Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №229 г.о. Самара

Конспект комплексного занятия

«Путешествие в страну здоровья»

в средней группе

Составила и проверила

 Воспитатель:

 Андреянова Е.Н.

Самара 2014г.

**Оборудование:**

1. Картинки «Укрепление здоровья».
2. Кукла – принцесса «Чистоты и закалки».
3. Игрушка – медведь.
4. Овощи: чеснок, репчатый лук, свекла, черная редька.
5. Горшочек с медом.
6. Заварочный чайник.
7. Спортивная форма.
8. Спортивное оборудование: дуги, бревна, гимнастическая скамейка.

**Музыкальное оформление занятия:**

1. П.И. Чайковский «Болезнь куклы».

**Предварительная работа:**

1. Заучивание пословиц о здоровье.
2. Чтение произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр».
3. Беседы о культурно-гигиенических навыках.
4. Дидактическая игра «Овощи».
5. Посадка лечебных комнатных растений: золотой ус, алоэ, каланхое.

**Программные задачи:**

Закреплять знания детей о правилах гигиены и закалки, прививать детям образ жизни, сопутствующий сохранению и укреплению здоровья, воспитывать сострадание к любимым игрушкам, желание помогать им развивать умение поддерживать беседу друг с другом в непринужденной обстановке за чаепитием. На физкультурном занятии продолжать развивать двигательные навыки, умение преодолевать преграды.

**Ход занятия:**

Воспитатель собирает детей в кружок, рядом с собой:

В: Давайте, ребята поговорим с вами, что интересного вы видели по дороге в детский сад, а что вы запомнили, когда зашли в группу? Как ваше здоровье, не болит ли что у вас?

*/Звучит тихо музыка «Болезнь куклы» П.И. Чайковского/*

В: А вы знаете, ребята, пришла я сегодня утром рано в группу и услышала грустную музыку в уголке игрушек, подошла и увидела, что наша любимая кукла Катя лежит грустная, щечки у нее красные, лобик потрогала, а он горячий, горлышко болит, носик не дышит.

С Иришкой мы напоили ее теплым молоком, накрыли одеялом и Катя уснула. Вот беда, какая, Катюша заболела. А как вы думаете, почему такое случилось?

Ответы детей.

В: А хотите узнать, что нужно делать, чтобы не болеть и как бороться с простудой, если заболеешь?

В: Ну тогда вам нужно отправиться в страну «Здоровье». 1, 2, 3 вот и узорчатые ворота в страну «Здоровья». Они откроются только тогда, когда вы скажите пословицы и поговорки о здоровье.

Д:

1. Здоровье – ни за какие деньги не купишь.
2. Здоровье – дороже золота.
3. Здоровому врач не надобен.
4. У кого, что болит, тот о ком и говорит.
5. Баня здоровит, разговор веселит.

В: Какие молодцы, с радостью открываю вам ворота в страну «Здоровья». Приходите, ребята, страна большая и просторная. А кто знает, что такое здоровье, что значит быть здоровым?

Д: Никогда не болеть!

В: Правильно.

В: Страна «Здоровья» очень большая, так что зайти ко всем в гости не сможем. Но к принцессе «Чистоты и закалки» мы сходим.

В: Как здесь чисто, не найдешь не пылиночки, не пятнышка, а живет здесь принцесса чистоты и закалки.

Налетает иногда на эту страну королева «Простуда» со своими вирусами – вредирусами, грязнульками – замарашками и маленькая принцесса начинает отважно с ними бороться.

В: А вы знаете, как нужно бороться за чистоту?

Д: Умываться, мыть руки, чистить зубы, стричь ногти, причесываться.

В: Молодцы! Принцесса довольна вашими ответами. А теперь принцесса хочет узнать, как нужно закаливаться, чтобы быть всегда здоровыми?

Д: Делать зарядку, гулять на свежем воздухе, не кутаться и т.д.

В: Давайте вспомним самые главные правила закаленных людей.

1. Одеваться по погоде, не кутаться.
2. Утром делать зарядку, больше двигаться на прогулке.
3. Умываться или обтираться холодной водой.

В: Посмотрите принцесса очень довольна нашими ответами, она подарила нам вот эти картинки, чтобы мы еще лучше запомнили ее правила.

*/просмотр картинок/*

В: А еще принцесса узнала, что у нас заболела кукла Катя. Она дарит нам корзину с овощами, которые помогают при простуде (чеснок, репчатый лук, свекла, черная редька). И подскажет нам, где найти ценное лекарство, которого к сожалению у нее нет, но оно тоже помогает при простуде. Это лекарство находится у медведя во бору. Путь к нему нам предстоит тяжелый, на пути будут встречаться препятствия, которые мы должны преодолеть.

Первое задание: разминка – самомассаж (похлопывание).

В: Скорей в колонну становись, всем быстрее улыбнись. 1, 2, 3, 4, 5 всех смогу пересчитать.

**1 часть.**

Ходьба. Выше ноги поднимаем, по кругу дружно мы шагаем.

На носках. А сейчас, как струночки вытянулись вверх, пойдем на носочках, теперь мы выше всех.

На пятках. Спрятали руки за спину и потопали как пингвины.

Полуприседая. А сейчас чуть-чуть присядем и пойдем тихонько рядом.

По-медвежьи. Как медведи мы пойдем, все грибочки соберем.

Бег обычный. Побежали ножки по прямой дорожке.

Ходьба. Выше ноги поднимаем, по кругу дружно мы шагаем.

На полянке 1, 2, 3 цветочек свой найди!

*/Свободное построение у цветка/.*

1. Головою мы качаем в Ваньку - Встаньку поиграем.

И.п. о.с. 1 – наклонить голову вправо, 2 – прямо, 3 – влево, 4 – прямо. Темп средний, повторять 6 раз.

1. Свою руку догоняем и не спим и не зеваем.

И.п. о.с. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, хлопки над головой.

Темп быстрый, повторять 6 раз.

1. Дровосек. Крепче ставим ножки на широкой дорожке. В руки мы топор берем, щепки сыплются дождем.

И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке, прогнуться назад, резкий наклон вперед, с доставанием пола, и.п.

Темп быстрый, повторять 6 раз.

1. Приседание. Приседаем и грибочки собираем.

И.п. о.с. присесть, руки вперед, встать, руки за спину.

Темп быстрый, постоять 6 раз.

1. Прыжки на двух ногах. А теперь на двух ножках мы попрыгаем на узенькой дорожке. Прыжки на двух ногах, руки на поясе, чередуем с ходьбой.

8 пр. \* 2 раза.

**2 часть. Основные движения:**

1. Подлезание под дуги (под дерево).
2. Перешагивание через бревна.
3. Ходьба по гимнастической скамье (по мосту).

Народная игра «У медведя во бору». В конце игры медведь дарит детям ценное лекарство – пчелиный мед.

В: А сейчас мы пойдем в группу пить чай и лечить медом куклу Катю.

**3 часть. Ходьба по кругу.**