

**Конспект открытого занятия  
в средней группе  
«Путешествие в страну Здоровья»**

Подготовила и провела :  
воспитатель высшей категории  
Мурачаева Ф.К.

## Тема «Путешествие в страну Здоровья»

Средняя группа «Радуга»

### Програмное содержание:

**Цель:** Воспитывать у детей интерес к своему здоровью, желание его поддерживать разными видами деятельности.

### **Задачи:**

**образовательные:** формирование представлений у детей о способах сохранения и укрепления здоровья, закрепление знаний о назначении предметов личной гигиены, вредной и полезной пище, о фруктах;

**развивающие:** развитие культурно - гигиенических навыков; развитие мелкой моторики рук через аппликацию, пальчиковую гимнастику и самомассаж, развитие диалогической формы речи, развитие чувства цвета, формы и композиции;

**воспитательные:** воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; вызывание желания работать группой, создавая коллективную работу, воспитание аккуратности.

**Образовательные области:** художественно – эстетическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие.

**Тип занятия:** интегрированное.

**Методы и приемы:** игровой прием, развивающий, информационный метод, загадывание загадок на данную тему, выполнение физкультурных разминок, самомассаж.

### Приемы и методы обучения:

- **наглядные** (рассматривание картинок с полезной и неполезной пищей, фруктами, предметов личной гигиены, плаката с нарисованной корзиной);

- **словесные** (проведение рассказа воспитателем, чтение потешек, использование загадок, стихотворений, вопросы - ответы);

- **практические** (выполнение зарядки, пальчиковой гимнастики «Фрукты», самомассажа, коллективное создание аппликации «Корзина с фруктами»).

### Предварительная работа:

- Чтение сказок «Мойдодыр», «Айболит» К. Чуковского, В. Берестова «Большая кукла», А. Барто «Девочка - чумазая»; «Как лечили петуха» Крылова.

- Дидактические игры «Овощи – фрукты», «Полезная еда», «Холодно – горячо»; «Волшебный мешочек»;

- Беседы с детьми «*Чем мы занимаемся в детском саду*», «*Для чего нужна зарядка?*», «*Витамины в жизни человека*»;

- **Занятия** по коллективной аппликации: «*Корзина с подснежниками*», «*Корзина с ягодами*».

**Материалы и оборудования:** Ноутбук, картина с названием станций, «светофорчики» красный, зеленый (по количеству детей, запись мелодии, «Волшебный мешочек» предметы личной гигиены, изображение здорового и больного зуба, раздаточные карточки с изображением продуктов питания (полезных и вредных, сюрприз – витамины).

### **Ход занятия:**

Дети входят в группу, встают на паласе перед стульчиками полукругом.

1. Вводная часть (1 мин.)

Воспитатель:

Я здороваюсь везде – дома и на улице,

Даже "Здравствуй" говорю я соседской. курице (Дети показывают "крылышки").

Здравствуй, солнце золотое! (Показывают солнце).

Здравствуй, небо голубое! (Показывают небо).

Здравствуй, Утро! (Жест вправо).

Здравствуй, День! (Жест влево).

Нам здороваться не лень! Здравствуйте! (Разводят обе руки в стороны).

(Дети и воспитатель проговаривают стихотворение, выполняют движения).

Воспитатель:

А сейчас, прошу, садитесь,

Меж собою, не рядитесь.

(Дети садятся на стульчики полукругом)

Спинку держим прямо, ровно,

Чтоб сидеть было удобно.

Ножки дружат, ручки на коленочках лежат.

2. Основная часть (10 мин.)

Воспитатель:

Если скажешь, здравствуй, значит, говоришь - **будь здоров!**

Дети, а что значит быть **здоровым?** (Не кашлять, не чихать, не болеть)

Правильно, ребята, вот сегодня мы с вами поговорим о том, что нужно делать, чтобы быть **здоровыми**.

**Воспитатель.** - Ребята, нам пришло письмо от королевы Здоровья. Она просит нас помочь ей собрать лепестки цветка Здоровья. Поможем королеве Здоровья?  
**Дети.** -

Да.

**Воспитатель.** - Ребята ,я приглашаю вас в необычное путешествие в страну « Здоровье ». В ней живут люди, которые заботятся о своём здоровье и хотят быть всегда здоровыми и весёлыми.

За морями, за лесами

Есть чудесная страна.

Страною Здоровья

Зовётся она!

Ну, тогда, в путь – дорогу собираемся, за здоровьем отправляемся!

- На-право! За направляющим шагом марш!

1. Идем, сквозь кусты- (на полусогнутых ногах, руки на коленях);

2. Теперь идем, по лесу как великаны - (на носках, руки вверху);

3. А сейчас побежали, вдоль речки - (бег);

4. Впереди большие камни, перешагивайте их – (ходьба, высоко поднимая колени);

5. Ой, ребята, а там обрыв - (ходьба приставным шагом боком);

6. Дальше поедем по полю на лошадях – (бег, высоко поднимая колени, руки на поясе);

7. Еще немного осталось - шагом марш!

8. Ребятки, впереди туман. Давайте раздуем – упражнение на дыхание (дети, приложив руки ко рту, дуют влево/вправо).

А теперь закройте глазки и повторяйте за мной. Раз, два, три – повернись в стране Здоровья очутись.

**1 станция «Знайкина»** Воспитатель: Вот мы с вами и очутились в Стране Здоровья. На станции «Знайкина». Давайте с вами вспомним, что полезно, а что вредно для здоровья. Возьмите в руки «светофорчики», красный – вредно, зелёный – полезно.

**Игра «Что полезно и что вредно для здоровья»**

- Каждый день умываться. (зелёный)

- Пить холодную воду из под крана. (красный)

- Чистить зубы. (зелёный)

- Пить сок. (зелёный)

- Кушать грязными руками. (красный)

- Есть грязные фрукты и овощи. (красный)

- Перед едой всегда мыть руки с мылом. (зелёный)

Воспитатель: Вы отлично справились с этим заданием. Вам хорошо известно, что полезно, а что вредно для здоровья.и поэтому мы получаем часть Цветка здоровья, красный лепесток. А теперь отправляемся дальше. Давайте снова закроем глазки и посчитаем. Раз, два, три – повернись на следующей станции окажись.

## **2 станция «Загадочная»** (дети садятся на коврик)

Воспитатель: Мы с вами на станции «Загадочная» в этом волшебном мешочке спрятались предметы необходимые для нашей гигиены. Я вам буду загадывать загадки, а вам необходимо достать отгадку из этого мешочка.

Загадки:

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (**Мыло**)

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков, у медведей. (**Расческа**)

Пластмассовая спинка,  
Жесткая щетинка,  
С зубной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (**Зубная щетка**)

В тюбике она живет,  
Змейкой из него ползет,  
Неразлучна с щеткой часто  
Мятная зубная. (**паста**)

Вытираю я, стараюсь,  
После ванной паренька.  
Все намокло, все измялось –  
Нет сухого уголка. (**Полотенце**)

Хлюпает ли мокрый нос,  
Иль из глаз потоки слез, —  
Выручит нас лоскуток —  
Это носовой. (**платок**)

Воспитатель: Молодцы! Справились и с этим заданием И здесь мы нашли синий лепесток цветка. Ну, что отправляемся дальше. Начинаем считать Раз, два, три – повернись на следующей станции окажись.

### **3 станция «Разминочная»** (в рассыпную)

Воспитатель: Ребята, мы с вами оказались на станции «Разминочной» предлагаю, немного размяться. **Воспитатель:** Посмотрите внимательно и скажите, что делают ребята на картинках? А мы с вами, делаем зарядку? (*Утром, когда приходим в детский сад*).

Музыкальная разминка под мелодию «Делаем, делаем, делаем зарядку» Затем находим зеленый лепесток цветка.

Воспитатель: Молодцы, а теперь отправляемся дальше в путешествие по стране Здоровья. Считаем. Раз, два, три – повернись на следующей станции окажись.

**4 станция «Витаминкино»** **Воспитатель:** Ребята, что изображено на картинке? (*Фрукты и овощи*). Для чего их нужно кушать? (*В них есть витамины*). Они помогают деткам расти и быть здоровыми Давайте королеве здоровья подарим целую корзину фруктов и целую корзину овощей, чтобы все были здоровы. Только, сначала разомнем пальчики.

#### **Пальчиковая гимнастика «Фрукты»**

Как у нашей Зины,

Фрукты в корзине (*Делают ладони корзинкой*)

Яблоки и груши,

Чтоб ребята кушали.

Персики и сливы –

До чего - красивы! (*Сгибают пальчики, начиная с мизинца*)

Посмотрите на ранет,

Вкуснее наших фруктов нет! (*Гладят живот*)

Воспитатель: А теперь, дети, встаньте и пересядьте, пожалуйста, за столы.

Практическая часть(3 мин.)

Воспитатель: Дети, а теперь внимательно послушайте, как мы с вами будем клеить фрукты и овощи на корзинку:

-девочки будут клеить фрукты а мальчики овощи,

- берём фрукт или овощ, кладем на дощечку цветной стороной вниз,

а не цветную намажем клеем;

- придерживаем фрукт или овощ пальчиком;

- от центра к краю намазываем клеем весь фрукт или овощ;

- осторожно берем за края;

- несем к корзинке и приклеиваем клейкой стороной;

- прижимаем аккуратно, салфеткой убираем лишний клей.

**Воспитатель:** Ребята, всем понятно, как клеить фрукты или овощи к корзинке? Тогда начинайте.

*(Включить спокойную музыку, фонограмма №2) Находим лепесток оранжевого цвета*

**5 станция «Размышляйкина»** (дети садятся на стульчики)

Мы с вами на станции «Размышляйкина». Посмотрите на жителей этой станции. Кто же они? Зубы. Вот этот зубик белый, веселый. А этот грустный. Как вы думаете, что произошло с этими зубами? (ответы детей) Белый зубик чистят, кормят полезной пищей, а за грустным зубиком не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы.

Дидактическая игра «Полезно – вредно» (разрезные картинки)

Воспитатель: Посмотрите перед вами лежат картинки, на которых изображены полезные и вредные продукты. Но их кто-то перепутал, давайте мы с вами разберём картинки, девочки выбирают продукты для весёлого зубика, а мальчики для грустного зубика.

Воспитатель: Молодцы, вы справились и с этим заданием, я надеюсь, что вы теперь будете есть только полезные продукты. Ну, что забираем фиолетовый лепесток нашего цветка здоровья продолжаем путешествие. Начинаем наш отсчёт.

**5 Станция «Здоровейкино»**

Воспитатель: Ребята посмотрите кто на этой картине? *(Дети)*. Что делают, мальчики и девочки? *(Играют, гуляют на улице)*. Мы с вами тоже выходим на прогулку. Что мы делаем на прогулке *(ответы детей)*.

**Воспитатель:** А ещё, для чего мы выходим на прогулку? *(Чтобы дышать воздухом)*. Правильно, мы на улице дышим свежим воздухом. Чем мы дышим? *(Носом)*.

**Воспитатель:** Давайте покажем, как надо правильно дышать: ротик закрыт, делаем вдох через нос, выдох.

Ребята, а вы знаете, почему жители станции «Здоровейкино» никогда не болеют? А не болеют они потому, что каждый день делают массаж.

А что такое массаж, ребята?

Дети:

Массаж- это поглаживание, постукивание, растирание частей тела.

Давайте и мы сделаем сами себе массаж. Это называется самомассаж.

**Воспитатель:** Для того чтобы носик хорошо работал нам нужно сделать массаж

### **Самомассаж**

*(Начиная с пяточка над переносицей - подушечками двух пальцев легкие массирующие движения)*

Ехала машина, ехала, ехала,

С горки съехала

*(пальцы, массируя, разъезжаются, спускаются к переносице и массируют с стороны глаз)*

Дальше поехала

*(пальцы, массируя, спускаются вниз до крыльев носа)*

буксует, буксует

*(вокруг крыльев массируем подольше)*

снова поехала

*(спускаемся к губе под ноздрями)*

в тоннель уехала

*(слегка массируем край ноздрей, облегчает заложенность носа на какое-то время)*

**Воспитатель:** Ребята, а что ещё умеет делать носик? *(Носик умеет различать разные запахи)*. Давайте попробуем угадать запах.

*(Воспитатель подносит поднос с луком, дети нюхают).*

- Догадались, что это? Правильно, лук.

- Ребята, скажите, для чего лук *(ответы детей)*. Правильно, лук полезен для здоровья, он убивает микробы.

*(Воспитатель предлагает детям сесть на стульчики).*

- Ребята, как вы думаете, для чего нужен язычок? *(Предположения детей)*. Для того, что бы чувствовать вкус.

**Воспитатель:** У меня есть фрукт, попробуйте его угадать на вкус? Закрывайте глазки и открывайте ротик *(воспитатель - даёт детям по кусочку яблока)*.

- Догадались, что это за фрукт? *(Ответы детей)*. Конечно, ребята - это яблоко. Какое оно на вкус *(ответы детей)*. Во фруктах много витаминов и поэтому они полезны для здоровья. Забираем последний лепесток здоровья желтый и собираем на полу цветок здоровья с разноцветными лепестками.

Воспитатель достаёт с полочки еще конверт с письмом от королевы Здоровья

«Королева Здоровья»: Здравствуйте, ребята Пока вы путешествовали по моей стране, я за вами наблюдала. Мне очень понравилось, как вы выполняли мои задания. Я очень рада что вы собрали цветок Здоровья, теперь все будут следить за своим здоровьем и не будут болеть.

На память о вашем путешествии в этой волшебной коробочке для вас подарок от Королевы Здоровья.

Это – витаминки, которые укрепляют здоровье. А теперь присаживайтесь поудобнее на стульчики, закройте глазки и послушайте красивую музыку.

### **«РЕЛАКСАЦИЯ под музыку**

Под музыку звучит Пожелание «Королевы»:

Чтоб здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

До свидания, ребята!

Итог

**Воспитатель:**

Вот и подошло наше путешествие к концу, нам нужно возвращаться в наш детский сад (давайте покружимся и скажем

1,2,3,4,5 мы снова в садике опять.) музыка

**Воспитатель.:** Ребята вам понравилось наше путешествие? Скажите что мы узнали нового на станциях?

**Дети.:** Разделяли продукты на вредные и полезные.

**Воспитатель.:** А что мы находили в мешочке?

**Дети.:** Предметы личной гигиены.

**Воспитатель.:** Скажите какие правила нужно соблюдать, чтобы не болеть?

**Дети.:** Правильно питаться. Кушать овощи и фрукты. Соблюдать гигиену. Чистить зубы.

Мыть руки.

**Воспитатель.:** Правильно. Ребята, вы большие молодцы.

**Воспитатель.:** Ребята давайте пожелаем нашим гостям

**«Будьте здоровы».**

**Прощание с гостями.**

Я надеюсь, что после этого путешествия вы навсегда запомните, как нужно сохранять и укреплять ваше здоровье!