муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад №23»

**Конспект занятия с элементами здоровьесберегающих технологий в средней группе "Путешествие в страну здоровья"**

Цель: дать детям общее представление о здоровье как о ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- расширять представления детей о понятии «здоровье», о здоровом образе жизни;

- сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье детей;

- развивать желание беречь свое здоровье, поддерживать разными видами деятельности;

- продолжать учить детей давать полные ответы на вопросы воспитателя, развивать речь;

- формировать умения рассуждать, логически излогать свои мысли, суждения;

- воспитывать культуру общения, доброжелательность, взаимопонимание.

Атрибуты: музыка, картинки, спортивный инвентарь, карта.

Здоровьесберегающие технологии: релаксация, дыхательная гимнастика «Футбол», упражнение «Соберём ногами».

**Ход занятия**

1. Организационный момент.

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие ребята! Желаю Вам здоровья!

А здоровы ли вы, дорогие друзья? (Да)

Я очень рада, что у вас все отлично!

Как вы думаете, что такое здоровье? (Рассуждение детей)

Воспитатель: Здоровье это когда у тебя ничего не болит, когда ты весел и у тебя все получается. Здоровье – это счастье! Здоровье нужно всем и детям, и взрослым, и животным!

Стук в дверь. Заходит Лиса в плохом самочувствии.

Воспитатель: Это же моя подружка Лисичка. Здравствуй, Лисичка, что с тобой!

Лисичка: Я заболела и не знаю что мне делать.

Воспитатель: А ты выполняешь правила здорового образа жизни?

Лисичка: А это какие такие правила. Я не знаю.

Воспитатель: А ну все понятно. Ты их не знаешь и не выполняешь. Ребята, давайте Лисичке поможем узнать эти правила. А для этого я всех вас приглашаю в Страну Здоровья. Там мы научим Лисичку вести здоровый образ жизни.

Лисичка: Да, ребята, я согласна, а вы?

Дети: Да!

Воспитатель: Ребята мне сегодня приснился сон, что я каталась на облаках. И я предлагаю вам полететь в страну здоровья на облаках. Согласны?

Дети: Да!

Воспитатель: Ну тогда полетели! Я предлагаю вам удобно лечь на палас, закрыть глаза и расслабиться. (Звучит спокойная музыка)

I часть: Релаксация “Облака”.

Представьте себе тёплый летний день. Вы лежите на зеленой траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака на голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши руки лёгкие, лёгкие, ваши ноги лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вот мы и оказались в Стране Здоровья».

II часть.

Воспитатель: А чтобы нам не потеряться, поможет в этом карта «Страна Здоровья». Давайте подойдем и рассмотрим ее (Дети подходят). Помогать нам будут, герои мультфильмов. Они расскажут правила, которые помогут быть здоровыми. Первым кто пришел нам на помощь это панда. Вы помните, что Панда мечтал стать спортсменом? Какие виды спорта вы знаете?

Дети: Футбол, баскетбол, плаванье …

Воспитатель: Панда собирается на тренировку, ему надо помочь собрать сумку.

Д.и. «Выбери предмет».

Воспитатель: Перед вами лежат разнообразные предметы, вам нужно выбрать только те, которые принадлежат к спорту и положить в спортивную сумку, а те которые не принадлежат в корзину.

Воспитатель: Молоды, с заданием справились. Лисонька, как ты думаешь, что нужно для того, чтобы быть здоровыми, сильными и красивыми?

Лиса: Чтоб расти стройными, красивыми и сильными необходимо заниматься спортом и взрослым, и детям.

Воспитатель: Правильно, говоришь. Посмотрите ребята, нашей Лисичке уже лучше стало, настроение улучшилось! Согласны?

Дети: Да.

Воспитатель: Давайте продолжим наше путешествие, посмотрите на карту, какой следующий герой будет нам помогать?

Дети: Смешарики.

Воспитатель: А скажите мне ребята, без чего человек не может жить? Что ему постоянно нужно делать? (дышать) Чем? (Воздухом)

А для здоровья каким воздухом полезно дышать, а каким нет? ( Полезно: свежим, лесным, горным и т.д.  Вредно: загазованным, отравленным, в душном помещении и др.)

А что необходимо делать, чтобы нам в группе дышать «хорошим» воздухом? Нужно почаще гулять на свежем воздухе, а в это время проветривать группу.

Крош и Бараш сейчас приглашают сыграть вас в воздушный футбол.

Дыхательная гимнастика «Загнать мяч в ворота».

Воспитатель: Нужно «забить гол» с помощью воздушной струи. Дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота нужно аккуратно, не спеша. Кто первый задует мяч в ворота, тот и выиграл. Приготовились, начали. (Можно повторить игру, поменяться местами).

Воспитатель: Какие все молодцы! Справились с заданием. А ты Лисонька, смотри внимательно и учись, будем играть в группе, улучшать твое здоровье. Согласна?

Лиса: Да, да, конечно. Мне уже лучше!

Воспитатель: посмотрите на карту, скажи пожалуйста кто следующий нам поможет?

Ребенок: Это Мойдодыр.

Воспитатель: А кто такой Мойдодыр? Лиса, ты знаешь?

Лиса: Нет не знаю.

Воспитатель: Как не стыдно не знать, ребята, а ну давайте подскажем Лисоньке. (Ответы детей).

Воспитатель: Правильно, это герой мультика, который помогает бороться с микробами. Ребята, вы знаете, что такое микробы? Это самые маленькие существа. Есть добрые и злые. Мы поговорим о злых микробах. Они наносят вред нашему организму.

Игра «Уничтожим микробов».

Мойдодыр предлагает поиграть в игру. На одной картинке микроб, а на второй, то с помощью чего можно от него избавиться. Вам надо соединить картинки. Лиса раздает картинки ребятам. После чего дети, начинают искать пару. Найдя ее, становятся рядом.

Воспитатель: Здорово! И с этим мы с вами разобрались. А посмотрите на нашу Лисоньку, какая она активная!

Лиса: Да, да! Мне становится все лучше и лучше!

Воспитатель: чтобы нам дальше отправиться в путешествие подскажите, кто нам поможет?

Ребенок: Это Доктор Айболит.

Воспитатель: Правильно. А что делает Доктор Айболит? (Ответы детей).

Вот и нам чтобы дальше продолжить путешествие, нужны «здоровые ноги».

Чтобы походка была красивой, наши ноги не уставали и не болели, нужны специальные упражнения для ног. Вот сейчас мы и поиграем.

А Лисонька поможет выбрать ребят, которые активно себя вели, не шумели, а внимательно слушали.

Упражнение «Соберем ногами».

По группе раскладывают мелкие предметы (камешки, каштаны, желуди) и дают детям коробки. Дети ходят по группе, захватывают стопами предметы, собирают в коробки.

Воспитатель: Вот это молодцы. Отлично справились. Ребята как вы думаете, сможет ли Лиса пройди это задание, как и вы? (Ответы детей). Вот и проверим это, когда вернемся домой.

Воспитатель: Ребята посмотрите на Лисичку. Она поправилась и ее здоровье улучшилось.

Воспитатель: Какие вы все молодцы. Посмотрите ка на нашу Лисоньку! Какая она стала? (Ответы детей). Как ты себя чувствуешь? Как настроение? Здоровье твое улучшилось?

Лиса: Ой ребята, спасибо большое! Как вы мне помогли! Настроение мне подняли.

Воспитатель: Ну а теперь нам пора возвращаться в детский сад. Нам нужно сесть и закрыть глазки. (Дети садятся, закрывают глазки, звучит музыка)

Воспитатель: Открываем глазки и мы с вами в детском саду.

Лисичка: Да. Я запомнила все правила и буду их выполнять. А теперь за то, что вы меня взяли с собой в страну Здоровья и вылечили, хочу вас отблагодарить. Я знаю, что для здоровья полезное кушать витамины. Где их можно найти? (Ответы детей).

Лисичка: Правильно вы все сказали. За то что вы такие умные, вот вам от меня гостинцы!

Лисичка: Ну а мне пора ребята домой. Я хочу сказать вам огромное Спасибо. До свидания! (Лисичка уходит.)

Воспитатель: А вам ребята понравилось наше путешествия? Мне тоже очень понравилось с вами путешествовать. Ребята, всем вам я желаю здоровья! Будьте здоровы! Хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Улыбайся каждый день

Чтоб не зря был прожит день…

(звучит музыка В. Шаинского, песенка «Улыбка)

Доброго вам всем здоровья!



