

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 14»

**Конспект ОД с использованием
здоровьесберегающих
технологий
в средней группе
«Путешествие в страну
здоровья»**

Подготовила:
Воспитатель
Стеблина Мария
Сергеевна

Г. Гусев 2018г.

- **Цель:** формирование у детей представления о здоровом образе жизни.
- **Задачи.**
 1. Дать представление о способах укрепления и сохранения здоровья.
 2. Дать детям понятие «предметы личной гигиены».
 3. Развивать связную речь, любознательность.
 4. Воспитывать желание быть здоровым.

Цели и задачи.

Воспитатель с детьми :

Здравствуй друг! Здравствуй друг!

Становись скорее в круг, Мы по кругу пойдём
И друзей везде найдем!

Воспитатель: Ребята, подумайте и скажите
что мы желаем, когда говорим «Здравствуй»?
(Мы желаем здоровья)

Воспитатель: А что такое здоровье? (ответы
детей)

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

Воспитатель: Кто из вас хочет быть здоровым?
Все? Чтобы не болеть, быть всегда в хорошем
настроении, я вам предлагаю отправиться в
«страну
здоровья».

Воспитатель: А на чем можно отправиться в
наше
путешествие?(ответы детей)

Воспитатель: А я предлагаю вам сегодня
отправиться
на поезде. Занимайте места в вагончиках!
(муз. Сопровождение)

Ход ОД:



Воспитатель: Вот мы и прибыли в страну здоровья.

1.Остановка. Станция «Зарядкино»

Воспитатель: Чтобы быть здоровыми, с чего надо начинать свой день? (С зарядки)

-А сейчас все по порядку
Встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны, согнули
Вверх подняли, помахали,
Спрятали за спину их,
Оглянулись:

Через левое плечо,
Через правое еще,
Дружно присели,
Пяточки задели,
На носочки поднялись,
Опустили руки вниз.
Ну что же едем дальше.
муз.сопровождение)



(Повторить 2 раза под

2.Остановка. Станция «Чистюлькино»

(На столе лежит коробка. Дети ее находят воспитатель берет в руки.)

Воспитатель: Посмотрите, здесь какая-то коробка. Что же в ней ? Чтобы узнать, что в ней лежит, надо отгадать загадки. Давайте присядем на стульчики.

*Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится. (Мыло)

*Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)

*Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка
С зубною пастой дружит
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

*Вытираю, я стараюсь
После ванны паренька
Все намокло, все измялось
Нет сухого уголка. (Полотенце)

*Вместе с мылом и водой
Я слежу за чистотой
Пены для меня не жалко
А зовут меня... Мочалка)

(на экране появляется изображение предметов личной гигиены)

Воспитатель: Все эти предметы, называют предметами личной гигиены. Скажите для чего нужны эти предметы? (Для того, чтобы быть чистыми)

Отправляемся дальше.(Муз. Сопровождение)



3.Остановка Станция «Здоровей - ка»

Воспитатель: Ребята, чтобы быть здоровыми, надо закаляться, делать массаж. Скажите, а что означает слово «Массаж»? – поглаживание.

Зачем делают массаж? (чтобы не болеть)

Воспитатель: Сделаем вместе с вами оздоровительный массаж «Неболейка».

-Чтобы горло не болело (*поглаживаем шею сверху вниз*)

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать (*указательными пальцами растереть крылья носа*)

Носик надо растереть.

Лоб мы то же разотрем, (*растереть ладонью от центра к краю*)

Ладоньку держим козырьком

Вилку пальчиками делай, (*двумя пальцами потереть ушки*)

И массируй ушки смело

Знаем, знаем,

Да-да-да! (*потереть ладони друг о друга*)

Нам простуда не страшна!



Воспитатель: А еще у меня есть волшебные мячики, с их помощью можно делать массаж рук, они нам помогут быть здоровыми. Возьмем Су-джок, сядем все на коврик в круг, спинка прямая.

Массаж рук с использованием мячиков Су Джок «Мячик-ежик»

Я мячом круги катаю
Взад- вперед его гоняю
То поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка.
Каждым пальцем мяч
прижму
И другой рукой начну.
(Повторить другой рукой
сначала)

Воспитатель: Как вы думаете, а нужно ли делать зарядку для глаз? Верно, давайте сделаем?
-Дождик ,дождик - лей, лей, лей (глаза вверх)
Капай, капай – не жалей. (глаза вниз)
Только нас не намочи («рисует» глазами круг)
Зря в окошко не стучи.

Воспитатель: У вас поднялось настроение?
Тогда отправляемся дальше.



4. Остановка. Станция Полезная.

Воспитатель: Скажите, а о что такое правильное питание? *(когда ешь полезные продукты)* Правильно. В стране здоровья все питаются только полезными продуктами. А какие полезные продукты вы знаете мы проверим

дидактической игрой
«Полезно – вредно»
(На столе карточки по количеству детей с вредными и полезными продуктами)

Воспитатель: Ребята, возьмите себе по одной карточке и подумайте в какую корзинку ее определить, в полезную или вредную?



Воспитатель: Теперь вы знаете, что надо делать, чтобы не болеть. Жители страны здоровья, составили вам несколько полезных советов . Давайте присядем на стулья и повторим их *(презентация с картинками после каждого совета)*

- Чтоб расти и закаляться
Надо спортом заниматься.
- Будет пусть тебе не лень
Чистить зубы 2 раза в день.
- Фрукты и овощи перед едой
Тщательно, очень старательно мой.
- Вовремя ложись, вставай
Режим дня ты соблюдай.
- Вот еще совет простой
Руки мой перед едой.
- Платочек, расческа должны быть
своими, это запомни и не пользуйся
чужими.



Воспитатель: Вот и пришло время возвращаться в наш детский сад. Занимайте места в нашем поезде и вперед. (муз. сопровождение)

Рефлексия по возвращению в детский сад.

Воспитатель: Давайте вспомним где мы были? (ответы детей)

Воспитатель: Почему она так называется? (ответы детей)

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!

