**Дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Дюймовочка»**

**Конспект занятие по формированию ЗОЖ в средней группе**

**«Путешествие в страну Здоровья с доктором Айболитом»**

Подготовила и провела воспитатель Еремина Т.Ю.

 12.11.2019г

**Цель:**формировать у детей навыки здорового образа жизни.

**Задачи:**

* учить заботиться о своем здоровье;
* приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой;
* закреплять знания о пользе витаминов и их значение для жизни и здоровья человека;
* развивать познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей;
* воспитывать желание быть здоровым, уважительное отношение друг к другу при работе в парах, малых группах.
* вовлечение ребенка с ОВЗ в НОД

 **Предварительная работа**: соблюдение режимных моментов, беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

**Оборудование:** мяч, алгоритмы одевания и умывания, муляжи продуктов, картинки с незаконченными силуэтами-солнце, цветок, еж, прищепки разного цвета.

**Ход занятия.**

Дети входят в группу, их встречает Доктор Айболит (воспитатель)

**Доктор Айболит:** Здравствуйте, дети (ответы детей). Я с вами поздоровался и уже пожелал здоровья.Ребята, посмотрите, как сегодня у нас много гостей. Давайте расскажем им о правилах здоровья, о том, что нужно делать, чтобы быть всегда здоровыми. Согласны? Тогда поздоровайтесь и пожелайте нашим гостям здоровья.

**Дети:**Здравствуйте!

**Доктор Айболит:**Я предлагаю отправиться в путешествие. Хотите?

**Дети:**Да!

 **Доктор Айболит:**За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовётся она! Путь у нас не близкий, и чтобы все преодолеть надо подготовиться, размяться.

***Комплекс зарядки***

Рано утром на зарядку друг за другом мы идём.

И все дружно по порядку упражнения начнём.

Раз – подняться, подтянуться,

Два – согнуться разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка.

Головою два кивка.

На четыре – руки шире.

Пять руками помахать.

Шесть – на месте тихо встать

**Доктор Айболит:** Отправляемся в путь, закройте глазки, покружитесь, в стране Здоровья очутитесь.Вот мы и в стране Здоровья.

Дети, чтобы много знать, надо многое уметь. Вы умеете отгадывать загадки?

Тогда помогайте мне.

***Игра с мячом***

Цель: развивать смекалку, сообразительность, закрепить знания о предметах личной гигиены.

- Я буду загадывать загадки, а вы мне находить ответ, отвечает тот, у кого будет в руках мяч.

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (мыло)

2. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щетка)

3. Вытираю я, стараюсь,

После ванны паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (полотенце)

4. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, и медведей. (расческа)

5. Я увидел свой портрет,

Отошел – портрета нет. (зеркало)

**Доктор Айболит:** Молодцы, дети. А теперь, когда мы с вами отгадали загадку про зеркало, мы поиграем в игру под этим названием (работа в парах)

 ***Игра «Зеркало»***

Ход игры: Дети встают парами, повернувшись друг к другу, рассматривают и говорят, что находиться на лице.

 **Доктор Айболит**: Дети, чтобы наши глаза, рот, нос, волосы и уши были всегда здоровы надо правильно умываться. Посмотрите на доску. Вы видите, как правильно умываться. Кто мне может рассказать? (рассказы детей).

Что быть здоровым нужно еще правильно уметь одеваться. Кто расскажет нам о последовательности одевания? (рассказы детей)

**Доктор Айболит:** Ребята посмотрите на столе у меня лежат продукты, выберите те, которые полезны для нашего организма.

(Уточняю ответы детей.)

Воспитатель: Витамин А – морковь. Важно для зрения и роста.

Витамин В- молоко. Важно для сердца.

Витамин С –  лук, защищает от простуды.

Ребята, на столе осталась конфета, это вредная или полезная еда. Почему?

Чтобы быть здоровым, необходимо правильное питание, надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья.

А сейчас помогите мне приготовить вкусный, полезный, витаминный салат.

***Пальчиковая игра «Мы капусту рубим…»***

**Доктор Айболит:** Дети, посмотрите вот на эти картинки. Что вы видите необычного (картинки, с незаконченными силуэтами). Надо помочь им обрести правильный силуэт, а помогут нам прищепки

***Игра «Прищепки»***

Ход игры: дети прикрепляют прищепки для создания законченного образа силуэтов: солнышко, ежик, цветок.

**Доктор Айболит:** Нам пора возвращаться в группу, а поможет нам упражнение «Часики»

***Дыхательная гимнастика «Часики»***

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

***Итог***

Вот мы и вернулись в группу. Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Потому что хорошее настроение помогает нашему здоровью. Давайте же чаще друг другу улыбаться.

Где мы сегодня с вами побывали? (ответы детей)
Как надо заботиться о своём здоровье? (ответы детей)

О каких полезных продуктах вы расскажете дома? (ответы детей)