

Конспект открытого занятия «Быть здоровыми хотим»

Автор: воспитатель Кукавская О. П.

Виды деятельности: познавательная, игровая, коммуникативная.

Цель: продолжить формировать знания детей о своем здоровье.

Задачи:

Образовательные:

Способствовать формированию знаний о необходимости заботы о своем здоровье с помощью двигательной активности, закаливания, питания.

Развивающие:

- Развивать умение применять знания на практике.
- Развивать умение обобщать результат работы и делать выводы.
- Развивать мыслительную активность и самостоятельно делать выводы;
- Развивать умение устанавливать причинно-следственные связи.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;
- Обогащать и активизировать словарь.

Материалы и оборудование: Макет «Паровозика» из мягкого модуля, мешочки с песком, сундучок, стакан с «кока-колой», стакан с водой, яичная скорлупа, картинки с изображением гигиенических принадлежностей (расческа, ванна, душ, зубная щетка, мыло, картинки с изображением продуктов питания).

Ход непосредственно образовательной деятельности с детьми:

Воспитатель:

Здравствуйтесь, дети!

- Дети, а ведь слово «здравствуйтесь» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья!

А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (здоровье для человека – самая главная ценность).

На столе стоит сундучок. Ребята, а что это за сундучок стоит? Давайте откроем его.(не открывается)

Я знаю волшебные слова, которые помогут открыть сундучок. Повторяйте за мной.(пальчиковая гимнастика «Замок»)

Не открывается. Ребята, смотрите, записка.(сундучок откроет только тот, кто откроет все секреты здоровья).

А как можно узнать о секретах здоровья? (ответы детей).

“За горами, за долами

Есть чудесная земля.

Страна Здоровья

Называется она”.

Хотите отправиться в путешествие по « Стране Здоровья»? (ответы детей).

Мы познакомимся с её жителями, и они научат нас секретам здоровья.

Путешествовать мы будем на весёлом паровозике. Расселись по вагонам.

Закрыли глаза и представили, что мы едем на весёлом паровозике. (Звучит веселая музыка»). Итак, первая остановка

1. Остановка **«Чистюлькино»**.

А сейчас я вам загадаю загадки, а вы попробуйте их отгадать.

Оказались на макушке

Два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску,

Надо что иметь? (расческу).

2. Могу я в ней на дно нырнуть,

Но не могу я утонуть,

А если станет глубоко

Открою пробку я легко.

(Ванна)

3. Дождик теплый и густой:

Этот дождик не простой,

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов.

(Душ)

4. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

5. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится!

(Мыло)

Воспитатель:

Конечно, самое опасное для микробов – мыло. Оно не только смывает микробы, но и убивает их.

Ребята, а когда необходимо мыть руки?

А сколько раз в день нужно чистить зубы?

А зачем нужно чистить зубы? (Чтобы не болели, были белыми и красивыми)

От чего могут заболеть зубы (если их не чистить. и есть много сладкого) .

Продолжаем путешествие. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик.

Звучит веселая музыка).

2. Остановка **«Здоровейка»**.

Жители страны «Здоровье» говорят, что необходимо каждый день делать массаж для профилактики простудных заболеваний.

- Давайте выполним массаж

«Неболейка».

(для профилактики простудных заболеваний)

1. Чтобы горло не болело

Мы погладим его смело

(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

2. Чтоб не кашлять, не чихать
Надо носик растирать
(указательными пальцами растирают крылья носа)

3. Лоб мы тоже разотрём
Ладонку держим козырьком
(прикладывают ко лбу ладони «козырьком»
и растирают его движениями
в стороны – вместе)

4. «Вилку» пальчиками сделай
Массируй ушки ты умело.
(раздвигают указательные и средние пальцы
и растирают точки перед ушами и за ними)

5. Знаем, знаем, да-да-да
Нам простуда не страшна.
(потирают ладони)
Едем дальше. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка).

3. Остановка «Зарядкино»

Чтобы быть сильными и здоровыми, жители города «Зарядкино» делают зарядку. А вы делаете зарядку? (ответы детей) Давайте покажем, как мы делаем зарядку. (дети делают зарядку под музыку)

4. Остановка «Витаминная»

Воспитатель: Чтобы детям развиваться, нужно правильно питаться!
А вы знаете, какие продукты нужно есть, чтобы чтобы быть здоровыми? (ответы детей)

Воспитатель: В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. Ребята, а что вы знаете о витаминах? Где они живут?

Дети: Витамины живут в продуктах питания, витаминов много, но самые главные А, В, С, D.

Воспитатель: «Вита» в переводе с греческого означает жизнь, значит витамины очень ценные вещества. Основные витамины- А, В, С, D это латинские буквы.

Наглядное пособие буквы А, В, С, D, овощи, фрукты, продукты питания в которых встречаются данные витамины. (слайд)

Пища может приносить не только пользу, но и вред. Знаете ли вы, какие продукты могут нанести вред нашему организму? (ответы детей)

Вы любите «Кока-колу»? Хотите узнать, как она влияет на организм человека? Для этого мы проведем опыт. Для опыта мы взяли скорлупу куриного яйца. По своему составу она похожа с нашими зубами. За прочность яичной скорлупы, а также наших зубов и костей отвечает вещество-кальций. (в 2 стакана положили яичную скорлупу. В один налили «Колу», в другой-воду.

Посмотрите, скорлупа, которая находилась в воде осталась белой, а скорлупа в «Кока-коле» потемнела. Наши зубы тоже темнеют и разрушаются из-за кока-колы.

А теперь давайте поиграем.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте - нет, нет!

Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу. (Дети хлопают)

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад. (Дети топают - нет, нет)

Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать. (Дети топают - нет, нет)

Молодцы. Едем дальше. Дети рассаживаются на свои места в паровозик.

Звучит музыка).

5. Остановка «Порядкино».

Дети, что это? (Показываю модель часов)

А как вы думаете, зачем нам нужны часы? (ответы детей)

Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени (когда проснуться, когда заниматься, когда кушать и т.д.)

Дети, как вы думаете, что такое режим? (ответы)

Режим – это когда дела выполняются в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У нас есть время для принятия пищи, занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения этого режима дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела.

- А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Поставь по порядку» (дети выходят с картинками, на которых изображены дети занятыми режимными видами деятельности в течение дня. В ходе игры обращаю внимание, что все виды деятельности необходимо выполнять в одно и то же время).

Вот и подошло наше путешествие к концу.

Где же мы сегодня с вами побывали?

Что мы узнали о жителях страны «Здоровья»?

Как же сохранить и укрепить наше здоровье?

(Ответы детей).

Пожелание:

Чтоб здоровье сохранить.
Научись его ценить!
Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!
Вот мы и раскрыли все секреты здоровья.
А теперь попробуем открыть наш сундучок . (сундучок открылся, в нем
лежат яблоки).
Как вы думаете? Почему в сундуке лежат яблоки? Чем они полезны?