луку – брат.

Дети: Чеснок.

Воспитатель:

Чеснока душистый зубчик

Мы с тобой положим в супчик.

Даёт он супу аромат,

Станет суп вкусней стократ.

Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост не нужен.

Нужен только красный нос.

Дети: Морковь.

Воспитатель:

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Уродилась я на славу;

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи -

Меня в них ищи.

Дети: Капуста.

Скинули с Егорушки

Золотые перышки

Заставил Егорушка

Плакать и без горюшка.

Дети: Лук.

Как на нашей грядке выросли загадки

Сочные да крупные

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

 К осени краснеют.

Дети: Помидоры.

Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос он в землю крепко

Что же это?

Дети: Репка.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Все загадки верно отгадали. А скажите пожалуйста, какую пользу приносят здоровью овощи и фрукты.

Дети: Фрукты и овощи богаты витаминами. Они помогают нам расти здоровыми, крепкими и умными…

Воспитатель: Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов, они помогут нам уберечься от злых чар Вреднюки Микробной. Давайте фрукты соберём в красную корзинку, а овощи в зелёную. Потом возьмём волшебную карточку и пойдём дальше.

Дети выполняют задание.

Воспитатель: Ребята, кажется мы заблудились. Кто же нам поможет? Ой, кто-то летит! Посмотрите, какая красивая бабочка к нам прилетела, она нам поможет. Давайте проследим за ее полетом только глазками и увидим куда нам идти.

**Гимнастика для глаз «Бабочка»**

Воспитатель: Бабочка летела, летела. И на цветочек села. Смотрите, под цветочком карточка лежит. Что на ней изображено?

 Ответы детей: закаливание.

Воспитатель: Это полезно для здоровья? Расскажите, как нужно закаляться?

Ответы детей: ходить по ребристой доске, полоскать горло, обтираться влажным полотенцем, купаться, принимать воздушные и солнечные ванны…

Воспитатель: Чтобы забрать следующую волшебную карточку нам надо вспомнить пословицы о здоровье и объяснить, о чем они говорят.

 Ответы детей:

Болен - лечись, а здоров – берегись.

Здоровье дороже золота.

Здоровье за деньги не купишь.

Здоровому всё здорово.

Обед без овощей - праздник без музыки.

Здоров будешь - всё добудешь.

Ум да здоровье дороже всего.

Воспитатель: Я знаю ещё интересную пословицу о здоровье: «В здоровом теле - здоровый дух».

Воспитатель: Ребята, мы подошли к краю леса. Нам нужно найти высокое дерево с дуплом. Вот это дерево, а вот и дупло. Давайте туда заглянем и узнаем, что же там нас ждёт. (воспитатель достаёт карточку с часами)

Воспитатель: Что это?

Дети: Часы!



**Физкультминутка. «А часы идут, идут»**

Тик-так, тик-так, (Ходьба на месте.)

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Воспитатель: Ребята, а зачем нам нужны часы для здоровья?

Ответы детей: Чтобы знать, когда вовремя ложиться спать и вставать, выходить на прогулку, завтракать, обедать и ужинать, играть...

Воспитатель: Правильно, часы нам помогают соблюдать режим дня. А это очень полезно для здоровья. Берём карточку и идём дальше.

Воспитатель: Посмотрим на карту. Теперь нам нужно найти сундучок.

 Да вот и он, только замок на нём висит, надо его открыть.

**Пальчиковая игра «Замок».**

На дверях висит замок. - пальцы в «замочек».

Кто его открыть не смог?

Мы замочком постучали, - стучим «замочком по коленям»

Мы замочек повертели, - затем круговые движения «замочком»

Мы замочек покрутили

И открыли! - и показали ладошки

Воспитатель достаёт карточку с изображением разных видов спорта.

Воспитатель: Что здесь изображено? Какие виды спорта вы знаете? Полезно ли для здоровья заниматься спортом? Кто чем занимается?

Ответы детей.

Воспитатель: Чтобы забрать эту последнюю карточку, вы должны правильно назвать все виды спорта.

Дети разбирают из сундучка картинки с разными видами спорта, отвечают.

Воспитатель: Ребята, я слышу чей-то плач. А вы слышите? Нет?

Давайте сделаем массаж нашим ушкам, чтобы лучше слышать.

**Самомассаж «Взяли ушки за макушки.»**

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и

указательными пальцами – большой палец находится сзади).

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули… (несильно потянуть вверх)

Пощипали… (несильные нажимы пальцами, с постепенным

Вниз до мочек добежали. продвижением вниз)

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять.. (приятным движением разминаем между

 пальцами)

Вверх по ушкам проведём.. (провести по краю уха, слегка сжимая

 большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём».

Воспитатель: Дети, нам надо поторопиться. Это Здоровье плачет, зовёт на помощь.

Мы почти пришли к темнице, где Здоровье томиться, но дорогу нам преградило болото. Пройти его мы можем если правильно определим, что можно, что нельзя. Давайте будем внимательными, потому что здесь живут помощники Вреднюки Микробной.

**Проводится игра «Можно – нельзя»**

Воспитатель показывает детям иллюстрации, на которых изображены: девочка с сосулькой во рту, мальчик без шапки в холодное время года, руки под водой с мылом, мокрая обувь, чипсы, овощи, сухарики, зубная щетка, лимонад, книга, мешок с конфетами, зарядка, компьютер, телевизор фрукты и т.д. Дети, посмотрев на картинку, определяют, что можно делать, а что нельзя (можно – хлопают в ладоши, нельзя – топают ногами).

Воспитатель: Давайте соберём этих помощников Вреднюки Микробной и прикрепим их на фланелеграф, чтобы все видели, кто вредит Здоровью.

Воспитатель: А теперь, ребята, давайте соберём из карточек картинку и посмотрим что у нас получится.

Звучит музыка.

**Дети составляют картинку, на которой изображён ключ.**

Воспитатель: Вот этим ключом мы откроем темницу где Здоровье томиться и освободим его.

**III. Итог занятия.**

Воспитатель: Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями. Вам понравилось наше путешествие? Вы запомнили, что нужно делать, чтобы помогать своему здоровью? (ответы детей). Я желаю вам крепкого здоровья! Все ребята получают по вкусному и полезному яблоку!

 Наше путешествие закончено.