

**Конспект ООД  
с использованием здоровьесберегающих технологий  
в средней группе  
«Страна Здоровья»**

**Воспитатель: Маргарян Тамара Ревазовна**

**Программное содержание:**

- Формировать у детей потребность заботиться о своем здоровье.
- Дать детям понятие «предметы личной гигиены», закрепить виды спорта.
- Развивать связную речь, любознательность.
- Воспитывать желание быть здоровым.

**Оборудование.** Коробка с предметами личной гигиены, мячики Су Джок, дидактическая игра «Семицветик».

**Содержание ООД**

Ребята! Давайте поприветствуем наших гостей.

Здравствуй! – ты скажешь человеку

Здравствуй! – улыбнется он в ответ

И, наверное, не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет!

Что мы желаем, когда говорим: «Здравствуй»? (Мы желаем здоровья)

Я рада видеть вас сегодня такими здоровыми и красивыми.

Влево-вправо повернись

И соседу улыбнись.

Сегодня я хочу пригласить вас в путешествие по стране Здоровья. Вы готовы со мной путешествовать? (Да)

Тогда отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем веселом поезде.

*Дети встают друг за другом и идут «паровозиком».*

**Остановка. Станция «Зарядкино»**

Чтобы быть здоровыми, с чего надо начинать свой день? (С зарядки)

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны, согнули

Вверх подняли, помахали,

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через левое плечо,

Через правое еще,

Дружно присели,

Пяточки задели,

На носочки поднялись,

Опустили руки вниз.

Ну что же едем дальше.

### **Остановка. Станция «Чистюлькино»**

Посмотрите, здесь лежит какая-то коробка. Что же в ней лежит? А чтобы узнать, что в ней лежит, надо **отгадать загадки**.

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я  
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 и медведей. *Расческа*  
Пластмассовая спинка,  
Жесткая щетинка  
С зубною пастой дружит  
Нам усердно служит. *Зубная щетка*  
И сияет, и блестит,  
Никому оно не льстит,  
А любому правду скажет,  
Все как есть, ему расскажет. *Зеркало*  
Вытираю, я стараюсь  
После ванны паренька  
Все намокло, все измялось  
Нет сухого уголка. *Полотенце*  
Вместе с мылом и водой  
Я слежу за чистотой  
Пены для меня не жалко  
А зовут меня... *Мочалка*

Все эти предметы, называют предметами личной гигиены. Почему говорят личной гигиены? Скажите для чего нужны эти предметы? (Для того, чтобы быть чистыми).

Правильно, ребята «Где чистота – там здоровье» А кто из вас знает пословицы о чистоте?

Чаще мойся, воды не бойся.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

Руки мыть, здоровым быть.

Правильно ребята, кто следит за чистотой, тот реже болеет. Отправляемся дальше.

### **Остановка Станция «Неболейкино»**

Ребята, чтобы быть здоровыми, надо закаляться, делать массаж. Скажите, а что означает слово «Массаж»? – поглаживание.

Давайте сделаем **оздоровительный массаж «Неболейка»**

Чтобы горло не болело поглаживаем шею сверху вниз

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать *указательными пальцами растирать крылья носа*

Носик надо растирать.

Лоб мы то же разотрем, *растирать ладонью от центра к краю*

Ладоньку держим козырьком

Вилку пальчиками делай, *двумя пальцами потереть ушки*

И массируй ушки смело

Знаем, знаем,

Да-да-да!

Нам простуда не страшна!

Как называется доктор, который делает массаж?

Зачем делают массаж?

Дети: Для закаливания организма, для хорошего настроения, для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям.

Воспитатель: У меня есть волшебные мячики, с их помощью можно делать массаж рук, они нам помогут быть здоровыми.

**Массаж рук с использованием мячиков Су Джок «Мячик-ежик»**

Я мячом круги катаю

Взад- вперед его гоняю

То поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк:

Мяч взлетает между рук.

После массажа у вас поднялось настроение? Тогда отправляемся дальше.

**Остановка. Станция «Спортивная»**

Как вы думаете, кто здесь живет? (Спортивные, крепкие, сильные люди)

Почему они такие? (Делают зарядку, занимаются физкультурой)

Чтобы спортом заниматься,

Будем силы укреплять

Упражненья выполнять,

Легкие тренировать.

**Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку с варежки»**

Ребята, какие виды спорта вы знаете? Спорт поможет нам быть здоровыми.

### **Игра «Семицветик»**

Дети по очереди берут лепесток и с помощью жестов показывают детям изображенный вид спорта, дети отгадывают.

Молодцы ребята! Вот и закончилось наше путешествие.

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. Занимайте места в нашем поезде, возвращаемся в детский сад.