

Конспект открытого занятия
для детей старшего дошкольного возраста.
Тема «Весёлое путешествие в страну «Здоровье».

Направление образования и развития (*образовательная область*): физическое развитие, познавательное развитие

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Обучающие:

Закреплять знание детей о здоровье, умение заботиться о своем здоровье.

Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

Продолжать формировать умение отгадывать загадки.

Закреплять знание правил безопасного поведения.

Побуждать детей отвечать на вопросы;

Расширять словарный запас (здоровье, витамины, предметы личной гигиены)

Формировать знания о значимости витаминов в жизни человека.

Познакомить с полезными и вредными продуктами.

Объяснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода.

2. Развивающие.

Развивать внимание, память, мышление, воображение.

Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены;

Развивать стремление к чистоте и аккуратности.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность.

3. Воспитывающие.

Воспитывать стремление поддерживать и укреплять свое здоровье.

Вызывать интерес к театрализованной деятельности.

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, двигательная, изобразительная, познавательно-исследовательская

Предварительная работа с детьми: Беседы с детьми о здоровом образе жизни, чтение художественной литературы, закаливающие процедуры после сна.

Методы и приёмы: Игровой, наглядный, практическая деятельность детей, вопросы к детям, словесная, отгадывание загадок, дидактическая игра, использование художественной литературы.

Формы организации: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Оборудование: зеркало, следы, «кочки», «мостик», необычное дерево с предметами личной гигиены, корзинка с продуктами, 2 подноса, «Смайлики» весёлый и грустный на каждого ребёнка, аудиозаписи, презентация.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

I. Вводная часть:

Создание благоприятного психологического климата

Воспитатель: Ребята, посмотрите, сколько у нас гостей. Давайте мы с ними поздороваемся. *«Здравствуйте!»*

Воспитатель: Ребята, а ведь мы не просто поздоровались, а пожелали гостям здоровья, а гости пожелали здоровья нам.

Ребята, а что такое здоровье? *(ответы детей)*

Воспитатель: - Молодцы ребята! А сейчас, я вам расскажу старую притчу: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать так, чтобы его трудно было отыскать и еще труднее сохранить».

Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Воспитатель: - Дети, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? А как ты считаешь?

Воспитатель: - А сейчас я предлагаю вам отправиться в необычное путешествие, чтобы найти здоровье и узнать, как помочь себе его сберечь.

II. Основная часть.

Воспитатель: Путешествие, ребятки, предлагаю всем начать с зарядки. Ребята, расскажите нам, что такое зарядка

1. Это вовсе не загадка - чтобы силу развивать и весь день не уставать
2. Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна. От лени и болезней спасает нас она.
3. Каждый день зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым про болезни забывай, никогда не унывай.
4. Мы зарядку очень любим, каждый хочет быть здоров. Нам зарядка помогает реже видеть докторов.

Воспитатель: Если зарядка так вам нужна, и для всех она важна, на веселую зарядку, становитесь, детвора! (Дети становятся в три колонны)

СЛАЙД, Зарядка.

Включается запись "Веселая зарядка", дети выполняют под музыкальное сопровождение танцевальную разминку.

Воспитатель: по окончании зарядки: Здоровье в порядке?

Дети: Здоровье в порядке. Спасибо зарядке.

Воспитатель: Валеология: назови части тела. Зачем нам нужны ушки, чтобы хорошо слышать, а зачем глазки, чтобы хорошо видеть, а зачем нам пальчики, чтобы могли брать какие-либо предметы. Давайте сделаем пальчиковую гимнастику, разработаем наши пальцы, для дальнейшей работы. А для начала прослушайте загадку.

Воспитатель: Загадка про пальцы

Твои помощники — взгляни —

Десяток дружных братцев,

Как славно жить, когда они Работы не боятся.

И, как хороший мальчик, Послушен каждый ... (Пальчик)

В: Ребята, а как вы думаете, зарядка для пальчиков полезна для здоровья? (*ответы детей*) А когда мы с вами в группе делаем пальчиковую зарядку? (*Перед лепкой, рисованием, аппликацией.*) Приготовили ручки.

СЛАЙД (*Пальчиковая гимнастика*)

Мы делили апельсин,

Много нас, а он один.

Эта долька — для ежа,

Эта долька — для стрижа,

Эта долька — для утят,

Эта долька — для котят,

Эта долька — для бобра,

А для волка — кожура.

Он сердит на нас — беда!

Разбегайтесь кто-куда!

- А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее (*Да*)

Воспитатель: теперь вы готовы к путешествию? - Тогда друг за другом становитесь и помните, в пути надо быть очень внимательным, держаться вместе и идти только по следу. (Группа поделена на подгруппы. Витаминчики А В С D)

СЛАЙД ЗАПИСЬ МУЗЫКИ (*Вместе весело шагать*)

Змейкой вокруг фишек по следам. Остановка!

СЛАЙД, (*ЛЕС*). Загадка. Ароматерапия

Белки в нём живут и волки,

В нём растут дубы и ёлки

Высоченны – до небес!

Называют его ... (Лес)

Воспитатель:Куда мы пришли? (*в лес*)

Воспитатель:Почему в лесу дышится легче? (*потому что здесь чистый воздух*)

Воспитатель: как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья? (*Конечно*).

Давайте подышим. А перед этим отгадайте загадку.

Дышит чем любой из нас

Каждый миг и каждый час?

Без чего мертва природа?

Правильно, без *кислорода*.

(Элементы дыхательной гимнастики «*Поймаем воздух руками*»- на короткий вдох ладошки сжимаем, на длинный выдох - разжимаем).

Ароматерапия дети садятся в круг.

Воспитатель: Для чего нужен лес? (*чтобы ходить за грибами, ягодами, на прогулку, слушать птиц.*)

Воспитатель: Наше путешествие продолжается,

Друг за другом вставайте и дальше по следу шагайте

СЛАЙД 6 ЗАПИСЬ МУЗЫКИ (*Вместе весело шагать*)

Полоса препятствий: дети идут змейкой по извилистой дорожке, прыгают с кочки на кочку на двух ногах

След приводит детей к озеру.

СЛАЙД (*озеро*) Загадка

Я этот чудный водоём

Обхожу легко кругом,

И здесь зеркальная вода

Без течения всегда! (Озеро)

Воспитатель: Ребята, куда мы пришли? (*К озеру*)

- Озеро, какое?

- Посмотрите, наши кораблики не могут плыть по озеру, как мы можем помочь?

- Нам ветер нужен! (*дети изображают ветер, дуют на кораблик*)

Дети выполняют дыхательное упражнение "Ветерок" (**Витамины группы А**)

СЛАЙД (*плывущий корабль по озеру*).

Воспитатель: Молодцы, ребята, здорово.

Осторожно переходим через мостик. (гимнастическая скамейка)

(ПРОХОД ПО МОСТИКУ) витамины группы С.

ЗАПИСЬ МУЗЫКИ (*Вместе весело шагать*)

А мы продолжаем путь, нам надо обойти гору, но если мы будем идти, это будет очень долго. Мы должны перелететь, а в этом нам поможет парашют. (**Витамины группы В**)

Игра «Парашют» Дети произносят слова: скучно, скучно, нам стоять, не пора ли пробежаться, нам местами поменяться. Раз, два, три. Воспитатель продолжает, и называет любой цветовой сектор- **КРАСНЫЕ БЕГИ!**

Дети, стоящие под этим цветом пробегают под парашютом и меняются местами с другими детьми.

Воспитатель: У меня в руках «чудесный мешочек», давайте посмотрим, что в нем.

Воспитатель: я сейчас загадаю загадки про эти предметы. Дослушайте загадку до конца, а затем отвечайте. Отгадки будут на экране.

1. Чтоб грязнулей не быть, следует со мной дружить,

Пенное, душистое, руки будут чистыми. (*Мыло*)

СЛАЙД (*Мыло в мильнице*)

Ребята, когда мы моем руки? (мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются после рисования или аппликации, после того, как погладили животных.)

2. Оказались на макушке два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску, надо что иметь? (*Расческу*)

Для чего нужна расчёска? (*чтобы расчёсывать волосы*)

СЛАЙД (**РАСЧЁСКИ**)

3. Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою, что это такое? *(Полотенце)*
Для чего нужно полотенце? *(чтобы вытираться)* .

СЛАЙД *(ПОЛОТЕНЦЕ)*

4. В тюбике она живет,
Змейкой из него ползет,
Неразлучна с щеткой часто
Мятная зубная. *(паста)*

СЛАЙД *(ТЮБИК С ПАСТОЙ)*

6. Костяная спинка, жестяная щетинка,
с мятной пастой дружит, нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

СЛАЙД *(ЗУБНАЯ ЩЕТКА)*

А для чего нужны зубная паста и щётки? *(чтобы чистить зубы)* Для чего надо чистить зубы? *(чтобы они были здоровыми и белыми)* Как вы думаете, сколько раз в день надо чистить зубы? *(2 раза, утром и вечером)*

СЛАЙД *(ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ)*

Воспитатель: Как можно одним словом назвать все эти предметы *(Предметы личной гигиены)*

Воспитатель: продолжаем свой путь. Посмотрите, ребята, мы встретили Королеву зубную щётку.

Она нам расскажет, что случилось с зубами у девочки Любы.

Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные-

Детские, молочные...

Целый день бедняжка стонет,

Прочь своих подружек гонит:

-Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет,

Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,

Из бумаги куклу клеит,

Чем бы доченьку занять,

Чтобы боль зубную снять?

Воспитатель: Как вы думаете, почему заболели зубы у Любы? *(Зуб был поврежден, в нем дырка)*. Ребята, а что нужно для того, чтобы вы росли, чтобы у вас были крепкие зубы, хорошо видели глазки? *(надо кушать овощи и фрукты)*.

СЛАЙД 16 *(ОВОЩИ И ФРУКТЫ.)*

Воспитатель: Какие вы знаете фрукты и овощи *(ответы детей)*

Почему нужно есть больше овощей и фруктов? *(В них много витаминов А, В, С, Д.)*

-Продукты бывают полезными и не полезными для нашего организма. Вот у меня есть корзинка с продуктами, помогите мне в этом разобраться.

Дидактическая игра «Вредно – полезно».

(Ставит на стол два подноса, используются 2 смайлика – веселый и грустный. Дети по одному выходят и раскладывают продукты, на поднос с веселой смайлик – полезные, а с грустным – вредные для нашего организма) Условие такое: берём по одному продукту, называет его.

(Морковь, Яблоко, Апельсин, Лимон, Банан, Огурец, Лук, Помидор, йогурт, сок, свёкла) (*Кока-кола, конфета, Чупа-чупс, чипсы*).

Воспитатель: Молодцы! Кто кушает много овощей и фруктов, тот никогда не болеет!

Воспитатель: чтобы быть здоровым нам также нужно хорошее настроение.

Чтобы продолжить путь, нам надо проверить нашу силу.

Сила- здоровье! (*перетягивание каната.*) Задание- *перетягивание каната. Витамины группы Д. Победила дружба.*

(*Вместе весело шагать вся группа идет змейкой*)

Воспитатель: Мы пришли на поляну «*Правила поведения*».

А на этой поляне живут Смайки, грустный и веселый, которые хотят поиграть с вами в игру «*Полезные и вредные советы*». Я буду задавать вам вопросы, и если вы согласны, то поднимаете Смайка, который улыбается, а если не согласны, то Смайка, который грустит.

Игра «*Полезные и вредные советы*»

- сидя за столом, размахивать вилкой?
- разговаривать, не прожвав пищу?
- пользоваться салфеткой во время еды?
- брать в рот кнопки, скрепки, иголки?
- играть со спичками?
- закаляться?
- открывать дверь незнакомому человеку?
- брать лекарства без разрешения взрослых?
- выполнять режим дня?
- включать электроприборы без разрешения взрослых?

Воспитатель: Молодцы, не ошиблись и правильно отвечали.

Воспитатель: Мы научились быть здоровыми, и советы дадим вам не новые.

1. Не делайте вреда никогда никому

Кушайте только полезную еду,

Мойте с мылом руки и ноги,

Забудьте об игре на дороге.

2. Делайте зарядку, тепло одевайтесь,

Холодной водой по утрам обливайтесь,

Будьте осторожны и ночью и днём,

Никогда не играйте с огнём!

3. Дороже здоровья нет ничего,
Все дети и взрослые знают про то,
Так пусть же здоровье все берегут
Дома, на улице, в детском саду.

Воспитатель: Смотрите, ребята, на полянке солнце, но почему-то у нее нет лучей.

Давайте поможем солнцу, соберем лучики.

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. И мы с вами, путешествуя, собрали лучики нашего здоровья. Давайте все вместе соберем солнышко.

1 лучик нашего здоровья - «Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и здоровье сохраните».

2 лучик нашего здоровья - «Человек должен, заниматься спортом, быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!»

3 лучик нашего здоровья - «Свежий воздух».

4 лучик нашего здоровья - «Вы запомните навсегда, для здоровья нам нужна правильная еда».

Почему-то солнышко не получается, в чем дело? Как вы думаете? Давайте поищем недостающий лучик, может она спряталась где-то в зале?

Гимнастика для глаз: Внимательно осмотрите зал своими глазками. Мы стоим, ищут только глазки.

.- Вот он, потерявшийся лучик солнца!

Хотите узнать, что написано на последнем лучике? Посмотрите друг на друга. Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение - вот имя последнего лучика.

Теперь мы можем собрать наше солнышко целиком.

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли все секреты здоровья. Оказывается, здоровье, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас.

Воспитатель: - Наше путешествие подошло к концу. Ребята, а вы сможете сберечь свое здоровье? Что для этого нужно сделать?

Заключительная часть.

Рефлексия

Воспитатель: Нам пора возвращаться в детский сад. Давайте, сделаем большой круг в виде солнышко и таким образом мы вернемся в детский сад.

Воспитатель: Ну, вот мы и вернулись в детский сад. Ребята, а вам понравилось путешествие. А что вам больше всего понравилось в нашем путешествии? *(Ответы детей)*. Какое настроение у вас после нашего путешествия.

ЗВУЧИТ МУЗЫКА «УЛЫБКА»

Ребята, я хочу угостить вас витаминами, кушайте на здоровье! *(угощая детей яблоками)*.

А теперь давайте попрощаемся с нашими гостями.





























