

Конспект открытого занятия для детей старшего дошкольного возраста.

Тема НОД: «Весёлое путешествие в страну «Здоровье».

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

Цель: формирование у детей представлений о **здоровом образе жизни**.

Ход занятия:

I. Вводная часть:

Создание благоприятного психологического климата

Л. У. 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*)

Э. С. 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, пытается найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Л. У. 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

_____ : Это вовсе не загадка - чтобы силу развивать и весь день не устать

_____ : Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна. От лени и болезней спасает нас она.

_____ : Каждый день зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым про болезни забывай, никогда не унывай.

_____ : Мы зарядку очень любим, каждый хочет быть **здоров**. Нам зарядка помогает реже видеть докторов.

Э. С. Воспитатель: Если зарядка так вам нужна, и для всех она важна, на веселую зарядку, становитесь, детвора! (Дети становятся в 3-ри 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.

Л. У. 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 братьев,

Как славно жить, когда они Работы не боятся.

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

Э. С.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)

Л. У. 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.*)

Э. С. 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**.

Л. У. 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.

Э.С. 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 грязнулею не быть, следует со мной дружить,

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

СЛАЙД *(Мыло в мыльнице)*

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

Л. У.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)*

Э. С. 3. Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою, что это такое? *(Полотенце)*

Для чего нужно полотенце? *(чтобы вытираться)* .

СЛАЙД *(ПОЛОТЕНЦЕ)*

Л. У.4. В тубике она живет,

Змейкой из него ползет,

Неразлучна с щеткой часто

Мятная зубная. *(паста)*

СЛАЙД *(ТЮБИК С ПАСТОЙ)*

Э. С.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)*

Л. У. 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.)

Э. С. 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.

Л. У. 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.

Э. С. 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)

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

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

Э. С. Воспитатель: Молодцы, не ошиблись и правильно отвечали.

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

_____ : Не делайте вреда никогда никому

Кушайте только полезную еду,

Мойте с мылом руки и ноги,

Забудьте об игре на дороге.

_____ : Делайте зарядку, тепло одевайтесь,

Холодной водой по утрам обливайтесь,

Будьте осторожны и ночью и днём,

Никогда не играйте с огнём!

_____ : Дороже здоровья нет ничего,

Все дети и взрослые знают про то,

Так пусть же здоровье все берегут

Дома, на улице, в детском саду.

Л. У. 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.

Э. С. 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».

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

Э. С. 3 лучик нашего здоровья - «СВЕжий воздух».

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

Л. У. 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.

Э.С.- 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.

Л. У. 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.

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

Заключительная часть.

Рефлексия

Л. У. 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! (угощаю детей яблоками).

А теперь давайте попрощаемся с нашими гостями.