

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

**Конспект занятия
по формированию привычек ЗОЖ
«Путешествие в Страну Здоровья»
в группе среднего возраста**



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»

2. 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 профилактики 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.

3. 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 поедem на паровозе.

4. 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.

5. 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 поочерёдно 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! *(«Заходят» 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.

6. 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»

7. Игра «Полезные и вредные привычки»

Воспитатель: Ребята, посмотрите внимательно на эти картинки, на них изображены 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»*