**Конспект занятия в средней группе**

**по формированию ЗОЖ «Путешествие в Страну Здоровья»**

Воспитатель: Косых Екатерина Витальевна

**Цель:** формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

* *Образовательная задача:* закреплять знание детей с понятием здоровье, умение заботится о своем здоровье.
* *Развивающая задача*: развивать потребность быть здоровым.
* *Воспитательная задача:* воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу. Формировать хорошие привычки.

**Методы и приемы:**

* Словесный (вопросы к детям, уточнение, поощрение);
* Наглядно-демонстрационный (картинки, мешочек с предметами личной гигиены);
* Игровой (познавательная деятельность с оздоровительной направленностью: гимнастика, самомассаж, дидактические игры, показ картинок с озвучкой на мультимедийной доске).

**Словарная работа:** здоровье, хорошие и вредные привычки, самомассаж, полезные и вредные продукты.

**Оборудование:**мешочки с утяжелением по количеству детей, корзинка; дорожка для профилактики плоскостопия; мольберт; картинка с изображением замка; картинка с изображением «Город Спорта»; картинка Айболита, картинки полезных и вредных продуктов, магниты, 2 стола, 2 простынки; стулья для детей, мультимедийная доска.

Для игры «Чудесный Мешочек»: мешочек, расческа, зубная щетка, зубная паста, носовой платок, мыло, зеркало.

Для игры «Хорошие и вредные привычки»: картинки с изображением хороших и вредных привычек, цветочки, колючки, карандашный клей.

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** Ребята, я предлагаю вам отправиться в путешествие. Хотите? Путь наш, будет не простой, в дороге нас могут поджидать трудности.

**Воспитатель:** За морями, за лесами есть чудесная страна - «Страною Здоровья» зовётся она! Как вы думаете, что значит быть здоровым? *(Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов).*

**Воспитатель:** Закройте глазки, покружитесь, в «Стране Здоровья» очутитесь, «**Страна Здоровья»** на замке**,** чтобы пройти нужно открыть этот замок.

1. **Пальчиковая гимнастика «На двери висит замок...»**

*«Начинаем колдовать,*

*Двери в сказку открывать.*

*На двери висит замок,*

*Кто его открыть помог?*

*Постучали, позвонили,*

*Покрутили и окрыли.*

*Двери открываются,*

*Путешествие наше продолжается»*

1. **Профилактика плоскостопия «Тропа здоровья»**

**Воспитатель:** Посмотрите, ребята, перед нами мостик. По нему надо пройти и не свалиться в речку. Возьмите мешочки и встаньте за мной друг за другом. Положите мешочки себе на голову, вот так - как я. Идти нужно аккуратно, держать правильную осанку и сохранять равновесие, вниз голову не опускать, чтобы мешочек с головы не упал.

*(Идут по тропе здоровья, дорожка для профилактике плоскостопия*

***Цель****: формирование правильной осанки)*

**Воспитатель:** А вот и перед нами первый город. Посмотрите внимательно, в какой же город мы с вами попали? Как он может называться? Почему вы так думаете? Чем дети здесь занимаются?

**Воспитатель:** Правильно, это «Город Спорта». Здесь все жители занимаются спортом, чтобы быть здоровыми. Послушайте, какой в этом городе девиз: *«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно!* *Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день…»* (Зарядку!)

**Воспитатель:** Ребята, а для чего делают зарядку? *(Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью).*

**Воспитатель:** Утро в этом городе каждый день начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте покажем.

1. **Физкультминутка «Веселая зарядка»**

«Солнце глянуло в кроватку*, /руки вверх, потянуться/*

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку, */руки на пояс/*

Надо нам присесть и встать. */ присели-встали/*

Руки вытянуть пошире*, /руки в стороны/*

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре*, /наклон/*

И на месте поскакать.

На носки встаём, потом на пятки, */подняться на носки, потом на пятки встать/*

Дружно делаем зарядку!»

**Воспитатель:** Молодцы. Хороший город, он зарядил нас бодростью, и теперь мы сможем продолжать наше путешествие. Садитесь в вагончики, дальше мы поедем на паровозе.

1. **Массаж спины «Паровозик» *(****дети встают друг за другом).*

«Паровозик кричит:

«Ду-ду-ду! Я иду, иду, иду»

*(легкое поколачивание кулачками по спине впереди стоящего ребенка).*   
А вагоны стучат, а вагоны говорят: «Так-так-так! Таки-таки-таки-так!»

*(Похлопывание по спине ладошками).*

*(Подходят к стульчикам садятся на них)*

**Воспитатель:** Ребята, вот мы и приехали в следующий город, посмотрите вокруг какая здесь чистота, вы, наверное, догадались в какой город мы попали? *(Ответы детей)*

**Воспитатель:** Это город «Чистота».

*(Раздается стук в таз)*

**Воспитатель:** Он ударил в медный таз и сказал «Ка-ра-ба-рас». Что за шум, это кто к нам спешит?

*/на экране появляется картинка Мойдодыра/*

**Воспитатель:** Угадали кто это? Это же Мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир.

**Озвучка Мойдодыра**: Что за гости к нам пришли и микробов нанесли ведь, наверное, с утра вы не умываетесь никогда.

**Воспитатель:** Что ты, что ты, уважаемый Мойдодыр, наши детки аккуратные, чистенькие и все знают о гигиене и чистоте. Ой, ребята, посмотрите, что приготовил для нас Мойдодыр, чтобы проверить наши знания.

1. **Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

***Цель:*** развитие тактильных ощущений, развитие связной речи, использование в речи антонимов, развитие сообразительности.

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

***Правила игры:*** дети поочерёден подходят к воспитателю, опускают руку в мешочек, находят рукой на ощупь какой-либо предмет, называют его, а потом показывают детям. Отвечают на вопрос воспитателя о том предмете, который достал из мешочка.

**Вопросы воспитателя к детям:**

- Для чего нужна зубная щетка?

- Для чего чистят зубы? */чтобы сохранить зубы крепкими и здоровыми/*

- Для чего нужна зубная паста?

- Сколько раз в день нужно чистить зубы? */утром и вечером/*

- Для чего нам нужно мыло?

- Когда мы моем руки с мылом?

- Как мы моем руки, покажи. Имитация мытья рук.

- Для чего нужен носовой платок?

- Для чего нам нужна расчёска?

- Для чего нам нужно зеркало?

**5. Игра-массаж «Банька»**

***Ход игры:*** дети встают друг за другом по кругу. Выполняют поглаживающие движения друг другу по спине, проговаривая слова:

«Тёрли-тёрли свинки друг другу спинки - *поглаживают, трут друг другу спинки*

Мыли ушки, пяточки -  *дети поворачиваются лицом друг к другу, выполняя движения по* Отмывали щечки.

Парились веником, Парились березовым. Ух-ты, ух-ты!» - *похлопывают сами себя ладошками.*

**Озвучка Мойдодыра:** «Молодцы, всё вы знаете о гигиене и чистоте!

Надо, надо умываться   
 По утрам и вечерам,

А нечистым   
 Трубочистам –   
 Стыд и срам!   
 Стыд и срам!»

**Воспитатель:** до свидания Мойдодыр! Нам пора отправляться дальше в путь, в другой город,

**Воспитатель:**

«А сейчас мы сядем в садимся в самолет, *(Дети приседают)*

И отправляемся в полет! *(«Заводят» самолет, встают.)*

Мы летим над облаками. *(Руки в стороны)*

Машем папе, машем маме. *(По очереди обеими руками)*

Осторожнее: гора! *(Наклоняются влево, вправо.)*

Приземляться нам пора!» *(Приседают)*

**Воспитатель:** Ребята, отгадайте загадку:

*«Он под деревом сидит,*

*Приходи ко нему лечится и корова и волчица*

*И жучок и паучок,*

*Всех излечит исцелит, добрый доктор….* *(Айболит)*

*(Картинка Айболита появляется на мольберте)*

**Воспитатель:** Кто знает в какой город мы с вами попали? (Ответ детей).

**Воспитатель:** Это **«Город Здоровья».** Кто скажет, что же такое здоровье? (Ответы).

Посмотрите, доктор Айболит, приготовил для нас игру, он тоже хочет проверить знаете ли вы, что полезно для здоровья, а что вредно.

1. **Игра «Полезно - вредно»**

**Цель:** учить отличать полезные продукты от вредных, учить объяснять свои действия.

На столе лежат картинки с изображением продуктов питания (овощи, конфета, фрукты, молоко, сок, рыба, мороженое, яйцо, хлеб, т.д.). Дети должны отобрать и повесить на магнитную доску только полезные продукты, те какими следует питаться. На столе должны остаться картинки с продуктами вредными для питания.

**Воспитатель:**

«Чтобы быть здоровым, крепким,

Вам совет даю нехитрый:

Уважайте вы продукты,

Ешьте овощи и фрукты»

1. **Игра «Полезные и вредные привычки»**

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите внимательно на эти картинки, на них изброжены полезные и вредные привычки. Вам нужно к полезным привычкам приклеить цветочек, а к вредным привычкам приклеить колючку. *(Дети выполняют задания)*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята!Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Потому что хорошее настроение помогает нашему здоровью.

«Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.   
Нужно правильно питаться,  
Нужно спортом заниматься,  
Руки мыть перед едой,  
Зубы чистить, закаляться  
И всегда дружить с водой.  
И тогда все люди в мире  
Долго-долго будут жить.  
И запомним, что здоровье  
В магазине не купить!»

**Воспитатель:** А теперь пришла пора возвращаться домой, в детский сад:

*«Руки в стороны - полёт*

*Отправляем самолёт.*

*Правое крыло - вперёд,*

*Левое крыло - вперёд.*

*Раз, 2, 3, 4 -*

*Полетел наш самолёт»*