

# Конспект открытого занятия «Путешествие в страну здоровья»

Автор: воспитатель Кукавская О. П.

Цель: Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи: Формировать понятие у детей быть здоровым, важность соблюдения гигиенических процедур.

Развитие общей и мелкой моторики, правильного дыхания, двигательной активности.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: аудиозаписи "Поезд", аудиозапись зарядки "Солнышко лучистое", дерево с предметами гигиены, карточки с изображением предметов гигиены, микробов, письмо, цветок здоровья.

Ребята, сегодня к нам на занятие пришли гости, поздоровайтесь с ними.

Здравствуйте! - ты скажешь человеку.

Здравствуй! - улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку.

И здоровым будет много лет.

Что мы желаем человеку, когда говорим "Здравствуйте?"(желаем здоровья)

Я предлагаю отправиться в очень интересное путешествие! В волшебную страну здоровья. Поедем мы на поезде. Чтобы поезд тронулся, нужно сказать волшебные слова: "Я здоровье сберегу, сам себе я помогу."

Звучит аудиозапись "Поезд"

Вот мы и в стране здоровья.

Ребята, посмотрите, письмо. Что же в нем написано?

(Воспитатель читает письмо)

Здесь написано, что волшебница Простуда испортила цветок здоровья, а его лепестки разлетелись по всей стране. Собрать его сможет только тот, кто знает, что надо делать, чтобы быть здоровым

(Ответы детей)

Начинаем по порядку,

Делаем теперь зарядку.

Для чего мы делаем зарядку?

(Чтобы быть сильными, здоровыми)

Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.

Звучит аудиозапись "Солнышко лучистое" (дети делают зарядку)

Ой, смотрите, первый лепесток к нам летит. Значит, мы с вами на правильном пути.

Ребята, посмотрите, какое необычное дерево в стране здоровья! Что на нем растет?

(Зубная щетка, мыло полотенце, мочалка, расческа, зубная паста.)

Для чего нужно мыло?

(Чтобы мыть руки)

Когда мы моем руки?

(Мы моем руки перед едой, после прогулки ,после того, как погладили животных)

Для чего нужно полотенце?

(Чтобы вытираться)

Для чего нужна расческа?

(Чтобы причесываться)

Для чего нужна зубная паста и зубная щетка?

(Чтобы чистить зубы)

Вот сколько всего надо, чтобы быть чистыми и красивыми. Мы с вами тоже умоемся.

Динамическая пауза

Льется чистая водица (руки вперед, наклон, потянуться за руками)

Мы умеем сами мыться (выпрямиться, круговые движения ладонями у лица)

Пасту мятную берем (вытянуть руку)

Зубной щеткой зубы трем (движения, имитирующие чистку зубов).

Моем шею, моем уши (руки за шею, ладони за уши)

Вытираемся посуше (движения, имитирующие вытирание полотенцем)

Мы с вами моем руки, чистим зубы, причесываемся- все это называется волшебным словом -гигиена. Скажите, а гигиена помогает нам быть здоровыми?

(Да)

Конечно, помогает. Вот смотрите, еще один цветок к нам прилетел.(второй лепесток прикрепляется к цветку)

Наш цветочек начинает расти, набираться сил.

Есть одна игра для вас

Я прочту стихи сейчас.

Где отгадка-там конец

Кто подскажет- молодец!

Стать здоровым ты решил

Значит соблюдай...(режим)

А что значит режим?

(Когда мы делаем все по часам, и по порядку, в течение дня.

Утром в семь звонит настырно

Наш веселый друг ...(будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная...(семья)

Режим конечно не нарушу-

Я моюсь под холодным...(душом)

После душа и зарядки

Ждет меня горячий ...(завтрак)

Всегда я мою руки с мылом  
Не надо звать к нам ...(Мойдодыра)

После полдника -веселье.

В руки я беру...(гантели)

Смотрит к нам в окно луна

Значит спать давно...(пора)

Что в этой игре помогает нам быть здоровым?

(Закаливание и режим дня)

Вот смотрите сразу два лепестка для нашего цветка здоровья.

Знакомство с микробами

Звучит громкая сердитая музыка.

Ой что же за королевство повстречалось нам на пути?

Это проделки простуды. Она пришла не одна, а с микробами.

Что такое микроб? Это мельчайшие организмы ,которые живут повсюду их можно увидеть только в микроскоп. Они очень малы, но вред от них огромный. А где живут микробы?

(Внекипяченной воде , в несвежих продуктах. Если человек не чистит зубы- они поселяются у него во рту)

Как же бороться с микробами? Я вам предлагаю выбрать картинки и объяснить, чего боятся микробы. Тогда мы сможем прогнать простуду из страны здоровья.

(Иллюстрации с изображением мыла, вода, фрукты и овощи, зарядка ,закаливание)

Дети выбирают иллюстрации и закрывают ими микробы.

Молодцы! Теперь вы знаете, как победить микробов и стать сильными и крепкими. Всегда помните об этом, ведь здоровье великая сила.

Как вы думаете ,когда мы получаем витаминов больше всего?

(Осенью)

А где они содержатся?

(В овощах и фруктах)

Сейчас мы проверим, знаете ли вы какие продукты надо кушать. Я буду называть разные продукты. Если продукты полезные, вы говорите «Правильно ,правильно , совершенно верно». А если вредные , то молчите.

1. Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

2.Если стройным хочешь быть,

Надо сладкое любить,

Ешь конфеты жуй ирис,

Строен стань, как кипарис.

Чтобы правильно питаться  
Вы запомните совет  
Ешьте фрукты ,кашу с маслом,  
Рыбу мед и винегрет.

4.Нет полезнее продуктов-  
Вкусных овощей и фруктов  
И Сереже и Полине  
Всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела  
И ужасно растолстела  
Хочет в гости к нам прийти  
В дверь не может проползти.

Ешьте чипсы ,кириешки  
Запивая кока-колой  
И тогда ты непременно  
Будешь сильным и здоровым.

7.Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов  
И с болезнями не знайся.

Вот и последний лепесток от нашего цветка. Мы с вами собрали цветок здоровья. А здоровье наше-самое главное богатство. Мы его получаем при рождении и должны сохранять и беречь.

На прощанье мой наказ:  
Чтобы вырасти здоровым,  
Энергичным и толковым,  
Чтоб прогнать усталость лень  
Ешьте витамины каждый день!  
Рано утром не ленитесь,  
На зарядку становитесь!  
Помогают нам всегда  
Солнце воздух и вода!  
Крепла чтоб мускулатура  
Занимайтесь физкультурой!  
Хорошо в стране здоровья, но нам пора домой.  
Что нужно сказать, чтобы поезд тронулся?  
( Я здоровье сберегу, сам себе я помогу)  
Аудиозапись «Поезд»  
(Дети выходят из зала)