

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Воротынский детский сад №4 «Солнышко»**

**Конспект
Организованной образовательной деятельности
по здоровьесбережению
в средней группе**

«Путешествие в царство Здоровья!»»

Подготовила воспитатель: Жегалина Т.В.

Цель: - Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

- расширение представлений детей о важных компонентах **здорового** образа жизни и факторах его разрушающих.

Задачи:
образовательные

- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- расширять представления о роли гигиены для здоровья человека;
- формировать умение ходить змейкой и по канату приставным шагом, способствовать развитию координации, выполнять движения в соответствии с текстом.

воспитательные

- Воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни;

развивающие

- развивать мелкую моторику рук;
- развивать интерес к физкультуре и спорту.

Предварительная работа

рассматривание фотографий, иллюстраций, картинок по теме; беседы: «*Что значит быть здоровым?*», «*Витамины я люблю – быть здоровым я хочу*»; чтение А. Барто «*Девочка чумазая*», «*Я лежу болею*», С. Михалков «*Мойдодыр*»; отгадывание загадок о продуктах питания, предметах личной гигиены и др.

Материалы и оборудование:

конверт с письмом, красные следы, дорожка здоровья, флажки голубого, желтого, белого, зеленого цвета, контейнер с крупой и предметами гигиены (мыло, мочалка, зубная щетка и паста, носовой платок, расческа, картинки с изображением продуктов питания), тазик с льдинками по числу детей, кегли, воздушные шары, шнур, салфетки, картинка Простуды, игрушка-мишка. Грамзапись «Зарядка».

[illegible]

Отвѣты дѣтей.

	и ничего не делать, а мама с папой будут давать вкусный сироп от температуры и витамины. Красота-а-а! Так что пойдем в царство Простуды? Ребята, смотрите, а здесь есть ещё одна дорожка – разноцветная. Ее называют еще дорожкой здоровья. Интересно, куда же она ведет? Почему она разноцветная? Это дорожка к Королеве Здоровья. Ребята, а одинаковые ли дорожки по длине? (Дорожка к Королеве Здоровья длиннее.) Может пойти по короткой дорожке в царство Простуды? <i>(Звучит голос Королевы Здоровья).</i> Королева Здоровья (голос): Да, моя дорожка длинная, ведь чтобы быть здоровым надо соблюдать много правил. Вы их все знаете, а если забыли, то вспомните, выполнив все задания, которые я для вас приготовила. В путь! Но прежде, чем выйти на улицу и отправиться в путь, надо одеться по погоде. А что это значит? (Если холодно, то надо надевать теплые вещи.) Для чего нужно одеваться по погоде? Правильно, Если мы хотим быть бодрыми, здоровыми, и веселыми, не простудиться в дороге, надо сделать зарядку: Рано утром на полянку, друг за другом мы идем. И все дружно по порядку упражнения начнем. Раз – подняться, потянуться (встать на носки, поднять руки вверх) Два – согнуться, разогнуться (наклон, встать, руки в стороны) Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка. На четыре – руки шире (руки в стороны) Пять – руками помахать (взмахи руками) Шесть – друг другу улыбнуться Вот мы и проснулись! Вот и первая остановка. Какого она цвета?	(Нет, не пойдем.) (Ответы детей.) Нет не одинаковые, (Дорожка к Королеве Здоровья длиннее.) (Нет, не хотим мы идти к Простуде.) (Если холодно, то надо надевать теплые вещи.) Чтобы не простудиться и не заболеть.) (голубого)
--	--	---

Посмотрите, контейнер здесь у нас крупяной.
Наверное, там что-то спрятано. Надо найти.
(В контейнере с крупой спрятаны предметы
гигиены, дети нащупывают свой предмет,
называют его и объясняют, для чего он нужен, в
чем его польза.

Королева Здоровья (голос): Ребята, какие вы
молодцы, все угадали, объяснили. Вас ждет
следующая станция. Какого она цвета?

(желтая)

*(Дети идут по извилистой дорожке между
кеглями и в конце дорожки находят письмо.)*

А здесь письмо. Давайте прочтём его.
Воспитатель достаёт письмо и читает.

Я веселился и играл,
Ни что меня не огорчало.
Пока здоровеньким я был
Шли хорошо мои дела.
Но в плен меня взяла простуда,
Микробы разбросала всюду.
С микробами нельзя дружить,
Их очень трудно победить.
Я очень плохо чувствую себя.
Надежда вся на Вас!
Вы мне поможете друзья?
(Ваш Мишутка)

Ребята, нам надо одержать победу над
микробом и спасти Мишку. Для этого надо
ответить на вопрос: «Как победить микроб?»

Подвижная игра «Микробы».

Воспитатель кидает в детей «микробы»
(воздушные шары). В кого попадет, тот должен
ответить на вопрос: «Как победить микроб?»
Во время правильных ответов воспитатель
прокалывает шары. Молодцы ребята, мы с вами
всех микробов победили!

Королева Здоровья (голос): Все микробы
победили, не дали Простуде нас захватить в
свой плен. Чтобы микробы не попали в наш
организм, нужно обязательно вспомнить, как
правильно нужно дышать. Для этого мы с вами

	сейчас превратимся в ветерок. <u>Упражнение на дыхание «Ветерок»</u> Дети делают глубокий вдох и на выдохе дуют на ладошку. Королева Здоровья (голос): У нас впереди есть ещё станции, так, что в путь, друзья мои. (Дети идут по шнуру приставным шагом) Посмотрите, какого она цвета? Ребята, а чтобы не болеть апчхи, надо закаливать свой организм. Для чего мы закаливаемся? (Чтобы не болеть.) А вам нравится закаляться? <u>Контрастотермия.</u> <i>Дети подходят к столам, на которых находятся комплекты, состоящие из: тазика со льдом.</i> Дети берут по одной льдинке в руки и водят по ладоням, проговаривая стихотворение: Мы научимся ледок. Между пальцами катать, Это в школе нам поможет Буквы ровные писать. (Дети вытирают руки.) Немного закалились, пора дальше путь продолжать и Мишку из рук коварной Простуды освобождать. Перед нами следующая станция. Какая? Вы за мной идите смело, будем действовать умело А коль нас заметят, братцы, будем мы маскироваться. Смотрите, на нас в окно смотрит Простуда, надо сделать так, чтобы она нас не заметила. Все превращаемся в деревья. Она подумает, что это лес и не заметит. (Дети останавливаются, качают руками, имитируя деревья, затем идут дальше.) Знать, совсем слепа ты стала (воспитатель обращается к изображению Простуды, коль деревья не признала. Так, за мной мои дружочки.	(белая) (Чтобы не болеть.) (зеленая)
--	---	---

	Все присели, словно, кочки. Простуда улетела и нас не признала. (Достаёт Мишку, встают с детьми в круг.) Ребята, во время нашего путешествия мы с вами вспомнили правила Здоровья, но Мишки-то с нами не было. Поэтому я предлагаю ему рассказать главные правила как быть здоровым! Вот теперь я уверена, что Мишка все запомнил и больше никогда не заболит. Королева Здоровья: А вы, ребята, большие молодцы! До свидания! Воспитатель: Я вам желаю чаще улыбаться, По пустякам не огорчаться. Всегда иметь весёлый вид, Вовек не знать, где что болит! Воспитатель: Ребята, наше путешествие закончилось, я очень рада, что вы помогли Мишке. Теперь вы можете, не беспокоиться за Мишку и Простуде будет нелегко нас захватить в плен.	
--	---	--

