Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение

Центр развития ребенка детский сад №150 г.Пензы

«Алый парус»

Конспект непосредственно-образовательной деятельности по здоровьесбережению на тему «Путешествие в страну Неболейку».

Выполнила: воспитатель Е.А.Фролова

Пенза, 2023г.

Занятие по здоровьесбережению в средней группе.

Тема: «Путешествие в страну Неболейку».

Цель: дать детям общее представление о здоровье как о ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Цель: дать детям общее представление о **здоровье как о ценности**, о которой необходимо постоянно заботиться, приобщение детей к **здоровому образу жизни**.

Задачи:.

Образовательная область *«Познание»*

- расширять представления детей о понятии *«****здоровье****»*, о **здоровом образе жизни**; развивать потребность быть здоровым. Дать понятия об элементарных правилах ухода за собой.

Образовательная область *«****Здоровье****»*

- сохранять и укреплять психическое и физическое **здоровье детей**;

Образовательная область *«Коммуникация»*

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

Образовательная область *«Социализация»*

- воспитывать культуру общения, доброжелательность, взаимопонимание, умение работать в коллективе.

Оборудование:

«Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце) картинки с различными продуктами, картинки о здоровом образе жизни, массажные мячи, контейнеры с водой, бумажные кораблики.

Предварительная работа:

Беседы о здоровом образе жизни, рассматривание иллюстрации, чтение книг, просмотр муьтфильмов.

Ход занятия:

Воспитатель спрашивает у детей все ли сегодня пришли в детский сад или нет. Примерные ответы детей. Как Вы думаете, почему они могли не прийти сегодня в детский сад? Примерные ответы детей: выходной. Воспитатель: А если не выходной?

Дети: заболели, поднялась температура, болит горло.

Воспитатель: Как Вы думаете, хорошо ли быть больным?

Дети: нет.

Воспитатель: Хотите узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровым и не болеть?

Дети: да.

Воспитатель предлагает детям отправиться в интересное путешествие на самолете. А полетим мы с вами в страну под названием Неболейка. Отправляемся.

Гимнастика: «Самолет».

 Мы садимся в самолет, (Дети приседают)

Отправляемся в полет! («Заводят» 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)

Вот мы и прибыли в страну Небалейку.

(На доске размещены иллюстрации о здоровом образе жизни)

А как вы думаете, кто живет в Неболейке (ответы детей).

Правильно, ребята, здесь живут люди, которые не болеют.

А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми (ответы детей)

А что это такое, здоровье (ответы детей)

А как мы можем себе помочь укрепить здоровье? (ответы детей)

Верно дети, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться, следить за чистотой.

А еще быть здоровым помогает массаж. Давайте мы с вами сделаем самомассаж. А помогут нам резиновые мячи.

Месим, месим тесто

 (сжимаем мяч в одной руке).

 Есть в печке место

(перекладываем и сжимаем мяч другой рукой).

Я для милой мамочки

 (сжимаем мяч двумя руками несколько раз)

Испеку два пряничка (катаем мяч двумя руками).

Воспитатель: Дети, какие Вы молодцы!

Жители страны Неболейка приготовили для нас сюрприз.

Предлагаю Вам поиграть в игру «Чудесный мешочек».

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

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

Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок.

Ускользает, как живое, Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я. А по усам, по волосам.

Белой пеной пенится, И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится. Чем у волков, у медведей.

 (Мыло)  (Расческа)

Пластмассовая спинка, И сияет, и блестит,

Жесткая щетинка, Никому оно не льстит,

С зубной пастой дружит, А любому правду скажет –

Нам усердно служит. Все как есть ему покажет.

(Зубная щетка)  (Зеркало)

Вытираю я, стараюсь, Хвостик из кости,

После ванной паренька. На спинке – щетинка.

Все намокло, все измялось – Эта вещь поможет нам

Нет сухого уголка. Чистить брюки и кафтан.

(Полотенце)  (Щетка)

Воспитатель: Дети, для чего нужны все эти предметы?

Примерные ответы детей: чтобы быть чистым и аккуратным.

Воспитатель: правильно, чистота важна для здоровья.

А еще для здоровья, дети, нужен воздух.

Как вы думаете, каким воздухом полезно дышать, а каким нет? ( Полезно: свежим, лесным, чистым и т. д. Вредно: грязным, 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**, а еще делать дыхательную гимнастику.

Воспитатель предлагает детям дыхательную гимнастику «Куда плывет кораблик?»

Дети, какие вы молодцы, все потренировали свое дыхание и готовы отправляться дальше.

Воспитатель: Для нашего здоровья важно правильно питаться. Что значит правильно? Какие продукты полезные, а какие вредные?

Дети: примерные ответы.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На столах размещены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Воспитатель: с заданием Вы справились, молодцы! Что же мы можем сказать про еду?

Дети: примерные ответы.

Ну вот нам и пора возвращаться в детский сад, заводим самолеты.

Мы садимся в самолет, (Дети приседают)

Отправляемся в полет! («Заводят» 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)

- Давайте вспомним, где мы были? (в стране «Неболейка»)

- А что же это за страна? Почему она так называется? (там никто не болеет и следит за своим здоровьем, выполняют правила здоровья).

- А какие правила запомнили вы?

Когда придут наши друзья, мы им расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровым и не болеть. А сейчас я предлагаю нарисовать то, что Вам понравилось в путешествии.

И я вам хочу пожелать, чтобы вы меньше болели, правильно питались и следили за своим здоровьем.