**Конспект образовательной деятельности**

**в средней группе**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

**Задачи:** учить детей заботиться о своём здоровье;формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни; развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

**Ход занятия:**

*Дети заходят, здороваются с гостями.*

**В:** Что такое «здравствуй»? - лучшее из слов! Потому что «здравствуй» - значит будь здоров! Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? (Ответы детей).

Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. А что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

**В:** Ребята, а вы любите путешествовать? А вы бывали когда-нибудь в стране Здоровья? Сегодня мы с вами отправимся в страну Здоровья. Вы готовы? Садитесь в поезд. В путь!

*Звучит музыка «Голубой вагон», дети под музыку двигаются по группе. Воспитатель первый вагончик - рулевой. «Чух-чух!»*

**В:** Ребята, что это на нашем пути? (Цветочная полянка). Посмотрите, что на ней растёт? (Цветы). Это необычные цветы. Все разного цвета. Подойдите и возьмите цветочек такого цвета, чтобы он совпал с вашим настроением. У людей часто настроение меняется? Как вы думаете почему? (Если у человека болит голова, или он устал, у него может быть плохое настроение; а если он здоров, у него всё хорошо, то и настроение тоже хорошее).

**В:** Я рада, что вы все выбрали яркие цветы, значит у вас хорошее настроение. Давайте наши цветочки подарим гостям, и у них тоже будет хорошее настроение! (Дарят).

**В:** Ой, ребята, на небе появилась тучка (показ грустной тучки-облачка). Она с дождиком и нам стало грустно. Изобразите грусть. И вдруг облачко заулыбалось, дождик кончился, и нам стало весело. Улыбнитесь как облачко (дети улыбаются друг другу и гостям).

**В:** Ребята, а чтобы быть бодрыми и веселыми мы утро начинаем с чего? (С зарядки). Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, веселыми).

Физкультминутка:

|  |  |
| --- | --- |
| Руки ставим перед грудью,  Разводить их резко будем  С поворотом – раз-два-три,  Не бездельничай, смотри! | Руки перед грудью, рывки руками. |
| Приседаем – раз – два - раз,  Ножки разомнём сейчас.  Сели-встали, сели-встали  И немножечко устали. | Приседания. |
| На ходьбу мы перейдем,  Сядем и передохнем. | Ходьба на месте.  Присели. |
| Мы активно отдыхаем –  То встаем, то приседаем –  Раз – два – три – четыре - пять,  Вот как надо отдыхать. | Приседания. |
| Головой теперь покрутим –  Лучше мозг работать будет. | Вращения головой. |
| Вертим туловищем бодро –  Это тоже славный отдых. | Вращение туловищем. |

**В:** Молодцы, ребята! Отправляемся дальше.

**В:** Вот и следующая остановка. Здесь что-то лежит, посмотрим. Что это? Показывает на зубную щетку. Зачем она нужна? А это что? Показывает зубную пасту. А вы зубки умеете чистить? Почистим зубки.

Артикуляционная гимнастика «Чистим зубки».

|  |  |
| --- | --- |
| Котик Мурзик утром встал | Улыбнуться. |
| Чистить зубки побежал. | Открыть рот. |
| Вправо-влево, вправо-влево  Чистим зубки мы умело. | Кончиком языка с внутренней стороны «почистить». |
| Пополощем ротик,  Как чистюля котик. | «Пополоскать рот». |

**В:** Какие вы все молодцы, умеете чистить зубки. Теперь поехали дальше.

*Под музыку дети двигаются дальше по группе к стульчикам.*

**В:** Вот и следующая остановка. Присаживайтесь на стульчики.

*На мольберте выставлены иллюстрации «веселого» и «грустного» зубов.*

**В:** Посмотрите на иллюстрацию. Что это? А почему он улыбается? Да, он веселый потому, что здоровый. Воспитатель показывает иллюстрацию грустного зуба. А с этим зубом что случилось? Почему он такой грустный? (Он заболел). А от чего, зубик может заболеть? (Из-за того, что его не чистят, едят много сладостей, не ходят к врачу, грызут орехи и конфеты, ковыряют в зубах). Ребята, для наших зубов полезна не всякая еда. Сейчас мы с вами поиграем.

Игра «Что полезно, а что вредно»

Я буду называть слова - продукты питания. Если это полезно для зубов – хлопайте в ладоши, если вредно – топайте ногами. (Морковь, свёкла, капуста, огурец, помидор, яблоко, груша, чипсы, конфеты, шоколадки, горячий чай, мороженое, молоко, сыр).

**В:** Молодцы, вы все справились с заданием. Едем дальше.

*Подъезжают к столу, на котором лежат фрукты и овощи.*

**В:** Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие витамины из аптеки.

Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укрепить наш организм, чтобы здоровье стало крепким).

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

**Полезная и вредная еда.**

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты и другое);

Детям показывают картинки с изображением различных продуктов питания. Зеленую карточку поднимают когда воспитатель показывает полезные продукты, а красную-когда вредные продукты.

**В:** Молодцы, вы все справились с заданием. Едем дальше.

**В:** Я вижу впереди необычное дерево. (На дереве висят расчёски, мыло, полотенце, носовые платочки). Вы встречали такие деревья? (Нет). Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно ещё знать и выполнять правила личной гигиены, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки, а отгадки вы будете искать на этом дереве.

1. Ускользает как живое.

Но не выпущу его я.

Белой пеной пениться,

Руки мыть не ленится! (Мыло)

**В:** Для чего нужно мыло? (Чтобы мыть руки). Когда мы моем руки? (Перед едой, после прогулки, после туалета, когда испачкали, после того, как погладили животных. Ведь на шерсти животных очень много микробов).

Самомассаж «Умывалочка».

|  |  |
| --- | --- |
| Надо, надо нам помыться.  Где тут чистая водица?  Кран откроем ш-ш-ш,  Руки моем ш-ш-ш.  Нос и щечки не забыли и водичкой все умыли. | Трут руки друг о друга.  Показывают ладошки.  Имитация открывания крана.  Трут ладошки друг о друга.  Гладят нос и щёки, а затем всё лицо. |

2. Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

Помойся, хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня испачкаешь меня! (Полотенце).

Для чего нам нужно полотенце? (Чтобы вытираться).

3. Хожу-брожу не по лесам.

А по усам и волосам.

А зубы у меня длинней.

Чем у волков и медведей. (Расчёска).

Для чего нужна расчёска? (Чтобы расчёсывать волосы).

4. Лёг в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос. (Носовой платок).

**В:** Ребята, наше путешествие подошло к концу! Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по стране Здоровья. Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не везде, поэтому мы будем ещё путешествовать по этой замечательной стране.

А что бы вы хотели пожелать нашим гостям? (Быть здоровыми, красивыми, весёлыми, не болеть).

**В:** Не болейте, не старейте.

Молодейте, хорошейте.

Пусть солнечное тепло радует вас.

Унесёт все ваши невзгоды и печали!