Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Светлячок» города Чаплыгина Чаплыгинского муниципального района Липецкой области Российской Федерации

Конспект образовательной деятельности по формированию здорового образа жизни с элементами здоровьесберегающих технологий в средней группе «Путешествие в страну здоровья»

Воспитатель Медведева С. В.

2023г.

**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:

Обучающие

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

- учить выделять признаки здорового человека;

Развивающие

- сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье детей;

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

Воспитательные

- воспитывать доброжелательность, культуру общения детей со сверстниками, взрослыми.

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

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

- воспитывать культуру общения, доброжелательность, взаимопонимание.

Образовательная область познавательное развитие, физическое развитие.

Материалы и оборудование: Спортивный инвентарь, мольберты, музыкальная колонка, карта «Страна здоровья», картинки с изображением мультгероев, картинки «правила гигиены», игра «Воздушный футбол», корзинки и мелкие детали для игры «Соберём ногами», шкатулка «Здоровья».

Ход занятия.

I. Вводная часть.

1.Организационный момент.

**Воспитатель встречает детей.**

Ребята, здравствуйте, рада вас видеть! Давайте знакомиться?

Я уже знаю как вас зовут…

Как вы думаете, откуда? (Вы внимательны и сообразительны)

А как меня зовут? Хотите узнать как? Можете спросить у меня!

Предлагаю теперь узнать получше друг друга и для этого поиграть. Кто за?

**Воспитатель.** Я буду задавать вам вопросы, тот, кто это выполняет каждый день, хлопает в ладоши.

Кто сегодня встал пораньше?

Сам убрал свою кровать?

Кто умылся, причесался?

Зубы кто усердно чистил?

Кто зарядку выполнял?

Кто сегодня утром с мамой в детский садик прибежал?

Съел за завтраком всю кашу?

Путешествовать, кто любит?

А я как давно не путешествовала. Вот бы отправиться, хотя бы понарошку!

Чтобы нам придумать?

(Если дети молчат. Ребята, а если нам с вами прямо сейчас отправиться в путешествие, как вам идея?)

Ответы детей.

II.Основная часть.

**Воспитатель.** Тогда предлагаю вам отправиться в «Страну здоровья»

Что обычно путешественники берут с собой?

**Дети.** Палатка, мыло, еда и так далее.

(Подвести детей к тому, что в пути нам нужна карта.)

**Воспитатель.** Что необходимо взять в путешествие, чтобы не потеряться, не заблудиться? (Если дети не сказали про карту.) Это похоже на схему?

Я ходил по разным странам,

Плыл по рекам, океанам,

По пустыни шёл отважно,

На одном листе бумажном.

**Воспитатель.** Как вы думаете, что это за лист бумажный? Как он называется? (Карта)

**Ответы детей.**

**Воспитатель.** Правильно, карта у нас есть.

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)

**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. 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».

**Воспитатель**. Давайте подойдём и рассмотрим карту «Страны здоровья» (дети подходят). Путешествовать с нами будут герои мульфильмов.

**Воспитатель.** Кто первым встретился на пути?

**Дети.** Это Дружок.

**Воспитатель**. Вы помните, что Дружок был спортсменом?

**Воспитатель.** Каким видом спорта он занимается?

**Дети.** Футболом.

**Воспитатель.** Какие виды спорта вы знаете?

**Дети.** Футбол, плавание, баскетбол, бокс.

**Воспитатель.** Дружку требуется помощь. Ему надо правильно разложить предметы, в синюю корзину сложить предметы относящиеся к спорту, а в красную предметы, которые не относятся к спорту.

**Дидактическая игра «Выбери предмет»**

**Воспитатель.** Перед вами лежат разнообразные предметы, вам нужно выбрать только те, которые принадлежат к спорту и положить в синюю корзину, а те которые не принадлежат к спорту в красную корзину.

Дети выполняют задание.

**Воспитатель.** Давайте продолжим наше путешествие, посмотрите на карту, какие ещё герои встретились на нашем пути?

**Дети.** Лунтик и Кузя.

**Воспитатель.** А скажите мне ребята, без чего человек не может жить?

Ответы детей.

**Воспитатель**. Что ему постоянно нужно делать?

**Дети.** Дышать.

**Воспитатель.** Чем?

**Дети.** Воздухом.

**Воспитатель**. А для здоровья каким воздухом полезно дышать, а каким нет?

**Дети.** Полезно дышать: свежим, лесным, горным воздухом.

**Воспитатель.** А что необходимо делать, чтобы в группе дышать «Хорошим» воздухом?

**Дети.** Нужно почаще гулять на свежем воздухе, а в это время проветривать группу.

**Воспитатель.** Лунтик и Кузя предлагают вам сыграть в воздушный футбол.

**Дыхательная гимнастика «Загнать мяч в ворота»**

**Воспитатель.** Нужно «забить гол» с помощью воздушной струи. Дуть на мячик, чтобы он прокатился в ворота нужно аккуратно, не спеша. Приготовились, начали.

**Воспитатель.** Какие все молодцы! Справились с заданием.

**Воспитатель.** Посмотрите на карту, скажите ,пожалуйста, какого героя ещё мы встречаем на нашем пути?

Ответ ребёнка. ( Обращение к одному ребёнку)

**Ребёнок.** Это Мойдодыр.

**Воспитатель.** А кто такой Мойдодыр?

Ответы детей.

**Воспитатель.** Правильно, это герой сказки, 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».**

**Воспитатель.** Мойдодыр предлагает поиграть в игру.

На мольберте картинка с изображением микроба. На столе картинки, с помощью чего можно избавиться от микроба. Вам надо выбрать нужную картинку и прикрепить возле микроба.

**Воспитатель.** Здорово! И с этим мы вами разобрались.

Воспитатель обращается к одному из детей.

**Воспитатель.** (имя) чтобы нам дальше отправиться в путешествие подскажи, кто нам поможет?

**Ребёнок.** 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.

**Упражнение «Соберем ногами».**

**Воспитатель.** Ребята, садимся на ковёр возле корзин, упираемся руками сзади в пол, складываем игрушки в корзину, захватив их ногами.

(сопровождение показа стихотворением)

Захвачу предмет ногой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним слежу

И в коробку положу.

Попробуйте и вы - это очень весело и полезно.

Дети выполняют задание.

**Воспитатель.** Вот это молодцы! Отлично справились.

III.Итог занятия.

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

**Релаксация. «Птицы»**

Ребята, сядьте удобно, закройте глаза, и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на воздушном, лёгком облаке. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Вы видите птицу – это большой орёл. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Вы медленно взмахиваете крыльями и приближаетесь к земле, чувствуете себя хорошо, отдохнувшими. У вас прекрасное настроение, которое сохранится на весь день.

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

**Упражнение «Для здоровья полезно».**

**Воспитатель:** А сейчас, у каждого из вас на стуле лежит картинка. Возьмите ее, внимательно посмотрите и подумайте, что важно для здоровья? Кто хочет первым рассказать? (ответы детей).

**Рефлексия.**

Где же сегодня мы побывали?

**Дети**. В путешествии, в «Стране здоровья».

**Воспитатель**. Вам понравилось путешествие?

**Дети.** Да.

**Воспитатель.** Что особенно интересного было сегодня?

**Ответы детей.**

**Воспитатель**. Ребята, в нашем путешествии вы столкнулись с трудностями?

**Ответы детей.**

**Упражнение «Благо дарю»**

**Воспитатель.** Ребята, вам понравилось путешествие? А какое у вас настроение?

**Дети.** Хорошее.

**Воспитатель.** Хорошее настроение – это тоже важно для здоровья.

У меня есть необычная «шкатулка здоровья» она наполнена добрыми пожеланиями и улыбками. Я хочу с вами этим поделиться и пожелать хорошего настроения и крепкого здоровья.