**Конспект занятия в средней группе**

**по формированию ЗОЖ «Путешествие в город Здоровья»**

Воспитатель: Нефедова Татьяна Николаевна,

МДОУ «Детский сад № 32 комбинированного вида»,

РМ, г. Саранск

**Задачи:** учить детей заботиться о своем здоровье; совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены; объяснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода; дать понятие о необходимости витаминов для человеческого организма; побуждать детей отвечать на вопросы; развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение; воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Словарная работа:** солнце, воздух, вода, зубная паста, кариес.

**Предварительная работа:** соблюдение режимных моментов, беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах. Дидактические игры: «Витаминные домики», «Пирамида здоровья», психогимнастика: «По небу плыли облака», «Угадай мое настроение».

**Освоение интегративных качеств:** овладение основными культурно-гигиеническими навыками, любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, овладение средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками. Соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения. Способность решать интеллектуальные задачи, адекватные возрасту, иметь первичные представления о себе. Овладевает универсальными предпосылками учебной деятельности.

**Методы и приемы:** познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия, загадки. Дерево с предметами личной гигиены: зубные щётки, мыло, паста, полотенце.

**Ход занятия:**

*Дети заходят, здороваются с гостями.*

**Воспитатель.** Что такое «здравствуй»? - лучшее из слов! Потому что «здравствуй» - значит будь здоров!

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие на самолетике. Полетите? (*Ответы детей).* 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)

**1 этап. «Цветочная поляна».**

**Воспитатель.** Ребята, что это на нашем пути? (Цветочная полянка). Посмотрите, что на ней растет? (Цветы). Это необычные цветы. Все разного цвета. Подойдите и возьмите цветочек такого цвета, чтобы он совпал с вашим настроением. У людей часто настроение меняется? Как вы думаете, почему? (Если у *человека* болит*голова, или он устал у него может быть плохое* настроение. А*если он здоров*, у него все хорошо, то и настроение тоже хорошее).

*Показ картинок с изображением детей с разными эмоциональными   состояниями. Предложить детям, порассуждать: почему девочка грустная, мальчик веселый...*

**Воспитатель.** Покажите, как улыбается мальчик, как грустит.

**Воспитатель.** Я рада, что вы все выбрали яркие цветы, значит у вас хорошее настроение. Давайте наши цветочки подарим гостям,  и у них тоже будет хорошее настроение! *(дарят).*

**Воспитатель.** Дети, а чтобы быть бодрым и веселым мы утро начинаем с чего? (с зарядки). Для чего мы делаем зарядку? (чтобы быть здоровыми, бодрыми, веселыми).

**Физкультминутка:**

Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и помахали - это деревья в лесу

Локти согнули, кисти встряхнули - ветер сбивает росу.

В. Молодцы! Ваше настроение стало лучше? Отправляемся дальше.

***Гимнастика: « Самолет ».***

**2 этап: «Необычное дерево».**

**Воспитатель.** Я вижу впереди необычное дерево *(на дереве висят зубные щетки, з/пасты,  мыло, полотенце).* Вы встречали такие деревья? (Нет).

А вы знаете, это дерево волшебное и умеет говорить, давайте послушаем. ( *Запись «Мойдодыр»: «Надо,  надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам стыд и срам).*

**Воспитатель.** А в какой сказке вы еще слышали такие слова? (ответы детей)

Сейчас я буду загадывать загадки, а отгадки вы будете искать на этом дереве.

1. Ускользает как живое.

Но не выпущу его я.

Белой пеной пениться,

Руки мыть не ленится! (Мыло)

Для чего нужно мыло? (Чтобы мыть руки).

**Воспитатель.** Когда мы моем руки? (перед едой, после прогулки, когда испачкали, после того, как погладили животных. Ведь на шерсти очень много микробов).

***Самомассаж  «Умывалочка»***

|  |  |
| --- | --- |
|  Надо, надо нам помыться. | *трем руки друг о друга* |
| Где тут чистая водица? | *Показываем ладошки* |
| Кран откроем ш-ш-ш, | *имитация открывания крана* |
| Руки моем ш-ш-ш. | *трем ладошки друг о друга* |
| Нос и щечки не забыли и водичкой все умыли, Слушаем еще загадку о том, что растет на нашем необычном дереве | *погладили нос и щеки, а затем все лицо* |

1. Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

Помойся, хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня испачкаешь меня! (Полотенце)

**Воспитатель.** Для чего нам нужно полотенце? (чтобы вытираться)

1. В тюбике она живет,

Змейкой из него ползет,

Неразлучна с щеткой часто

Мятная зубная... (паста)

**Воспитатель.** Ребята, сколько раз в день нужно чистить зубы? (2 раза - утром и вечером). А для чего? (чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми)

**Воспитатель.** Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь *(под деревом находят иллюстрации зубов).*

**Воспитатель.** Посмотрите, какой это зуб? (*показ веселого зуба).*

Почему он веселый? (он здоровый, белый).

**Воспитатель*.*** *(Показ грустного зуба.)* А почему этому зубику грустно? (У него дырочка. Он заболел. У него кариес).

*Показ иллюстраций: Морковь. Яблоко. Конфета.*

**Воспитатель.** Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов? (яблоко, морковь)

**Воспитатель.** А конфета? (много конфет вредно для зубов).

**Воспитатель.** Для чего нужны зубы? (чтобы пережевывать пищу)

**Воспитатель.** Поэтому мы должны за ними хорошо ухаживать!

Летим дальше.

***Гимнастика: «Самолет».***

**3 этап: ЛЕС.** (*А/з со звуками леса).*

**Воспитатель.** Куда мы попали? (в лес)

**Воспитатель.** Почему в лесу дышится легче? (потому что здесь чистый воздух)

**Воспитатель.** Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья? (Конечно).

**Воспитатель.** Давайте подышим. *(Элементы* ***дыхательной гимнастики «Поймаем воздух руками»****- на короткий вдох ладошки сжимаем, на длинный выдох - разжимаем).*

**Воспитатель.** Для чего нужен лес? (чтобы ходить за грибами, ягодами, на прогулку, слушать птиц...)

**Воспитатель.** А еще человеку необходимо солнечное тепло. (*Показ картинки  «Солнышко»)*

**Упражнение «Ласковое солнышко»**

Представьте, что сейчас наши руки и лица греет ласковое солнышко.

*Дети имитируют расслабление.*

Солнышко спряталось, стало прохладно, сожмитесь в комочек.

*Дети напрягаются.*

Опять засветило солнышко, нам тепло, приятно.

*Дети показывают расслабление и удовольствие. Повторяется несколько раз*.

**Воспитатель.** Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Полетели в садик.

***Гимнастика: «Самолет».***

4**этап:  «Овощи и фрукты»**

**Воспитатель.** Ребята, что нужно для того, чтобы вы росли, чтобы у вас были крепкие зубы, хорошо видели глазки? (надо кушать овощи и фрукты, там есть витамины).

**Воспитатель.** Какие вы знаете фрукты и овощи?

Кто кушает много овощей и фруктов, тот никогда не болеет!

**Воспитатель.** Наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? Где вы побывали сегодня? На чем летали?

А что бы вы хотели пожелать нашим гостям? (быть здоровыми, не болеть, красивыми, веселыми)