МБДОУ д/с № 44

Маслова Д. А.

Воспитатель

2025 г.

Конспект занятия

с применением

здоровьесберегающих технологий

в средней группе:

«Посылка для доктора Айболита»

**Тема:**  «Посылка для доктора Айболита»

**Возраст детей**: средняя группа в детском саду, дети 4-5 лет.

**Цель: расширение и закрепление представления детей о здоровом образе жизни.**

**Задачи**:

*Образовательные*:

* формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
* закреплять знания о средствах личной гигиены, чистоте и аккуратности;
* закреплять у детей представление о полезных продуктах и вредных продуктах, правильном питании;
* прививать потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом.

*Развивающие*:

* развивать наблюдательность, внимание в процессе познавательной, игровой и исследовательской деятельности;
* развивать желание беречь свое здоровье, поддерживать разными видами деятельности;
* развивать диалогическую связную речь, образное представление;
* развивать активность, самостоятельность, уверенность в своих силах;
* развивать двигательную активность.

*Воспитательные*:

* воспитывать интерес к здоровому образу жизни и желание заботиться о своём здоровье;
* воспитывать осознанное отношение к гигиене своего тела;
* воспитывать культуру общения, доброжелательность, желание помочь.

*Коррекционные:*

* стимулирование мышечного тонуса глазных мышц детей с использованием ИКТ;
* ходьба по массажным дорожкам (профилактика плоскостопия).

**Интеграция образовательных областей**:

* речевое развитие;
* познавательное развитие;
* социально-коммуникативное;
* физическое развитие.

**Предварительная работа:** чтение произведений художественной литературы К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», А. Барто «Девочка Чумазая»; беседы о здоровье, о ЗОЖ, о спорте, о пользе физических упражнений и правильного питания; рассматривание картинок с изображением предметов личной гигиены; просмотр презентаций, иллюстративного материала; сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Больница», «Поликлиника»; дидактические игры «Выбери средства гигиены», «Собери урожай»; речевые игры «Назови фрукт», «Назови овощ», «Полезно-вредно»; подвижные игры на улице, в группе.

**Материалы и оборудование: письмо в конверте; коробок для посылки; массажные дорожки; образцы здоровой (фрукты/овощи) и нездоровой (чипсы, жев.резинка и пр.) пищи; корзинки; воздушные шарики; чеснок; зубочистка; макет дерева; предметы личной гигиены (зубн. щетка, зубн. паста, мыло и пр.); спортивный** инвентарь (скакалка**, мяч и пр.); картинки с изображением видов спорта; ноутбук; экран; проектор; подарки для детей.**

**Ход занятия.**

Организационный момент (дети заходят и встают в круг).

**В**: Ребята, давайте с вами поздороваемся друг с другом!

Здравствуй правая рука, (протягиваем вперёд)

Здравствуй левая рука, (протягиваем вперёд)

Здравствуй друг, (берёмся одной рукой с соседом)

Здравствуй друг, (берёмся другой рукой)

Здравствуй, здравствуй дружный круг, (качаем руками).

**В**: Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада видеть вас красивыми, умными, а главное – здоровыми! Посмотрите, ребята к нам сегодня пришли гости, поздороваемся с ними.

Дети и гости здороваются.

**В**: Ребята, мы сейчас не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! То есть - Здоровья желаю!

**В**: А как вы думаете, что такое здоровье?

(Рассуждение детей)

**В**: Здоровье это когда у тебя ничего не болит, когда ты весел и у тебя все получается. Здоровье – это счастье! Здоровье нужно всем и детям, и взрослым, и животным!

**В**: А что нужно делать, чтобы укреплять своё здоровье? (Ответы детей)

– Правильно. Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

**В**: Ребята, но, к сожалению, не все бывают здоровы. Сегодня я получила письмо от доктора Айболита. Он уехал в лес, лечить заболевших животных, потому что они совсем не заботились о своем здоровье. Доктор Айболит просит нас помочь ему напомнить лесным жителям, что нужно для того, чтобы быть здоровым. Я предлагаю вам собрать посылку и отправить её в лес на помощь нашему любимому доктору.

Дети радостно соглашаются помочь.

**В**: Давайте отправимся по волшебным дорожкам и соберем посылку здоровья!

Дети идут по массажным коврикам/дорожкам.

**В**: Вот и первое наше задание. Перед вами на столе разложена полезная и вредная еда. Давайте соберем вредную еду в красную корзинку, а полезную еду – в зеленую корзинку и поставим ее в нашу посылку. (*Д/и «Полезно-вредно»)*

Дети собирают корзинки и объясняют свой выбор.

**В**: Молодцы! Идем дальше.

Дети идут по массажным коврикам/дорожкам.

**В**: Что это за коробочка на столе?! (Воспитатель открывает коробочку и разбрасывает маленькие воздушные шарики-микробы)

**В**: Ой, это же хитрые вредные микробы хотят пробраться в нашу посылку. Скорее ловите их! Больше всего микробы боятся чеснока. Нам нужно собрать микробы, пока их не стало ещё больше. (Дети собирают шарики и складывают их обратно в коробку.) Воспитатель водит над коробкой большой головкой чеснока, в середину которой воткнута зубочистка, и произносит волшебные слова: «Крекс, фекс, пекс!» и лопает шарики незаметно для детей.

Дети идут по массажным коврикам/дорожкам.

**В**: Друзья, вы хорошо потрудились, предлагаю сделать небольшую разминку!

*Физминутка*

Раз, два, три, четыре, пять! (Шагаем на месте)

Все умеем мы считать, (Хлопаем в ладоши)

Отдыхать умеем тоже - (Прыжки на месте)

Руки за спину положим, (Руки за спину)

Голову поднимем выше (Подняли голову)

И легко-легко подышим! (Глубокий вдох – выдох).

Дети идут по массажным коврикам/дорожкам.

**В**: Ребята, посмотрите, какое перед нами чудо-дерево! Это Древо чистоты! На нем растут предметы личной гигиены. Знаете ли вы, что это за предметы и для чего они нужны?

Дети поочередно снимают с дерева по одному предмету, рассказывают что это и для чего нужно, затем кладут в посылку. *(Д/и «Средства гигиены»)*

**В**: Они помогают быть всегда чистыми, опрятными. Может ли человек обойтись без них? Что произойдет, если этих предметов не будет? Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? (Ответы детей)

**В**: Недаром говорится: «Чистота – залог здоровья». Поэтому все эти предметы отправятся в лес, чтобы животные не забывали про чистоту.

Дети идут по массажным коврикам/дорожкам. Подходят к экрану.

**В**: Ребята, а что еще нужно делать, чтобы быть здоровыми? (Ответы детей). Конечно, заниматься спортом. Что здесь изображено? Какие виды спорта вы знаете? Полезно ли для здоровья заниматься спортом? Кто чем занимается?

На экране появляются картинки с изображением видов спорта, дети угадывают и дают правильные названия. *(Д/и «Виды спорта»)*

**В**: Молодцы! Все верно! Давайте добавим в нашу посылку спортивный инвентарь (Скакалка, мяч)

В: Дети, сейчас нашим глазкам нужно немного отдохнуть.

*Гимнастика для глаз «Бабочка»*

Спал цветок (Закрыть глаза, расслабиться, погладить веки.)

И вдруг проснулся,  (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,  (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,  (Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел.  (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

**В**: Ну вот и справились с заданием, сделали доброе дело - помогли собрать посылку для доктора Айболита! Сложно было? Вам понравилось? Что вы запомнили? Так что же необходимо для того, чтобы всегда быть здоровым? (Ответы детей)

**В**: Вы позаботились о здоровье зверят в лесу, а теперь давайте позаботимся и о нашем здоровье, сделаем самомассаж. Предлагаем гостям повторять за нами!

*Самомассаж «Не болей -ка».*

Чтобы горло не болело, Мы погладим его смело. (Поглаживание поочерёдно ладонями сверху внизу).

Чтоб не кашлять, не чихать – Будем носик растирать. (Указательными пальчиками растираем носик снизу-вверх).

Лобик тоже разотрём, Ладонь поставим козырьком. (Ладонями по очереди растираем лоб).

Вилку пальчиками сделай, ( Делаем «вилочку» из пальчиков указательного и большого).

Ушко ты погладь умело. ( Разглаживаем ушки).

Знаем, знаем, да, да, да: (Хлопаем в ладоши). Нам простуда не страшна!

**В**: А в благодарность за вашу помощь доктор Айболит вам передает подарки! (Вручение подарков на усмотрение воспитателя)