**Филиал детский сад «Улыбка»**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Солнышко»**

**Конспект занятия**

**«Тропа здоровья»**

**в средней группе**

**Подготовил :воспитатель**

**Порядина Ирина Николаевна**

**с. Озерки, 2021г**

**Цель:** укрепление здоровья ребенка; поддержание жизнерадостного настроения; приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Закреплять знания детей о том, как заботиться о своем здоровье, навыки пользования предметами личной гигиены.

2. Совершенствовать двигательные навыки, координацию движений.

3. Развивать и обогащать словарь, корректировать звукопроизношение с помощью подвижных игр с текстом.

4. Продолжать развивать дыхательную мускулатуру.

5. Воспитывать дружеские отношения в коллективе.

**Материал:** дорожка здоровья; сундучок с предметами личной гигиены

аудиозаписи шума травы, дождя, дуновения ветра; 2корзины(1-пустая,2- с карточками или игрушками -продукты питания)

**Предварительная работа:** соблюдение режимных моментов; беседы с детьми о здоровье; занятия физической культурой и ознакомлением с окружающим; разучивание подвижных игр; разучивание дыхательных упражнений, гимнастики для профилактики плоскостопия .

**Воспитатель:** Ребята, сегодня я предлагаю вам отправиться в необычное путешествие в страну Здоровья. Идти нам предстоит по тропе здоровья, предлагаю сделать разминку.

**1 этап**

**Оздоровительная минутка**

В путь пойдем мы спозаранку, (ходьба друг за другом)

Не забудем про осанку.

До чего трава высока, (ходьба на носках, на пятках)

То крапива, то осока.

Поднимаем выше ноги, (ходьба высоко поднимая ноги)

Дождик, дождик, кап - кап - кап -

Мокрые дорожки. (ходьба змейкой)

Все равно пойдем гулять

У нас есть сапожки. ( бег в среднем темпе)

.**2 этап**

**Воспитатель**: Пойдем дальше, ребята. Нам нужно пройти по ребристой дорожке. Осторожно, не оступитесь – внизу вирусы, которые могут вас заразить!

- Смотрите, какой необычный сундучок лежит у нас на пути.

- А что в нем? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце) .

Для чего нужны эти предметы?

Для чего нужно мыло?

**Дети:** Чтобы мыть руки.

**Воспитатель**: Когда нужно мыть руки?

**Дети:** Мыть руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки.

**Воспитатель**: Для чего нужно полотенце?

**Дети**: Чтобы вытираться.

**Воспитатель**: Для чего нужна расческа?

**Дети:** Чтобы расчесываться, выглядеть опрятно.

**Воспитатель:** Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы?

**Дети**: Два раза в день - утром и вечером.

**Воспитатель**: Для чего надо чистить зубы?

**Дети:** Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми.

**Воспитатель:** Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите ,какие вы красивые, когда улыбаетесь.

**Воспитатель**: Пойдем дальше, ребята. Нам нужно пройти покаменистой дорожке **.** Осторожно, внизуглубокая яма, не оступитесь!

- Смотрите, какая-то корзиночка лежит у нас на пути! Что там в корзине?

**Дети**: Продукты питания.

**Воспитатель:** Ребята, не только физкультура и гигиена укрепляют наше здоровье, но и рациональное питание. Существуют продукты, в которых находится много витаминов, помогающих нам становиться сильнее.

А в каких продуктах питания находится большое число витаминов?

Дети отвечают.

Посмотрите вот сюда.*(Выставляет плакат.)*Витамин С содержится в яблоках, луке, смородине, витамин А — в моркови, сливочном масле, витамин В — в черном хлебе. Отгадайте загадки!

- Круглое, румяное, Я росту на ветке! Любят меня взрослые и маленькие детки.*(Яблоко.)*

-Яркий, сладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики, а из далекой Африки.*(Апельсин.)*

-Я вырос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу.*(Лук.)*

-Нарядилася Аленка В сарафанчик свой зеленый, завела оборки густо. Узнаешь ее ...?*(Капуста.)*

-Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи.  
Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос.*(Морковь.)*

**Воспитатель:** Ребята, найдите в корзине полезные продукты и положите их в другую корзину. И тогда у нас будет целая корзина витаминов.

-Хорошо, молодцы, теперь вы будете и на завтрак, и на обед, и на ужин есть продукты, содержащие большое количество витаминов, потому что витамины необходимы для здоровья!

Ребята, а что нужно сделать, прежде чем употребить овощи и фрукты?

**Дети:** Помыть!

**3 этап. Упражнение на развитие дыхания**

**Воспитатель:** Ребята, вы устали? Давайте отдохнем!

**«Подуем на плечо».**

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить (2-3 раза):

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять .

(Е . Антоновой-Чалой )

**Воспитатель:** Ну вот , наша тропа здоровья пройдена .А что же нам помогло пройти по дороге здоровья? То, что мы были вместе!