

**Конспект занятия в средней группе  
с использованием здоровьесберегающих технологий  
«Как мы Здоровье спасали».**

**Средняя группа № 3.**

**Воспитатель: Назмутдинова Л.М. Исакова Ю.В.**

---

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**Программные задачи:**

-Продолжать формировать у детей осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, формировать желание заботиться о своем здоровье, избегать привычек, приносящих вред здоровью.

-Формировать навык осознанного отношения к гигиене своего тела, закреплять элементарные культурно-гигиенические навыки.

-Развивать внимание, мышление, воображение, связную речь, активизировать и расширять словарный запас.

-Развивать двигательную активность.

-Обучать элементам самомассажа.

-Воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу.

Здоровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж, гимнастика для глаз.

**Предварительная работа:** беседы: «Откуда берутся болезни», «Как победить простуду», «О пользе витаминов», «Зачем делать зарядку», «Как стать сильным», «Для чего чистить зубы», «Почему щиплет мыло». Просмотр мультфильмов: Мультсериал «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье».

**Материалы и оборудование:** фланелеграф, карточки, зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, полотенце, «ручей», мостик – массажная дорожка, муляжи фруктов и овощей, сюжетные картинки.

Ход занятия.

## **I. Организационный момент:**

**Воспитатель:** Дети, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые. Но я вынуждена вас огорчить. Мы получили письмо, в котором говорится, что злая волшебница Вреднюка Микробная схватила Здоровье и хочет его погубить. Сидит Здоровье у неё в заточении в темнице, и ему очень грустно и плохо. Что-же нам делать?

**Дети:** надо выручать Здоровье! Надо его спасать!

**Воспитатель:** здесь в конверте ещё что-то лежит. Это карта, по которой мы найдём дорогу к темнице и ключ, который поможет открыть дверь. Но чтобы найти ключ, нам нужно преодолеть много препятствий и собрать все волшебные карточки.

**Воспитатель:** отправляемся с вами в путь. Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказки.

**Звучит музыка.**

**Воспитатель:**

Мы осторожно входим в сказку с вами.

Дорога, лес знакомы нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами, Загадками

и тайнами полно.

## **II. Основная часть.**

**Воспитатель:** но куда же нам идти? Карта подсказывает, что сначала мы должны найти большой камень.

Дети подходят к фланелеграфу с изображением «камня».

**Воспитатель:** Давайте поднимем камень и посмотрим, что под ним находится.

**Дети:** картинка!

**Воспитатель:** что на ней изображено?

**Ответы детей:** Дети делают утреннюю гимнастику, делают зарядку, занимаются физкультурой.

Воспитатель: правильно, а это полезно для здоровья?

Ответы детей.

**1 ЗАДАНИЕ.** Воспитатель: Ребята, чтобы нам получить карточку, мы должны сделать волшебную зарядку.

**Выполняется зарядка в соответствии с текстом.**

Ручки потянули вверх,

Словно там висит орех. (Потягивания — руки вверх.)

Тянем в стороны потом,

Словно обнимаем дом. (Потягивания — руки в стороны.)

Ноги врозь, на пояс руки.

Влево плечи разверни.

А теперь направо. Ну-ка!

Упражненье повтори. (Вращение туловищем в стороны.)

А теперь пора попрыгать,

Как лягушка: прыг-прыг-прыг.

Кто устать боится мигом,

Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте.)

Воспитатель: Зарядку сделали, молодцы! Мы получили с вами первую карточку.

**2 ЗАДАНИЕ.** Воспитатель: теперь посмотрим на карту. Мы с вами должны найти ручеёк, а у ручейка волшебный мешочек с предметами, которые нам помогут спасти Здоровье.

**Звуковое сопровождение: журчание воды.**

Около «ручейка» дети находят «волшебный мешочек» с мылом, зубной щеткой, полотенцем, расческой, зубной пастой.

**Проводится игра «волшебный мешочек»**

1. По утрам и вечерам, чистит, чистит зубы нам.

А днем отдыхает, в стаканчике скучает. (зубная щетка)

2. Вафельное, полсатое, ворсистое и мохнатое

Всегда под рукой. Что это такое? (полотенце)

3. Глаза я крепко закрываю, в голову его втираю

А потом водой смываю, это средство для волос. (шампунь)

4. Чтобы чистым быть всегда

Людам всем нужна вода. (вода)

5. Вы меня намыльте смело, сразу я возьмусь за дело

Руки, ноги, тело тру, грязь любую ототру. (мочалка)

6. Узкользает, как живое, но не выпущу его я, Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (мыло)

7. Я увидел свой портрет, отошел портрета нет. (зеркало)

**Воспитатель:** Ребята, мы с вами справились со вторым заданием и получаем 2 карточку.

**3** **ЗАДАНИЕ.** **Воспитатель:** посмотрим на карту. Для того, чтобы найти следующую волшебную карточку, мы должны перейти через ручей по мостику.

Под мостиком лежат карточки с изображением овощей и фруктов. Необходимо про них рассказать. Кто знает стих про ...

1. Морковь (Татьяна)

Помни, истину простую –

Лучше видит только тот, Кто

жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Тот кто много ест морковки,

Станет сильным, крепким, ловким.

## 2. Капуста (Антон)

Любим мы свеклу, морковку

И капусту тоже есть,

Потому что витамины

В овощах и фруктах есть.

Кто капусту очень любит,

Тот всегда здоровым будет.

## 3. Свекла (Михаил)

Свекла пряталась в земле –

Оказалась на столе Чаще

ешьте винегрет –

Проживете до ста лет.

## 4. Апельсин (Аня Ч.) Очень

яркий апельсин

Вкусный он такой один.

Любят взрослые и дети

Сладкий запах фруктов этих.

## 5. Яблоко (Полина)

Яблочко над головою Золотое,

наливное.

Ты в росе купалось,

Солнцем утиралось.

## 6. Груша (Малика)

Называют меня грушей.

Я скажу, а ты послушай:

Полюбите меня дети

Я полезней всех на свете.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Про все фрукты и овощи знаете стихи. А скажите пожалуйста, какую пользу приносят здоровью овощи и фрукты.

Дети: Фрукты и овощи богаты витаминами. Они помогают нам расти здоровыми, крепкими и умными...

Воспитатель: Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов, они помогут нам уберечься от злых чар Вредюки Микробной. Давайте фрукты соберём в кастрюлю чтоб сварить компот, а овощи в другую кастрюлю сварить борщ. Потом возьмём волшебную карточку и пойдём дальше.

Дети выполняют задание.

Воспитатель: Молодцы! Мы справились и с этим заданием. Отправляемся дальше.

**4 ЗАДАНИЕ**, Воспитатель: Ребята, кажется мы заблудились. Кто же нам поможет?

Ой, кто-то летит! Посмотрите, какая красивая бабочка к нам прилетела, она нам поможет. Давайте проследим за ее полетом только глазками и увидим куда нам идти.

### **Гимнастика для глаз «Бабочка»**

Воспитатель: Бабочка летела, летела. И на цветочек села. Смотрите, под цветочком карточка лежит. (Картинка где гуляют дети)

Воспитатель: А без чего человек не может жить? Что ему постоянно нужно делать? (дышать) Чем? (Воздухом)

А для здоровья каким воздухом полезно дышать, а каким нет? (Полезно: свежим, лесным, горным и т. д. Вредно: загазованным, отравленным, в душном помещении и др.)

А что необходимо делать, чтобы нам в группе дышать «хорошим» воздухом? Нужно почаще гулять на свежем воздухе, а в это время проветривать группу.

### **Дыхательная гимнастика «Дует ветерок»**

Дует легкий ветерок – ф-ф-ф....

И качает так листок – ф-ф-ф....

Дует сильный ветерок – ф-ф-ф-...

И качает так листок – ф-ф-ф...

Воспитатель: Ребята, я слышу чей-то плач. А вы слышите? Нет?

Давайте сделаем массаж нашим ушкам, чтобы лучше слышать.

### **Самомассаж «Взяли ушки за макушки.»**

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули... (несильно потянуть вверх)

Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять. (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём. (провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём».

**5 ЗАДАНИЕ.** Воспитатель: Дети, нам надо поторопиться. Это Здоровье плачет, зовёт на помощь.

Мы почти пришли к темнице, где Здоровье томиться, но дорогу нам преградило болото. Пройти его мы можем если правильно определим, что можно, что нельзя.

Давайте будем внимательными, потому что здесь живут помощники Вреднюки Микробной.

### **Проводится игра «Можно – нельзя»**

Воспитатель показывает детям иллюстрации, на которых изображены: девочка с сосулькой во рту, мальчик без шапки в холодное время года, руки под водой с мылом, мокрая обувь, чипсы, овощи, сухарики, зубная щетка, лимонад, книга, мешок с конфетами, зарядка, компьютер, телевизор фрукты и т.д. Дети, посмотрев

на картинку, определяют, что можно делать, а что нельзя (можно – хлопают в ладоши, нельзя – топают ногами).

Воспитатель: Молодцы! И вот мы с вами получили последнюю карточку.

Воспитатель: А теперь, ребята, давайте соберём из карточек картинку и посмотрим, что у нас получится.

Звучит музыка.

**Дети составляют картинку, на которой изображён ключ.**

Воспитатель: вот этим ключом мы откроем темницу, где Здоровье томиться и освободим его.

**III. Итог занятия.**

Воспитатель: Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями. Нам необходимо возвращаться обратно в детский сад .

И идем, идём, шагаем!

А теперь – остановились (выполняют наклоны вперед-назад) И вперед мы наклонились.

Физкультурой, спортом (приседают) Заниматься каждый рад!

Посмотрите, как мы скоро (стоят прямо, руки вдоль тела) Все вернулись в детский сад!

Вам понравилось наше путешествие? Вы запомнили, что нужно делать, чтобы помогать своему здоровью? (ответы детей). Я желаю вам крепкого здоровья! Все ребята получают по вкусному и полезному яблоку!

Наше путешествие закончено.