

## **Занятие в средней группе с использованием здоровьесберегающих технологий «Маршрут с рюкзаком»**

### **Цель:**

- 1.** Учить детей самостоятельно следить и заботиться о своем здоровье. Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах, развитие эмоциональной сферы.
- 2.** Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах, развивать эмоциональную сферу. Совершенствовать двигательные умения и навыки. Развивать мелкую моторику рук детей, ловкость, координацию движений.
- 3.** Воспитывать в детях культуру питания, прививать любовь к физическим упражнениям используя различные характеристики животных, самомассажу. Воспитывать чувство сопереживания к автору письма, присланного в детский сад, умение справедливо оценивать других детей.

**Предварительная работа с родителями:** разучить с детьми пословицы и поговорки о здоровье.

**Материал:** Ноутбук, презентация, жевательная резинка на каждого, прозрачные стаканчики на каждого, кола, 2 кубика, 2 корзинки, продукты- полезные, вредные(муляжи), 2 стола.

**Методы:** словесные, наглядные, практические

**Приемы:** для сосредоточения и привлечения внимания, активизации самостоятельности мышления, обеспечения эмоционального интереса.

# Ход занятия.

## Организационный момент.

Ребята, посмотрите, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся с нашими гостями. А знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: **Здравствуйте! Здоровья желаю!**

Русская народная поговорка говорит:  
**«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».**

*Доброе утро! Улыбнитесь скорее!  
Сегодня наш денек пройдет веселее  
Мы погладим нос, и щечки.  
Будем мы красивыми, как в саду цветочки.  
Разотрем ладошки сильнее, сильнее!  
А теперь похлопаем смелее, смелее!  
Ушки мы теперь потрем  
И здоровье свое сбережем!*

– Ребята, нам в детский сад пришло видео письмо.  
Давайте посмотрим от кого письмо, что же он нам пишет?

*-Добрый доктор Айболит! Он под деревом сидит.  
Приходи к нему лечиться и корова, и волчица,  
И жучок, и паучок, и медведица!*

*Всех излечит, исцелит  
Добрый доктор Айболит!*

-Дети! Вы узнали сказку?  
Кто лечил всех зверей?  
Что произошло со зверями?

А почему они заболели?

Верно, они не следили за своим здоровьем.

Кузнечик забыл, что надо осторожно прыгать и вывихнул плечико, теперь «не прыгает, не скачет он, а горько-горько плачет и доктора зовет».

Акулята не чистили зубы и они у них заболели, а у бегемотиков животики болят. Звери не знали, что о своем здоровье надо заботиться и только тогда не будешь болеть.

**Предлагаю отправиться в поход за знаниями.**

Что такое поход? Что берут с собой в поход?

Вот и мы возьмем с собою рюкзак.

А начнем свой познавательный поход с зарядки для пальчиков и рук.

**Паучок** (с музыкальным сопровождением)

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.)

**Паучок ходил по ветке,**

**А за ним ходили детки.**

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение - дождик.)

**Дождик с неба вдруг полил,** (Хлопок ладонями по коленям.)

**Паучков на землю смыл.** (Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками - солнышко светит.)

**Солнце стало пригревать,** (Делаем движения такие же, как и в самом начале.)

**Паучок ползёт опять,** ("Паучки" ползают по голове.)

**А за ним ползут все детки,**

**Чтобы погулять на ветке.**

-Молодцы, ребята! Отправляемся в поход. Дорога нам предстоит дальняя, сложная.

**Зарядка «Маша и медведь»**

**Воспитатель:**

- Ребята, вот мы и пришли. Подходите к столу. Посмотрите на продукты в подносе, которыми питаются наши сказочные звери.

**(кола, жевательная резинка)**

Могут ли наши животные выздороветь, питаясь этими продуктами?

Нужно помочь нашим друзьям. Какие все эти продукты?

Покажем, что происходит в животе, когда вы все это едите!

Вот смотрите, у вас здесь жевательные подушечки, «Пепси кола», посмотрите, что в желудке будет происходить, когда их съедаете.

**(Опыт: в прозрачной посуде подушечки заливаются газированной водой, все пенится и шипит)**

Вот почему у бегемотиков болят животики! Дети! Давайте теперь поможем зверям разобраться, какие полезные продукты, а какие вредные для их здоровья.

**Дидактическая игра «Вредно – полезно».** (две корзинки и 2 криптограммы: веселая и грустная, 2кубика больших)

Дети по одному выходят и раскладывают продукты: в корзинку с **веселой криптограммой– полезные, а с грустной – вредные).**

Морковь- шоколад

Яблоко- конфета

Молоко- печенье

Творог -леденцы

Сметана- зефир

Масло- пирожное

Кефир- мороженое

Спасибо большое, ребята! Теперь, я думаю, что бегемотики будут питаться только полезными продуктами и не будут больше болеть!

Вы дали отличный совет.

- Ребята, мы пришли на полянку. (Садятся на стулья)

- Дети, подскажите бедным акулятам, что нужно делать, чтобы зубы не болели.

(Надо чистить зубы щеткой с зубной пастой, полоскать рот после еды).

А могут продукты быть полезными и вредными для зубов?

(конфеты, шоколад, леденцы...)

- Теперь акулята обязательно будут беречь свои зубы!

- Ребята, а чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать **правила здорового питания**.

**Игра «Да», «Нет».**

Я вам буду читать правила, а вы отвечаете **да** или **нет**

– *перед едой надо всегда мыть руки с мылом*

- *есть нужно в любое время, даже ночью*

- *надо есть продукты, которые полезны для здоровья*

- *есть надо быстро*

- *пищу надо глотать не жуя*

- *полоскать рот после еды вредно*

- *нужно кушать разнообразную пищу*

- *есть надо в меру и не переедать*

- *Теперь мы с вами знаем еще и правила здорового питания.*

**Итог.** Вы дали отличные советы и помогли нашим друзьям, разобраться о пользе и вреде продуктов, чтобы они больше не болели.

Расскажите, какие вы дали советы жителям сказочной страны? (**Делать утреннюю зарядку, заниматься физкультурой, закаляться, мыть руки, правильно питаться, ходить на прогулку и. т. д).**

- Вы, наверное устали и уже хотите пить?

Давайте выпьем чистой воды и утолим жажду.

- Мне понравилось, что вы были добрыми, внимательными, помогли зверям.

Думаю, что наши друзья теперь будут такими как вы, все знать и уметь.