

## План – конспект оздоровительно-игрового часа с дошкольниками в средней группе

**Тема:** «Маршрутом здоровья»

**Цель:** формирование осознанного отношения к своему здоровью

**Задачи:**

- формировать представление о важности соблюдения режима дня для укрепления здоровья каждого человека
- развивать умение самостоятельно находить пути решения игровой задачи, объединяться в пары
- развивать интерес к различным видам игровых упражнений
- развивать двигательную активность через выполнение различных игровых комплексов

**Ход:**

В.- Посмотрите, сколько у нас сегодня гостей!

(кто-то пускает «солнечного зайчика»)

- Ой, а это ещё один гость – к нам пожаловал «солнечный зайчик»!
- Он захотел с вами поиграть и сел к вам на макушку!
- Он добрый и весёлый. Погладьте его (глядят себя по голове)
- Теперь зайчик прыгает по вашим щёчкам. Погладьте его (глядят щёчки)
- Вот он дотронулся до уголка ваших губ и губки заулыбались.
- Откройте глаза и улыбнитесь друг другу.
- Какое у вас сейчас настроение? (ответы)

(кто-то пускает «солнечного зайчика» на портрет грустного мальчика, который находится на полке)

- Дети, мальчик грустит, потому что... (предположения детей)
- А как мы можем развеселить мальчика? (высказывания детей)
- А вы хотите поиграть с «солнечными зайчиками»?

(дети берут зрительные тренажёры)

Солнечный мой зайныка,

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайныка,

Маленький, как крошка.

Прыг на носик, на плечо.

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик и опять

На плече давай скакать.

Вот закрыли мы глаза,

А солнышко играет.  
Щёчки тёплыми лучами  
Нежно согревает.

- Ребята, а солнышко послало нам свои лучики.
- А на лучиках картинки-подсказки, которые помогут нам ответить на вопрос: Что нужно делать человеку, чтоб быть здоровым?

(дети отвечают на вопрос, используя карточки-подсказки – делать зарядку, гулять на свежем воздухе, во время есть, ложиться спать, заниматься спортом, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы, купаться, закаляться, есть овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу и на ковре составляют из лучиков солнышко)

(незаметно заменить портрет на «весёлого мальчика»)

- А теперь, прикоснитесь своей ладошкой к нашему солнышку  
(солнышко светится!!!)

Обращает внимание детей на портрет мальчика – мальчик улыбается!!!

- Мальчик улыбается, потому что... (высказывания детей)
- Ну, что, а теперь предлагаю вам отправиться в путь «Маршрутом здоровья»
- Но, на дорожку встанет тот, кто выполнит мои задания
- На дорожку встанет тот, кто первую часть суток назовёт (показываю картинку – утро, ребёнок называет и встаёт)
- Рядом с ним встанет тот, кто, что мы делаем утром, назовёт (ответ)
- На дорожку встанет тот, кто вторую часть суток назовёт (показываю картинку – день, ребёнок называет и встаёт)
- Рядом с ним встанет тот, кто, что мы делаем днём, назовёт (ответ)

(аналогично – вечер и ночь)

- Ну, что, следуем по маршруту?

Друг за другом по дорожке

Будем весело шагать.

Будем весело шагать,

И здоровье укреплять (идут по стрелочкам)

- Ну, что, следуем по маршруту?

Друг за другом по дорожке

Будем весело шагать.

Будем весело шагать,

И здоровье укреплять.

- Ой, ребята, а кто это нас встречает? (сова)

(голос из-за двери)

- Здравствуйте, ребята!

- Я – Совушка – умная головушка! Предлагаю вам поиграть в игру «Режим дня» (на столах конверты с заданиями)

- Вот нас встречает Совушка – умная головушка. Она предлагает вам поиграть с ней в игру «Режим дня» (на столе конверты с заданиями)

- Вы должны выложить последовательно картинки и рассказать мне, что вы делаете в разное время суток дома и в детском саду

( дети раскладывают картинки)

- Что делают утром дома?

(просыпаются – умываются – чистят зубы – идут в детский сад)

- Что делают утром в детском саду?

(делают зарядку – моют руки – завтракают – играют)

- Что делают днём в детском саду?

(играют – гуляют – обедают – спят)

- Что делают вечером в детском саду?

(играют – полдничают – читают – собираются домой)

- Что делают вечером дома?

(гуляют с мамой – ужинают – купаются – ложатся спать) и т.д.

- Я знаю, что вы любите играть в детском саду, предлагаю поиграть в игру малой подвижности «Солнышко и дождик»

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку.

Топ-топ-топ-топ-

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп.

По сигналу «дождь идёт» бегут под зонт.

- Ну, что идём дальше?

(продолжают свой маршрут, идут змейкой по стрелочкам)

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знают все мои друзья,

Должен быть режим у дня.

Помним твёрдо, что режим

Людам всем необходим.

- Ой, ребята, а здесь нас тоже кто-то встречает! (филин)

- Я – Филин – мудрый друг Совиный! Я хочу знать, а умеете ли вы правильно мыть руки, накрывать на стол, одеваться на прогулку, раздеваться самостоятельно)

- Я приготовил вам 4 конверта с заданиями, поэтому выполнять вы его будете в парах

(дети делятся на пары, выполняют задание, Филин хвалит детей)

- Ну, что, завершаем наш маршрут?

(идут дальше по стрелочкам к началу маршрута, выполняя двигательную минутку)

Вот мы с вами поиграли,

Очень многое узнали.

Маршрут здоровья позади,

Но много интересного

Ждёт нас впереди!

Заниматься нам не лень,

Продолжается наш день!

Мы пойдём сейчас гулять,

Свежим воздухом дышать!

(выполняют дыхательное упражнение)

Будем бегать и играть

Своё здоровье укреплять!

До свидания, друзья,

Рады видеть вас всегда!