**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад №26**

**Занятие по здоровьесбережению в средней группе**

**«Советы Мойдодыра»**

Составила: воспитатель

Сивонкина Е.Г.

**Чехов, 2017г.**

**Цель:** развитие навыков здорового образа жизни; воспитание физической культуры личности.

**Образовательная задача**: учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приёмы оздоровления (точечный массаж, закаливание, др.).

**Развивающая задача:** закрепить знания о полезных продуктах для здоровья человека;

**Воспитательная задача:** воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Интеграция образовательных областей**: «Познание», «Социализация», «Коммуникация», «Физическая культура».

**Предварительная работа:** чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, наблюдения, беседы, закаливание, физкультурные занятия, др.

**Оборудование: Мойдодыр**, конверты с заданием, набор картинок с изображением продуктов питания, использования ИКТ демонстрация слайдов, массажные мячики.

Ход занятия.

Дети заходят в группу, здороваются с гостями.

Орг. Момент «Круг дружбы» :

В. Ребята, для поднятия настроения предлагаю пожелать друг другу, что – нибудь хорошее. Дети (хорошего дня, быть красивыми, счастливыми …здоровыми). Как много вы себе пожелали, я надеюсь, что у всех улучшилось настроение. А знаете, что хорошее настроение просто необходимо нам, чтобы быть здоровыми.

Посмотрите сколько у нас гостей, давайте подарим им частичку нашего хорошего настроения. (дети улыбаются, ладошками берут улыбку и отправляют её в сторону гостей).

Сюрпризный момент.

Из спальни раздаётся голос. Воспитатель идёт проверить, кто это и выходит вместе с Мойдодыром (мойдодыр расстроен)

В. – ребята, вы узнали кто это? (да, Мойдодыр)

Дети спрашивают у Мойдодыра почему он такой расстроенный.

Мойдодыр расстроился, потому что многие дети не знают, что нужно для того чтобы быть здоровыми. ( **Голос мойдодыра)**

В.- мойдодыр ты не прав, наши дети знают многое о здоровье.

Мойдодыр - если они всё знают, то я сам у них спрошу. Мойдодыр уточняет у детей, что нужно делать ( заниматься спортом, правильно питаться, хорошее настроение, закаляться, соблюдать гигиену..) молодцы.

Мойдодыр Ну ка дети, по порядку отгадайте вы загадки.

Перед сном и после сна

Гигиена всем нужна

Промыв ушки, глазки, губы,

Очень важно чистить…(зубы)

Всех микробов точно плёткой

Выгонит зубная … (щётка).

Ускользает как живое

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится (мыло)

В.- ребята, а почему надо руки мыть с мылом? Мойдодыр, мы сейчас тебе покажем, как умеем мылить руки.

**Мы возьмём все мыло дружно**

**И намылим руки мылом**

(показываем, как берём мыло, намыливаем руки)

**Пены много получилось.**

(показываем, сколько пены получилось)

**Пошалим сейчас немного и надуем пузыри.**

(соединяем указательный палец и большой пр. руки с указательным и большим пальцем левой руки, дуем)

**Вот пузырь у нас большой, мы поднимем его над головой**

(поднимаем руки вверх и дуем на пузырь)

**Улетел пузырь большой, мы надуем сейчас другой**

(соединяем указательный палец и большой на обеих руках, дуем по очереди в правое и левое кольцо)

**Сколько много пузырей**

**Мы за ними наблюдаем влево вправо вниз и вверх (2р.)**

**Лопнули все пузыри, ты глаза скорей зажмурь, а потом открой глаза.**

**Пену мыльную мы смоем чистою водою** ( моем руки**)**

**Вытрем руки насухо полотенцем чистым.**

Чтобы кожа стала мягкой шелковистой, бархатистой надо смазать руки ( кремом)

**Самомассаж рук «Капелька»**

Вот капелька душистая на руку к нам попала

Мы капельку рукой накроем и быстро разотрём

Вдохнём сейчас мы аромат её, ( ах) чудесный аромат!

Руки сверху ты погладь, каждый пальчик покрути.

Стали руки мягкими, гладкими приятными.

Мойдодыр – молодцы ребята! А теперь послушайте ещё одну загадку и скажите мне отгадку

**« Чтоб расти здоровым, сильным нужно правильно …(питаться)»**

**В.** – ребята, а что значит правильно питаться? (есть полезные продукты)

Дети делятся на 4 команды, каждая команда подходит к своему столу, на столах карточки (продукты питания). У каждого ребёнка на футболке наклейка, дети объединяются в команды по знакам.

Д/И: «Продукты питания»

Задание для детей: надо отобрать полезные продукты питания, а вредные продукты оставить на столе. Дети называют и объясняют, почему одни продукты полезные, а другие вредные.

Мойдодыр - хвалит детей и проверяет правильно ли дети отобрали картинки, показывает слайды для проверки.

Третья загадка «чтобы ловким быть и сильным надо заниматься… спортом»

В – сейчас ребята покажут тебе физминутку и как они развивают свои руки при помощи мячика.

Физминутка «Дом»

Упражнения с массажными мячами. **«ЁЖИК»**

**Ежик, ежик – чудачок**

**Сшил колючий пиджачок** (прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)

**Встал с утра, и в лес – гулять,** (поднять руки вверх)

**Чтоб друзей всех повидать** (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)

**Ежик топал по тропинке** (постучать мячом по ладошкам)

**И грибочек нес на спинке.** (завести руки с мячом за голову, покатать мяч по шее)

**Ежик топал не спеша**, (постучать по ладошкам)

**Тихо листьями шурша**. (прокатываем мяч по кругу)

**А навстречу скачет зайка,**

**Длинноухий Попрыгайка,** (подбрасываем и ловим мячик)

**В огороде чьем – то ловко**

**Раздобыл косой морковку!** (завести руки за спину и спрятать мяч)

В – мойдодыр, тебе понравилось, как дети наши занимаются?

Мойдодыр – да, ваши ребята много знают о здоровье, а когда подрастут ещё больше узнают.

В – ребята, предлагаю ещё раз повторить так что же необходимо нам для того чтобы быть здоровыми. Ответы детей

В конце Мойдодыр дарит детям спортивную игру. Дети благодарят и прощаются со всеми.

Начинается свободная игровая деятельность.