Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 22 «Лужок» с. Ждановка

Краснокутского района Саратовской области

***Конспект***

***Непрерывной образовательной деятельности***

***по познавательному развитию***

***в средней группе***

***на тему:* "Путешествие в страну Здоровья"**

**Составила**: воспитатель

1 квалификационной категории

Богданова Елена Анатольевна

***Цель:***

- формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

***Задачи****:*

*Образовательные*

- способствовать формированию у детей потребности в здоровом образе жизни, умению следить за своим здоровьем самостоятельно, умение рассуждать, делать выводы;

- закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

*Развивающие*

- развивать внимание, познавательный интерес к изучению своего здоровья, мыслительную активность, воображение детей.

*Воспитательные*

- умение использовать полученные знания и навыки для сознательного отношения к своему здоровью.

*Здоровьесберегающие*

- Развитие общих речевых навыков, координация речи с движениями

- Развивать мелкую моторику рук,

- развивать дыхательные навыки

***Методы и приёмы:***

***Словесные:*** проблемно-поисковые вопросы; диалог; художественное слово – стихотворения, пословицы.

***Наглядные:***  показ карточек, просмотр мультимедийной презентации.  
***Практические:***  погружение в игровую ситуацию, практические действия (творческое задание по созданию коллективной работы), физминутка, самомассаж, сюрпризный момент.

***Материалы:*** Мультимедиа, музыка, поезд, 2 куба, Дидактическая игра «Чудесный куб», Дидактическая игра «Полезно - вредно», коврики, массажные дорожки, альбом «Страна Здоровья», Смайлик – хохотун.

**Предварительная работа:** беседа с детьми о здоровье, рассматривание иллюстраций «Полезные, вредные продукты», чтение загадок, стихотворений о здоровье.

**Ход занятия**

Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей, давайте с ними поздороваемся.

**Воспитатель:** - А что вы сделали, когда сказали «здравствуйте»?

**Ответы детей:** (пожелали кому-то быть здоровым).

**Воспитатель:** - Что значит, «быть здоровым»?

**Ответы детей:** (когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые).

**Воспитатель:**  Давайте поздороваемся друг с другом.

**Игра «Здравствуй, друг! »**

Здравствуй друг! (Дети вытягиваю правую руку в сторону)

Здравствуй друг! (Вытягивают левую руку в сторону)

Становись скорее в круг, (Берутся за руки)

Мы по кругу пойдем (Идут по кругу)

И друзей везде найдем!

**Воспитатель:** - Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – **Страну Здоровья.**

- Хотите узнать, что там необычного? Тогда давайте с вами отправимся в путешествие.

**Воспитатель:** Как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города. Мы с вами погостим во всех. А на чем можно отправиться в путешествие?

**Дети:** Машине, поезде, автобусе….

**Воспитатель:** Я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие в страну «Здоровья». А поедем мы туда на поезде.

**Воспитатель:** Согласны? Занимайте места в вагончиках!  *(передвигаемся по группе).*

Чтобы поезд тронулся, нужно сказать волшебные слова:" **Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!"**

**1** **Город «Чистюлькино».**

**Воспитатель:**  Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители "Чистюлькина"?

**Ответы детей:** (чистоту, порядок, мыться, чистить зубы).

здесь живут люди, которые любят чистоту.

Есть такая пословица   **«Чистота-залог здоровья». Дети повторите.**

**Воспитатель:**

Все мы с вами видели на руках грязь!

А в грязи живут микробы, незаметные для глаз.

От простой воды и мыла

У микробов тает сила!

**Воспитатель:** - Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – помощники чистоты. Назовите их.

**Ответы детей:** (полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, туалетная бумага).

**Воспитатель:** Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?

**Ответы детей:** (у них должен быть один хозяин).

**Воспитатель:** Давайте проверим, как вы умеете различать предметы, которыми могут пользоваться все, и предметы, которыми можно пользоваться только лично.

**Дидактическая игра «Чудесный куб»**

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

**Воспитатель:** - Молодцы, ребята! Жители города Чистюлькино дарят вам на прощание такое напутствие:

Наш совет совсем несложный:

Будьте с грязью осторожней!

Дарят картинки

**Воспитатель:** - Ну, а нам пора отправляться дальше.

**2. Город «Вкусняшкино».**

**Воспитатель:** -Давайте закроем глаза и окажемся в другом городе. М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! Пофантазируйте, вы какие запахи чувствуете?

**Ответы детей:** (дети фантазируют).

**Воспитатель: Открывайте глаза, посмотрите на экран, это город** "Вкусняшкино" . Ребята, вы знаете, что продукты бывают полезными и вредными?

Ответы детей.

**Дидактическая игра «Полезно – вредно»**

**(** различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети вывешивают полезные продукты, а затем не полезные.

- Для чего необходим витамин А? (Это витамин роста и зрения).

- В? (Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит).

- С? (Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровыми, помогает при простудах.)

- D? (Витамин D делает наши ноги и руки крепкими).

**Жители города дают нам ещё один полезный совет.**

**Воспитатель:**

Торты, пряники, конфеты

Детским так вредят зубам!

Ешьте овощи и фрукты,

Чтоб не бегать к докторам!

- А мы пройдём по дорожке и попадём в следующий город.

Вспоминаем наш девиз:

***Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!***

3. Город **«Зарядкино».**

**Воспитатель:** - Жители этого городка очень любят делать зарядку. Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку?

**Ответы детей:** (чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими).

**Воспитатель:** Жители города "Зарядкино" любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку.Каждый день  
Каждый день по утрам  
Делаем зарядку.  
*(Ходьба на месте.)*  
Очень нравится нам делать по порядку:  
Весело шагать,  
*(Ходьба.)*  
Руки поднимать,  
(*Руки вверх.)*  
Приседать и вставать,  
*(Приседание 4-6 раз.)*  
Прыгать и скакать.  
*(10 прыжков.)*

**Воспитатель:** Жители "Зарядкино" вам благодарны за новые упражнения и на прощанье дарят вам такое пожелание:

"Чтобы вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься (зарядкой)!"

И картинки

**Воспитатель:** А сейчас я на вас подую и вы окажетесь в другом городе. Посмотрите на экран- это город Дыхание

**4 . Город "Дыхание".**

**Воспитатель:** - Что значит: дышать?

**Ответы детей:**  (это когда вдыхают и выдыхают воздух).

**Воспитатель:**  Кто умеет дышать?

**Ответы детей:** (звери, птицы, растения, люди).

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровыми нужно делать дыхательную гимнастику

Делать гимнастику будем с помощью куба.

Картинка.

**Воспитатель:** Посмотрите, у нас гость, его зовут смайлик-хохотун. Он нас приглашает в следующий город.

**6. Город "Отдыхай-ка".**

**Воспитатель:** - Почему этот город так называется?

**Ответы детей:** (жители любят отдыхать).

**Воспитатель:** Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере?

**Ответы детей:**

**Воспитатель:** Долго смотреть мультики по телевизору?

**Ответы детей:**  А как можно отдыхать?

**Ответы детей:**  (можно ходить в кино, в цирк, в парк, гулять на детской площадке, на стадионе).

**Воспитатель:** А мы с вами отдохнем на полянке.

**Самомассаж «Весенний лес»**

Сесть на ковёр, спрятать руки за спину, закрыть глаза.

Лучик опустился на носик (указательными пальцами сверху вниз поглаживаем носик).

Лучик опустился на щёчки (двумя ладошками поглаживаем круговыми движениями по щекам).

Лучик опустился на шею (двумя ладошками движениями сверху вниз поглаживаем шею).

**Воспитатель:**  А ещё мы отдыхаем когда нам хорошо и весело. Смайлик очень любит играть с детьми. Давайте поиграем с ним, будем его передавать друг другу и щекотать.

- Дети, чтобы сохранить своё здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта и хорошее настроение.

**Смайлик дарит картинки.**

**Рефлексия**  
**Воспитатель:**  Ребята, наше путешествие закончилось, пора отправляться в детский сад. Чтобы поезд тронулся, нужно вспомнить наш девиз:" **Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!"**

**Рефлексия.**

**Воспитатель:**  - Давайте вспомним в каких городах мы с вами побывали. А вспомнить нам помогут картинки.

Давайте сделаем альбом на память о нашем путешествии.

Вставляете картинки и закрепляете.

Какие же правила надо выполнять, чтобы быть здоровым.

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!