**Конспект ОД в средней группе**

 **«Путешествие в страну здоровья»**

**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.
2. Дать детям понятие «предметы личной гигиены», закрепить виды спорта.
*Развивающие:*
1. Развивать связную речь, активизировать и расширять словарный запас.
2. Развивать внимание, мышление, воображение, любознательность,.
*Воспитательные:*
1. Воспитывать желание быть здоровым.
2. Воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу.

**Оборудование:**

 «Чудесный мешочек» с зубной щеткой, пастой, мылом, расческой, полотенцем; конверт с загадками, карта, иллюстрации видов спорта, муляжи фруктов и овощей, корзинки, ключ.

**Ход занятия:**

**Воспитатель**: Ребята! Давайте поприветствуем наших гостей.
Здравствуйте! – ты скажешь человеку,
Здравствуй! – улыбнется он в ответ.
И, наверное не пойдет в аптеку,
И здоровым будет много лет!
- Чего мы желаем людям, когда говорим им «Здравствуйте»?

- Вы хотите быть здоровыми?

- Как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Не болеть, хорошо спать, кушать и т.д.)

- Верно, это когда не болеешь, хорошо растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и много можешь сделать.

**Воспитатель:** Дети, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые. Но я вынуждена вас огорчить. Я получила письмо из волшебной страны от Доктора Айболита, в котором говорится: «Злая волшебница Вредная Микроба схватила Здоровье и спрятала от всех в темнице, хочет его погубить, чтобы все люди на земле заболели!»

- Что-же нам делать? Ребята, вы хотите помочь освободить здоровье?

**Воспитатель:** Здесь в конверте ещё что-то лежит. Это карта, по которой мы найдём дорогу в волшебной стране и ключ, который поможет открыть дверь темницы. Но чтобы найти ключ, нам нужно преодолеть много препятствий и собрать все волшебные карточки. А полетим мы на воздушном шаре. Но сначала, его надо надуть. Приготовьте насосы, встаньте удобно, будем накачивать в шар воздух.

***Дыхательное упражнение «Насос».***

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом (4 раза).

**Воспитатель:** Наш шар готов. Полетели!

**Воспитатель:** **Вот мы и в волшебной стране.** Но куда же нам идти? Посмотрим на карту. Мы с вами должны найти волшебный мешочек с предметами, которые нам помогут спасти Здоровье.

- Посмотрите ребята, здесь и конверт лежит. Давайте посмотрим, что в нём (читает ***загадки).***

**1.** Ускользает, как живое, но не выпущу его я, белой пеной пенится, руки мыть не ленится.

**2.** В тюбике она живёт, змейкой из него ползёт

Неразлучна с щёткой часто, мятная зубная (паста)

**3.** Пластмассовая спинка, жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит нам усердно служит (зубная щетка)

– Ребята, а вы чистите зубы?

– Сколько раз в день надо чистить зубы? (2 раза, утром и вечером)

– А для чего? (чтобы сохранить зубы здоровыми и белыми)

– Улыбнитесь друг другу и посмотрите, какие у вас хорошие, здоровые зубки!

**4.** Хожу брожу не по лесам, а по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей (расческа.)

**5.** Вытираю я, стараюсь, После ванной паренька,

Всё намокло, всё измялось, Нет сухого уголка. (полотенце)

**6.** И сияет, и блестит никому оно не льстит

А любому правду скажет – все как есть, ему покажет (Зеркало)

**Воспитатель:** ребята, скажите, а для чего нужны эти предметы?

**(**Чтобы быть чистыми)

**-** Молодцы, ребята, кто следит за чистотой, тот реже болеет. Есть даже такая пословица: «Где чистота – там здоровье».

- Давайте вспомним еще ***пословицы о здоровье***.

Я начну, вы - продолжайте, вместе хором отвечайте:

***Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!***

***Чаще мойся - воды не бойся.***

***Кто аккуратен - тот людям приятен.
Руки мыть - здоровым быть.***

***Если хочешь быть здоров – закаляйся!***

***Спасибо зарядке – здоровье в порядке!***

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

**Физминутка «Хомка, хомка, хомячок»**

Хомка, Хомка, хомячок, полосатенький бочок (трут бока руками)

 Хомка раненько встает, (потягиваются)
Щечки моет (тереть щеки руками)
Шейку  трет (движения мытья рук)
Подметает Хомка хатку (метут воображаемыми метлами)
И выходит на зарядку (маршируют)
Раз (руки вперед)
Два (руки вверх)
Три (руки в стороны)
Четыре, пять (трясут кистями рук)
Хомка хочет сильным стать (руки согнуты к плечам, кисти сжаты в кулаки, мускулы рук напряжены, как у силачей)

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, зачем нужны ***витамины***? (Они помогают нам расти здоровыми, крепкими и умными)

Витамины живут не только в бутылочках и коробочках, они живут в продуктах, которые мы с вами едим. Чем больше витаминов в продукте, тем он полезнее для человека. Как вы думаете, где больше всего витаминов? (в овощах и фруктах).

- Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов, они помогут нам уберечься от злых чар Вредной Микробы. Давайте ***фрукты соберём*** в красную корзинку, а ***овощи*** в зелёную. Потом возьмём волшебную карточку и пойдём 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.

Кто его открыть бы смог?

Постучали, покрутили, потянули,

И открыли!
***Воспитатель достаёт карточку с изображением разных видов спорта.*
Воспитатель:** Ребята, а вы любите заниматься спортом?  Скажите, а зачем заниматься спортом? А как вы занимаетесь спортом? ( Делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем подвижные и спортивные игры, играем в хоккей, катаемся на коньках на велосипеде)
**-**  Чтобы забрать эту последнюю карточку, вы должны правильно назвать все виды спорта.

***Дети разбирают из сундучка картинки с разными видами спорта, отвечают.***

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

**Д**авайте скорее соберём из карточек картинку и посмотрим что у нас получится.

**- Этот** ключ мы отправим Айболиту, он откроет темницу и освободит Здоровье!

**Воспитатель:**Вот и закончилось наше путешествие. Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями. Вам понравилось наше путешествие? Вы запомнили, что нужно делать, чтобы помогать своему здоровью. А сейчас мы это проверим:

***Игра «Это правда или нет».***

Если наш совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет Вы потопайте - нет, нет!

- Постоянно нужно есть, Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет, Творог, простоквашу,

- Не грызите лист капустный, Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад, Вафли, сахар, мармелад,

- Зубы вы почистили.И, идите спать.

- Захватите булочку Сладкую в кровать.

- Чтоб с микробами не знаться -
Надо дети закаляться. (да)
- Никогда чтоб не хворать -
Надо целый день проспать. (нет)
- Если хочешь сильным быть -
Со спортом надобно дружить. (да)

- Чтоб зимою не болеть,
На улице надо петь. (нет)
- От гриппа и ангины нас спасают витамины. (да)

**Воспитатель:** Наше путешествие подошло к концу, давайте скажем нашим гостям до свидания.