

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 «Серебряное копытце» города Алушты

Конспект НОД по здоровьесбережению
в средней группе
«Путешествие в страну Здоровья»

Воспитатель: Сорокина С.М.

г. Алушта, 2017

Занятие по здоровьесбережению для детей средней группы «Путешествие в страну здоровья»

Цель: Воспитывать у детей интерес к своему здоровью, желание его поддерживать разными видами деятельности. Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.

Задачи:

- Познакомить с несложными приемами самооздоровления (самомассаж)
- Закрепить знания и представления детей о способах сохранения и укрепления своего здоровья.
- Формировать навыки и привычки здорового образа жизни.
- Развивать разговорную речь детей.
- Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.
- Активизация словаря: здоровье, массаж.

Предварительная работа: беседы о здоровье и гигиене тела; чтение произведений: К.И.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»; А Барто «Девочка чумазая»; просмотр мультфильмов: «Королева Зубная щётка», «Митя и микробус».

Методы и приемы: игровой прием, развивающий, информационный метод; загадывание загадок на данную тему; выполнение физкультурных разминок, самомассаж.

Материалы и оборудование: Ноутбук; картинки с названиями станций; запись мелодия «Мы едем, едем, едем...», «светофорчики» красный и зелёный (по количеству детей); «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены; изображение здорового и больного зуба; раздаточные карточки с изображением продуктов питания (полезных и вредных); музыка для релаксации «Мир полон чудес»; «Королева Зубная щётка».

Ход

Воспитатель: Ребята, сегодня я предлагаю отправиться в необычное путешествие. В страну Здоровья. Чтобы добраться туда, нам придётся вспомнить всё то, что мы узнали и чему научились, и если мы с вами все выполним правильно, то попадём в гости к Королеве этой страны. Ну, как согласны? (ответы детей) Но для начала давайте вспомним как нужно вести себя в гостях? (ответы детей) Всё правильно. Молодцы! Ну, тогда, в путь – дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь! Давайте вы закроете глазки и повторяйте за мной. Раз, два, три – повернись в стране Здоровья очутись.

1 станция «Знайкина» (дети стоят возле стульчиков)

Воспитатель: Вот мы с вами и очутились в Стране Здоровья. На станции «Знайкина». Давайте с вами вспомним, что полезно, а что вредно для здоровья. Возьмите в руки «светофорчики», **красный** – вредно, **зелёный** – полезно.

Игра «Что полезно и что вредно для здоровья»

- Каждый день умываться. (**зелёный**)
- Пить холодную воду из под крана. (**красный**)
- Чистить зубы. (**зелёный**)
- Пить сок. (**зелёный**)
- Кушать грязными руками. (**красный**)
- Есть грязные фрукты и овощи. (**красный**)
- Перед едой всегда мыть руки с мылом. (**зелёный**)

Воспитатель: Вы отлично справились с этим заданием. Вам хорошо известно, что полезно, а что вредно для здоровья. А теперь отправляемся дальше. Давайте снова закроем глазки и посчитаем. Раз, два, три – повернись на следующей станции окажись.

2 станция «Загадочная» (дети садятся на стульчики)

Воспитатель: Мы с вами на станции «Загадочная» в этом мешочке спрятались предметы необходимые для нашей гигиены. Я вам буду загадывать загадки, а вам необходимо достать отгадку из этого мешочка.

Загадки:

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (**Мыло**)
Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. (**Зубная щетка**)
Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка. (**Полотенце**)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей. (**Расческа**)
В тюбике она живет,
Змейкой из него ползет,
Неразлучна с щеткой часто
Мятная зубная... (**паста**)
Хлюпает ли мокрый нос,
Иль из глаз потоки слез, —
Выручит нас лоскуток —
Это носовой... (**платок**)

Воспитатель: Молодцы! Справились и с этим заданием. Ну, что отправляемся дальше. Начинаем считать Раз, два, три – повернись на следующей станции окажись.

3 станция «Разминочная» (построение в две шеренги)

Воспитатель: Ребята, мы с вами оказались на станции «Разминочной» предлагаю, немного размяться.

Физкультминутка "Веселая зарядка"

Солнце глянуло в кроватку.
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку.
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться – три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Дружно делаем зарядку.

Воспитатель: Молодцы, а теперь отправляемся дальше в путешествие по стране Здоровья. Считаем. Раз, два, три – повернись на следующей станции окажись.

4 станция «Размышляйкина» (дети садятся на стульчики)

Мы с вами на станции «Размышляйкина», посмотрите на жителей этой станции. Кто же они? Зубы. Вот этот зубик белый, веселый. А этот грустный. Как вы думаете, что произошло с этими зубами? (ответы детей) Белый зубик чистят, кормят полезной пищей, а за грустным зубиком не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы.

Дидактическая игра «Полезно – вредно» (разрезные картинки)

Воспитатель: Посмотрите перед вами лежат картинки, на которых изображены полезные и вредные продукты. Но их кто-то перепутал, давайте мы с вами разберём картинки, девочки выбирают продукты для весёлого зубика, а мальчики для грустного зубика.

Воспитатель: Молодцы, вы справились и с этим заданием, я надеюсь, что вы теперь будете есть только полезные продукты. Ну, что продолжаем наше путешествие. Начинаем наш отсчёт.

5 Станция «Здоровейкино» (дети стоят возле стульчиков)

Ребята, а вы знаете, почему жители станции «Здоровейкино» никогда не болеют? А не болеют они потому, что каждый день делают массаж. Давайте и мы сделаем сами себе массаж.

Самомассаж «Неболейка»

Слова

Знаем, знаем – да, да, да,
Нам простуда не страшна.
Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
Чтоб не кашлять, не чихать,

Действия

*Потирать ладони друг о друга.
Погладить ладонями горло мягкими движениями
сверху вниз.
Указательными пальцами растираем крылья носа.*

Надо носик растирать.
Лоб мы тоже разотрём,
Ладонь приложим козырьком.
“Вилку” пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.

*Прикладывать ко лбу ладони “козырьком” и
растирать лоб движениями в разные стороны.
Раздвинуть указательный и средний пальцы.
Растирать точки, за и перед ушами.*

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы всё сделали правильно. А к нам на встречу пришла сама Королева страны Здоровья.

«Королева Зубная щётка»: Здравствуйте, ребята. Вы меня узнали? Кто я? (ответы детей) Правильно меня зовут Королева Зубная щётка. Пока вы путешествовали по моей стране, я за вами наблюдала. Мне очень понравилось, как вы выполняли мои задания. А вам понравилось в моей стране? Что больше всего понравилось? (ответы детей) На память о вашем путешествии я хочу вам оставить небольшой подарок. Это – предметы гигиены, которые помогут вам всегда оставаться чистыми и здоровыми. А теперь присаживайтесь поудобнее на стульчики, закройте глазки и послушайте красивую музыку, когда вы глазки откроете, то окажетесь снова в своей группе.

«РЕЛАКСАЦИЯ под музыку «Мир полон чудес».

Под музыку звучит Пожелание «Королевы»:

Чтоб здоровье сохранить.
Научись его ценить!
Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить! До свидания, ребята!

Итог

Воспитатель:

Вот и подошло наше путешествие к концу, мы снова оказались в нашей группе. Я надеюсь, что после этого путешествия вы навсегда запомните, как нужно сохранять и укреплять ваше здоровье! В этой волшебной коробочке для вас подарок от Королевы Зубной щётки.