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

**Цель:** учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.
**Задачи:**
Образовательные:
1. Продолжать формировать у детей осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, формировать желание заботиться о своем здоровье.
2. Дать детям понятие «предметы личной гигиены», закрепить виды спорта,
3. Обучать элементам самомассажа.
Развивающие:
1. Развивать связную речь, активизировать и расширять словарный запас.
2. Развивать внимание, мышление, воображение, любознательность,.
3. Развивать двигательную активность.
Воспитательные:
1. Воспитывать желание быть здоровым.
2. Воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу.
Здоровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж, гимнастика для глаз, массаж ступней, физминутка, подвижная игра.
**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, ИКТ.

**Ход занятия**

**I. Организационный момент:**

(Дети входят под весёлую музыку)
**Воспитатель:** Дети, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые. А чтобы такое настроение у нас осталось на целый день я предлагаю пожелать доброго утра друг другу весёлой песенкой.
Доброе утро улыбнитесь скорее
И сегодня весь день будет веселее
Мы погладим лобик, носик и щёчки
Будем мы красивыми как цветочки
Разотрём ладошки сильнее-сильнее,
А потом похлопаем смелее-смелее,
Ушки мы теперь потрём и здоровье сбережём
Улыбнёмся снова- Будьте все здоровы!
*(Включается фонограмма звука ветра, на фланелеграфе выставляется картинка)*
**Воспитатель:** ребята, посмотрите ветерок к нам в окошко постучал тихонько и передал нам телеграмму.
*(воспитатель читает телеграмму: злая волшебница Вреднюка Микробная схватила Здоровье и хочет его погубить. Сидит Здоровье у неё в заточении в темнице, и ему очень грустно и плохо. Требуется срочная помощь. Доктор Айболит.)*
**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете мы сможем спасти Здоровье от Вреднюки Микробной?
**Дети:** Конечно, мы должны спасти Здоровье.
**Воспитатель:** Доктор Айболит нам с телеграммой отправил карту, по которой мы найдём дорогу к темнице и ключ, который поможет открыть дверь. Но чтобы найти ключ, нам нужно преодолеть много препятствий и собрать волшебные карточки. Вы согласны?
**Дети:** Да
**Воспитатель:** Ну, что отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем веселом поезде. *(Дети встают друг за другом и идут «паровозиком».)*
**Воспитатель:** Первая наша остановка. Но куда же нам идти? Карта подсказывает, что сначала мы должны найти большой камень.
*(Дети подходят к макету камня, а под ним находят картинку)*
**Воспитатель:** Ребята, что изображено на картинке?
**Ответы детей:**Дети делают утреннюю гимнастику, делают зарядку, занимаются физкультурой.
**Воспитатель:** Правильно, а это полезно для здоровья?
**Ответы детей.** Да
**Воспитатель:** Ребята, я предлагаю вам сделать зарядку.
(Выполняется зарядка в соответствии с текстом под музыку)
**Дыхательная гимнастика**
**Воспитатель:** Зарядку сделали, молодцы! А вот и волшебная карточка.
А вы знаете как полезно гулять на свежем воздухе. Давайте подышим чистым воздухом: глубоко вдохнем через нос, а на выдохе скажем «Хорошо». И еще раз вдохнем медленно, глубоко, а на выдохе скажем радостно «Как хорошо».
**Воспитатель:** И так продолжаем наш путь? Теперь посмотрим на карту. Мы с вами должны найти ручеёк.
(Звучит фонограмма журчания ручейка. Дети подходят к ручейку, а у ручейка находят мешочек с предметами)
**Воспитатель:**Ребята, посмотрите какой мешочек, а что там находится нам неизвестно. Мы с вами должны на ощупь узнать, что лежит в мешочке и для чего используется этот предмет.
*Проводится игра «Волшебный мешочек»*
**Воспитатель:** Все эти предметы, называют предметами личной гигиены. Почему говорят личной гигиены? Скажите для чего нужны эти предметы?
*Дети:* Для того, чтобы быть чистыми, опрятными.
**Воспитатель:** Правильно, ребята «Где чистота – там здоровье» А кто из вас знает пословицы о чистоте?
**Дети:** Чаще мойся, воды не бойся.
Кто аккуратен, тот людям приятен.
Руки мыть, здоровым быть.
**Воспитатель:** Правильно ребята, кто следит за чистотой, тот реже болеет. Вот еще мы нашли волшебную карточку. Отправляемся дальше.
**Воспитатель:** Посмотрим на карту. Для того, чтобы продолжить наш путь мы должны перейти через ручей по мостику. Но этот мостик не простой, а полезный. Он помассирует ваши ножки, чтобы они не уставали и не болели.
**Ходьба по массажной дорожке** (профилактика плоскостопия).
**Воспитатель:** Ребята, у мостика нас ждёт следующее испытание. Нужно отгадать загадки. Отгадаем правильно все загадки сможем дальше продолжить путь и найти волшебную карточку. (Отгадав загадку дети находят картинку- отгадку и складывают в корзинку*)*
**Воспитатель:**
От простуды и ангины
Помогают……
**Дети:** Апельсины!
**Воспитатель:**
Круглое, румяное
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки.
**Дети:**Яблоко.
**Воспитатель:**
В шкуре желтой,
кислый он, называется...
**Дети:** Лимон.
**Воспитатель:**
Груша, яблоко, банан,
Ананас из жарких стран.
Эти вкусные продукты
Вместе все зовутся...
**Дети:** Фрукты..
**Воспитатель:**
Маленький, горький
Луку – брат.
**Дети:** Чеснок.
**Воспитатель:**
Скинули с Егорушки
Золотые перышки
Заставил Егорушка
Плакать и без горюшка.
**Дети:** Лук.
**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Все загадки верно отгадали. 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 Вреднюки Микробной. Давайте поиграем в игру «Собери овощи и фрукты».
**Воспитатель:** И так, у нас еще одна волшебная карточка. Продолжаем наш путь? Ребята, мы подошли к лесу. Нам нужно найти высокое дерево с дуплом. Вот это дерево, а вот и дупло. Давайте туда заглянем и узнаем, что же там нас ждёт. (Воспитатель достаёт карточку с часами)
**Воспитатель:** Что это?
**Дети:**Часы!
**Физкультминутка «А часы идут, идут»**
Тик-так, тик-так, *(Ходьба на месте.)*
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*
А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*
Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! *(Бег на месте.)*
Если их не заведут,
То они совсем встают. *(Дети останавливаются.)*
**Воспитатель:** Ребята, а зачем нам нужны часы для здоровья?
**Ответы детей:** Чтобы знать, когда вовремя ложиться спать и вставать, выходить на прогулку, завтракать, обедать и ужинать, играть...
**Воспитатель:** Правильно, часы нам помогают соблюдать режим дня. А это очень полезно для здоровья. Берём карточку и идём дальше.
**Воспитатель:** Посмотрим на карту. Теперь нам нужно найти сундучок.
Да вот и он, только замок на нём висит, надо его открыть.
**Пальчиковая игра «Замок»**
На дверях висит замок - *пальцы в «замочек».*
Кто его открыть не смог?
Мы замочком постучали, - *стучим «замочком по коленям»*
Мы замочек повертели, - *затем круговые движения «замочком»*
Мы замочек покрутили
И открыли! - и показали ладошки
*Воспитатель достаёт карточку с изображением разных видов спорта.*
**Воспитатель:** Что здесь изображено? Какие виды спорта вы знаете? Полезно ли для здоровья заниматься спортом? Кто чем занимается?
**Ответы детей.**
(Дети разбирают из сундучка картинки с разными видами спорта, отвечают.)
**Воспитатель:** Ребята, я слышу чей-то плач. А вы слышите? Нет?
Давайте сделаем массаж нашим ушкам, чтобы лучше слышать.
**Самомассаж «Взяли ушки за макушки»**
(самомассаж ушной раковины выполняется большим и
указательными пальцами – большой палец находится сзади).
Взяли ушки за макушки *(большим и указательным пальцами с обеих сторон)*
Потянули… *(несильно потянуть вверх)*
Пощипали… *(несильные нажимы пальцами, с постепенным*
Вниз до мочек добежали ( *продвижением вниз)*
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».
**Воспитатель:** Дети, нам надо поторопиться. Это Здоровье плачет, зовёт на помощь.
Мы почти пришли к темнице, где же Здоровье томится, 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»**

На экране появляются картинки, 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:** 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 томится и освободим его.
**Воспитатель:** Вот мы с вами и освободили здоровье. Посмотрите, как оно радуется и благодарит вас за то, что мы его спасли, и оно подготовило вам угощения: корзину яблок. Но нам пришла пора возвращаться в детский сад, занимайте места в нашем поезде.
**Воспитатель:** Вот и закончилось наше путешествие. Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями. Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровыми? (Делать зарядку, соблюдать личную гигиену, массаж, правильно дышать, заниматься спортом).
Теперь вы знаете, что надо делать, чтобы не болеть. Я желаю вам крепкого здоровья, есть много фруктов и овощей, заниматься спортом, дышать свежим воздухом. Вот пришла пора нам подышать свежим воздухом. Идем собираться на прогулку.