**Конспект занятия по здоровьесбережению в средней группе**

**Тема: Путешествие в страну «Неболейка»**

**Цель**:

формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

Закреплять знание детей с понятием здоровье, умение заботится о своем здоровье. Закреплять понятие «правильное питание».

Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу.

**Оборудование:**

«Мешочек Мойдодыра» с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце), набор иллюстраций – «Продукты питания», картинки о здоровом образе жизни; фонограмма: «Зарядка».

**Ход занятия:**

Воспитатель: Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово «здравствуй». Когда мы здороваемся мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре.

**игра «Здравствуй, друг! »**

Здравствуй друг! (Дети вытягиваю правую руку в сторону)

Здравствуй друг! (Вытягивают левую руку в сторону)

Становись скорее в круг, (Берутся за руки)

Мы по кругу пойдем (Идут по кругу)

И друзей везде найдем!

Воспитатель: Ребята,  а что такое здоровье? (ответы детей)

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

Воспитатель: А вы хотите быть здоровыми?(ответы детей)

Воспитатель: Ребята, вы любите путешествовать? А на чем можно отправиться в путешествие?

Дети: Машине, поезде, автобусе….

Воспитатель: Я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие в страну Неболейка. А поедем мы туда на поезде. Согласны? Занимайте места в вагончиках! *(передвигаемся по группе).*

Воспитатель: Ребята, вот мы и прибыли в страну Неболейка.

*(На доске размещены опорные картинки о здоровом образе жизни)*

Воспитатель: А как вы думаете, кто живет в Неболейке?

Дети: здесь живут люди, которые не болеют.

Воспитатель: А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми?

Дети: нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться,  следить за чистотой.

Воспитатель: Верно! Ребята, давайте с вами выполним зарядку.   
Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь.  
*(Дети садятся на корточки, наклонив голову и обхватывают руками колени, потом постепенно выпрямляются, становятся на носки и тянутся, сколько возможно, вверх, поднимая руки.)*Каждый день  
Каждый день по утрам  
Делаем зарядку.  
*(Ходьба на месте.)*  
Очень нравится нам делать по порядку:  
Весело шагать,  
*(Ходьба.)*  
Руки поднимать,  
(*Руки вверх.)*  
Приседать и вставать,  
*(Приседание 4-6 раз.)*  
Прыгать и скакать.  
*(10 прыжков.)*

Воспитатель: Есть еще один очень простой способ укрепить здоровье  - это самомассаж. Это поглаживание, растирание, надавливание. Этот массаж человек делает себе сам.

**Самомассаж**

Носик, носик! *(касаемся указательным пальчиком кончик носа)*. Где ты, был?

Ротик, ротик! *(Проводим указательным пальцем(две руки) от уголка губ вверх вниз)*. Где ты ротик?

Щечка, щечка! *(поглаживаем круговыми движениями (две руки) по щекам)*.Где ты, щечка?

Будет чистенькая дочка. *(круговыми движениями по часовой стрелке проводим по овалу лица)*

Воспитатель: Друзья, я вам открою секрет, что многие продукты вкусные, но в них нет никаких витаминов, а значит они не приносят никакой пользы.

Давайте разберемся какие же продукты вредные для нас, а какие полезные.

**Дидактическая игра «Полезно – вредно»**

Я предлагаю вам вырастить чудо-деревья, на которых будут расти полезные и вредные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. *(Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно).*

Воспитатель: Посмотрите, что этот? Мешочек. А в мешочке предметы, которые нам помогают заботится о своем здоровье.  Давайте поиграем.

**Дидактическая игра «Мешочек Мойдодыра»**

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Ну вот и пора нам возвращаться домой в д/с. Садимся в свои удобные вагончики.

Воспитатель: -  Давайте  вспомним где мы были???

Дети: - В стране «Неболейка»

Воспитатель: - А, что же это за страна? Почему она так называется?

Дети: - Там никто не болеет и следит за своим здоровьем. Чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Воспитатель: Жители страны «Неболейка», составили вам несколько полезных советов:

1. Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься.

1. Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день.

1. Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

1. Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай.

1. Вот еще совет простой

Руки мой перед едой.

1. Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

Воспитатель. Ребята! Вы узнали сегодня много полезного о здоровье и вижу на ваших лицах улыбку, а улыбка – залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость! Доброго вам здоровья!