муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1 комбинированного вида»

Конспект

Открытого занятия

В средней группе № 6

Тема: «Азбука здоровья»

Провела

воспитатель средней группы №6

Лысая О. В.

г. Петропавловск-Камчатский 2018г.

Цель:

-Охрана здоровья детей, формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

-Способствовать формированию у детей потребности в здоровом образе жизни.

-Умению следить за своим здоровьем самостоятельно, используя правила личной гигиены и правильного питания.

-Развивать мышление, память, речь, мелкую моторику.

-Побуждать использовать полученные умения и навыки для сознательного отношения к своему здоровью.

-Обучать умению слушать, понимать заданные вопросы, полным ответом отвечать на поставленные вопросы.

Области:

-Социально-коммуникативное развитие.

-Речевое развитие.

-Познавательное развитие.

-Физическое развитие.

Материалы:

- Муляжи здоровых продуктов*(молоко, сметана, йогурт и т. д.)* и вредных *(лимонад, чипсы, кириешки)*

- Муляжи фруктов и овощей

- Карточки с изображением спортивного инвентаря

- Плакаты на тему здоровья

Педагог: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья! Что же такое здоровье?

Ответ детей

Педагог: Ребята! Здоровье очень важно, ведь если человек очень часто болеет, он не может нормально учиться, работать, у него плохое настроение и все время что-то болит. Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он о своем здоровье заботится.

Ребята! Сегодня я получила письмо от лесных жителей. Вот что в нем написано *(читает)*: «Здравствуйте девочки и мальчики! Помогите нам, пожалуйста! С нами происходят непонятные вещи!

1. У белки, стала грязной шубка

И болят все время зубки.

2. Зайчик целый день хрустит,

У него живот болит.

3. А медведь всегда сердит

Или очень долго спит.

Подскажите, что мы не так делаем?

Педагог *(обращается к детям)*: Ну, что, ребята, поможем нашим лесным друзьям?

Дети хором: Да

Педагог: Давайте разбираться почему же, у белки стала грязной шубка и болят все время зубки, как вы думаете?

Ответы детей

Педагог: А вы знаете такое выражение: "Чистота - залог здоровья"?

Как вы думаете, что оно означает?

Ответы детей

Педагог: Для того что бы мы могли бороться с микробами, нам нужны помощники

Про них я загадаю вам загадки:

1) Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

А для чего нужно мыло?

Ответы

2) Волосистою головкой,

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам,

По утрам и вечерам. *(Зубная щетка)*

А для чего нам нужна зубная щетка?

Ответы

Сколько раз в день нужно чистить зубы?

Ответы

3) Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. *(Расческа)*

Для чего нам нужна расческа?

Ответы детей

4) Лег в карман и караулит,

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утрет потоки слез

Не забудет и про нос. *(Носовой платок)*

Для чего нам нужен носовой платок?

Ответы детей

Педагог: А какие средства гигиены вы еще знаете?

Ответы

Педагог: Как вы думаете, пригодятся ли они белочке? Давайте отправим ей посылку.

Читаем дальше: Зайчик целый день хрустит,

У него живот болит.

Как выдумаете, что он такое ест, что у него живот разболелся?

Ответы

Педагог: А как по вашему, вся ли еда бывает полезной?

Дети: Нет

Педагог: Правильно! Бывает вредная еда, наверно именно такую ел наш зайчик.

Посмотрите (показывает на стол, пожалуйста, у меня на столе есть много еды.

Найдите мне вредную еду.

Дети выбирают

Педагог: Молодцы! Справились с заданием.

Если мы будем кушать только вредную пищу, то мы будем хилыми, слабыми и у нас будет болеть живот, можно даже попасть в больницу!

А вы знаете полезную пищу?

Ответы детей

Педагог: А чем полезны фрукты и овощи?

Дети: Там витамины

Педагог: Давайте отправим зайчику в посылке полезную еду, пусть поправляется.

Читаем дальше: А медведь всегда сердит

Или очень долго спит.

Как вы думаете, что с медведем не то?

Ответы детей *(затрудняются)*

Педагог: Я вам помогу. У меня есть вот такие карточки *(Спортивный инвентарь)*

Что на них нарисовано? Для чего нужны все эти предметы?

Ответы детей

Педагог: Правильно, для занятий спортом.

А какие виды спорта вы знаете?

Оказывается, очень вредно все время спать, нужно заниматься спортом, делать зарядку. И тогда будешь все время бодрым и будет хорошее настроение.

А давайте покажем мишке как делать зарядку для здоровья и хорошего настроения.

Веселая зарядка.

1. Спинка ровно, плечи шире!

Начинаем: три-четыре!

Не ленись и не зевай

А усердно повторяй!

2. Шею разомнем сейчас:

Покиваем пару раз, *(Киваем головой)*

Вправо глянем, влево глянем,

Подбородок вверх потянем.

3. Продолжаем разминаться!

Чем бы нам еще заняться?

Поиграем в попрыгушки!

Ну-ка, скачем как лягушки!

4. Ну-ка, с пятки на носок

Покачаемся чуток.

За осанкой следи,

Плечи шире разводи!

5. Мы на цыпочки привстанем

И ладошки вверх потянем,

А потом - наклон вперед

Кто до пола достает?

6. Ноги шире, крепко стой

Повращаем всей рукой.

Раз, два, три - меняем руку!

И еще разок по кругу!

7. Для прямой и крепкой спинки

Есть особая разминка:

Руки мы на пояс ставим

И всем корпусом вращаем.

8. Что бы нам собой гордиться,

Очень важно не лениться!

Бег на месте начинаем!

Выше ножки поднимаем!

9. Молодцы, мы так старались!

Хорошо позанимались!

Быть здоровыми хотим -

Завтра снова повторим!

Педагог: А теперь что бы навести чистоту и поднять всем настроение предлагаю поиграть:

Игра: 2 команды - *(1 собирает мусор, 2 игрушки)*

Итог: Давайте проверим все ли мы положили в посылку для того, чтобы наши лесные друзья научились бережно относиться к своему здоровью?

Что для этого нужно?

-Средства гигиены

-Правильное питание

-Занятия спортом.

Молодцы ребята! Вы отлично справились и помогли нашим лесным друзьям!

За это я вам дарю в качестве подарка средство для гигиены ваших носиков - бумажные платочки!