

Конспект открытого занятия по ЗОЖ " В поисках здоровья" в
подготовительной группе

Воспитатель:
Гардт Анастасия Владимировна

Цель:

Формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.
- Обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья.
- Способствовать развитию речи детей.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развивать у детей способность активного общения совместно решать проблемные ситуации. Вызвать у детей интерес к здоровому образу жизни.

Оборудование: Картинки с изображением станций, мяч, 5 лучиков с советами здоровья, 1 дерево, 4 конверта с письмами. мешочек, мыло, зубная щетка, полотенце. расческа, сундучок, часы, картинки «режим дня» по количеству детей, мягкие модули, листочки для дерева красные и зеленые, магнитная доска, солнышко, магниты.

Ход НОД:

Воспитатель: - Ребята, сегодня мы будем говорить о самом большом и главном богатстве человека. Как вы думаете о чем?

Дети называют свои варианты ответов (земля, вода, деньги, дружба, семья)

Воспитатель: - Вы, конечно, все правильно говорите. Без всего этого человеку трудно жить. Но мы сегодня будем говорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Ответы детей. Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

1. Коммуникативная игра «Здравствуй!»

Воспитатель: - Давайте и мы пожелаем, друг другу здоровья, в этом нам поможет наш друг - мяч.

Дети встают в круг и поочередно припевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Серёжа!» и т. д

Воспитатель: - Молодцы ребята! А сейчас, я вам расскажу старую легенду: «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.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу за воспитателем, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много -

Будет трудная дорога!

Воспитатель: - Дети, я вижу впереди станцию, может там находится наше здоровье?

- Ребята, смотрите, река разлилась и преградила нам путь. У нас есть вот такие таблетки, мы их превратим в кочки. Раскладываем таблетки и переходим по ним к первому острову.

Воспитатель: - Это станция «Чистюлька». Дети, давайте сядем на стульчики и посмотрим, кто живет на этой станции? (*Показ изображения Мойдодыр*). Он оставил для нас письмо и вот этот чудесный мешочек.

Воспитатель читает: «Дорогие дети! Я знаю, что вы ищете здоровье. Я вам подскажу, но сначала хочу проверить, знаете ли вы предметы личной гигиены. Ответ на загадке вы найдете в мешочке и расскажите, для чего нужен данный предмет».

2. Игра «Волшебный мешочек»

1. Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (*Мыло*)

2. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (*Зубная щетка*)

3. Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька,

Все намокло, все измялось -

Нет сухого уголка. (*Полотенце*)

4. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. (*Расческа*)

5. И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет -

Все, как есть, ему покажет. (*Зеркало*)

Воспитатель: - Молодцы, правильно отгадали загадки. А в чудесном мешочке кое-что осталось очень похожее на лучик. Какая это фигура? (*треугольник*). А на нем написан совет Мойдодыра: «Пользуйтесь предметами личной гигиены

каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и здоровье сохраните».

А теперь пора дальше идти искать здоровье.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

*В путь-дорогу собираемся,
За здоровьем отправляемся.
Впереди препятствий много -
Будет трудная дорога!*

Воспитатель: - Я снова вижу впереди станцию, может там находится наше здоровье? Ах, нет, это станция «Здоровячков».

Воспитатель: - Дети, посмотрите, кто живет на этой станции? (изображение трех богатырей). Ответы детей.

Воспитатель: - Ребята, а какие эти богатыри? Как вы думаете, они болеют? Как вы считаете, что нужно делать, чтобы быть сильными? (заниматься спортом, делать зарядку, бегать). А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

Воспитатель: - Ребята, богатыри предлагают нам сделать «богатырскую» зарядку, согласны?

3. Физминутка: «Богатырская зарядка»

Как спортсмены на параде
Мы шагаем ряд за рядом
Левой - раз, левой - раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки-
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки-
Громче и быстрее!
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем-

Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова опустились.
Мы на месте покружились
И остановились.
Мы ногами топ, топ,
Мы руками хлоп, хлоп!
Мы глазами миг, миг,
Мы плечами чик, чик,
Раз - сюда, два - туда!
Повернись вокруг себя.
Раз - присели, два - привстали,
Словно Ванькой - встанькой стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
Снова выстроились в ряд,
Словно вышли на парад,
Раз - два, раз - два
Путешествовать пора!
Кто зарядкой занимается,
Тот здоровья набирается!

Воспитатель: - Ребята, вы чувствуете, как силушки богатырской у нас прибавилось!

Воспитатель читает совет трех богатырей: «Человек должен, заниматься спортом, быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!»

Воспитатель: - А нам пора продолжить поиски.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

*В путь-дорогу собираемся,
За здоровьем отправляемся.
Впереди препятствий много –*

Будет трудная дорога!

Воспитатель: - Я снова вижу впереди станцию, может там находится наше здоровье?

Но добраться до него можно только переехав через мост. Это станция «Успевай-ка». На этой станции живут Смешарики они нам оставили вот такой замечательный сундучок. Как вы думаете, что в нем лежит? (*ответы детей*). Давайте посмотрим (*воспитатель достает из коробки часы*). Что это? Как выдумаете, зачем нужны часы?

Ответы детей.

Воспитатель: - Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться чтобы не опоздать в д/с, знать, когда наступает обед, время прогулки, сна. А еще, часы помогают нам соблюдать режим дня. Ребята, вы все успеваете делать, знаете распорядок дня?

Дети: Да.

Воспитатель: - Сейчас проверим. Смешарики предлагают вам выполнить задание:

4. «Разложи по порядку»

Вы будете по одному выходить к доске и выкладывать картинки с изображением детей занятых различными видами деятельности в течение дня.

Молодцы, режим дня вы знаете.

Воспитатель достает из сундука треугольник с советом: «Режим дня – верный помощник нашего здоровья». Нам пора идти дальше.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много –

Будет трудная дорога!

Воспитатель: - Я снова вижу впереди станцию, может здесь мы найдем наше здоровье?!

Но добраться до него можно только обходя все горы. Это станция «Витаминка».

Воспитатель: Что за гость нас здесь встречает?

Как зовут его, узнай.

А для этого загадку поскорее отгадай.

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит,

Добрый доктор...

Правильно, на этом острове живет Доктор Айболит. Он живет под деревом здоровья и оставил для нас письмо.

Воспитатель читает письмо: «Дорогие дети! Я знаю, что вы ищите дорогу в к здоровью. Я подскажу вам, если вы вырастите дерево - здоровья»

Воспитатель: - Ребята, что вы любите есть больше всего?

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны?

- Назовите полезные продукты.

Чем полезна морковь? Чем полезно молоко? Чем вреден торт? Газировка?

Воспитатель: - Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах. Как вы думаете, для чего мы едим?

Дети: - Человек ест, чтобы жить.

Воспитатель: Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

5. Игра: «Дерево здоровья» (или игра: «Полезно-вредно»)

Воспитатель: - Чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то приклейте на дерево зеленый листик. Если нет - отложите на поднос красный листик.

1. Есть нужно в любое время, даже ночью.

2. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

3. Пищу надо есть не жуя.

4. Полоскать рот после еды вредно.
5. Постоянно нужно есть, для зубов, для ваших, фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.
6. Зубы вы почистили и идите спать, захватите булочку сладкую в кровать.
7. Каша полезна для здоровья.
8. Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный. лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.
9. Употребляйте в пищу продукты богатые витаминами.
10. Белки, жиры и углеводы- это топливо для нашего организма.

Воспитатель: - Молодцы, справились с заданием! Здесь мы с вами получили последний конверт. В нем еще один треугольник с советом: «Вы запомните навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда».

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 - «Режим дня - верный помощник нашего здоровья».

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

Почему-то солнышко не получается, в чем дело? Как вы думаете? Давайте поищем недостающий лучик, может она спряталась где-то в зале? Зрительная гимнастика: Внимательно осмотрите зал своими глазками. Мы стоим, ищут только глазки.

- Вот он, потерявшийся кусочек 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?