



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

---

## **Открытое занятие**

*«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»*

Воспитатель: Каширина А.Я.  
Дата: 23.10. 2023 г.

Краснодар 2023

# Конспект открытого занятия в средней группе по здоровью сбережению

**Тема:** «Я здоровью берегу, сам себе я помогу»

**Цель:**

Формировать у детей осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Прививать желание заботиться о своем здоровью, избегать привычек, приносящих вред здоровью.

Закреплять элементарные знания о здоровью человека, об элементарных культурно – гигиенических правилах, о правильной пище, витаминах.

Развивать познавательный интерес детей к здоровому образу жизни.

**Развивающие:**

Развивать умение использовать знания для укрепления здоровья;

Создавать условия для развития логического мышления, памяти, сообразительности, внимания;

Развивать фразовую речь в ответах на вопросы;

**Воспитательные:**

Воспитывать желание помогать друг другу, работать совместно;

Воспитывать активность, воображение, самостоятельность суждений.

**Предварительная работа:**

Чтение: К. Чуковский «Мойдодыр», стихи, загадки про здоровый образ жизни. Беседы: «О пользе витаминов», «Зачем делать зарядку», «Как стать сильным». Просмотр альбомов про ЗОЖ, мультфильма: «Ёжик и здоровью».

**Материалы и оборудование:**

Перчаточная кукла - Сова, письмо, зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, полотенце, сюжетные картинки, MP3 колонка, аудиозапись зарядки, предметные картинки с изображением продуктов питания, два кружка зеленого и красного цвета.

## Ход занятия.

### Организационный момент:

Встанем рядышком по кругу,  
Скажем: «Здравствуйте, друг другу!»  
Нам здороваться не лень,  
Всем: «Привет и добрый день!»  
Если каждый улыбнется,  
Утро доброе начнется! *(передается улыбка по кругу)*

Воспитатель: Ребята, к нам сегодня прилетела Совушка – сова с письмом, по поручению доктора Айболита.

Давайте поздороваемся с ней!

Сова: Здравствуйте ребята! Вот вам письмо, почтите скорее его.  
*(Открывается письмо)*

Воспитатель: Доктор Айболит очень обеспокоен вашим здоровьем ребята! Спрашивает, как вы себя чувствуете, не болит ли голова?

Он спрашивает, нравится ли вам болеть?

Дети: нет. *(Ответы детей)*

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети: не болеть, хорошо спать, кушать и т.д.

Воспитатель: совершенно верно, это когда не болеешь, хорошо растешь, улыбаешься друг другу, находишься в хорошем настроении, чувствуешь у себя силы и много можешь сделать.

Воспитатель: Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? Как можно укрепить свое здоровье?

Дети: Закаляться, делать зарядку, заниматься спортом, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, вовремя ложиться спать.

Воспитатель: Правильно ребята!

Сова: А вы делаете по утрам зарядку?

Дети: Да.

Воспитатель: Покажем Совушке – сове, как мы делаем зарядку.

### Физминутка: «Вверх рука и вниз рука»

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок. *(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой! *(Вращение головой вправо и влево.)*

Воспитатель: Мы размялись! Молодцы!

Воспитатель: Ребятушки, а еще доктора интересует вопрос знаете и соблюдаете ли вы правила гигиены?

### **Проводится игра «Узнай и опиши предмет»**

*(Показываются предметы личной гигиены, дети отвечают на вопросы.)*

Воспитатель: зачем нам нужны эти предметы? Помогут ли они здоровью?

Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки и смывать с них микробов.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки после мытья.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.

Воспитатель: Правильно ребята!

Давайте покажем Совушке - сове как мы умываемся, чистить зубы, приводить себя в порядок.

### **Дидактическая игра: «Правила гигиены»**

*(Дети при помощи мимики и жестов показывают, как они умываются чистят зубы и т.д., соблюдая последовательность выполнения данных навыков.)*

Воспитатель: Читаем дальше письмо. Доктор Айболит хочет знать какую еду вы любите кушать?

Дети: Полезную еду: фрукты, овощи и др.

Воспитатель: Скажите пожалуйста, какую пользу приносят здоровью овощи и фрукты?

Дети: В них много витаминов. Они помогают нам расти здоровыми и крепкими.

Воспитатель: Совершенно верно вы сказали, ребята. Сейчас проверим, знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие нет. Поиграем в игру «Полезная и вредная еда»

### **Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»**

*(Детям раздаются картинки с изображением различных продуктов питания. Подходят к столу, на котором зеленый и красный кружки. Под зелёный кружок размещают картинки с полезной едой, а под красный – с вредной.)*

Дети выполняют задание.

Воспитатель: Замечательно! Вы все сделали верно.

Сова: Какие же вы все молодцы!

## Заключение

Воспитатель: Ребятки, в письме еще что - то... Да это же полезные советы от доктора Айболита! *(дочитываем письмо)*

«Чтобы быть всегда здоровым,  
Бодрым, стройным и веселым,  
Каждый твердо должен знать:  
Здоровье надо сохранять.  
Нужно правильно питаться,  
Нужно спортом заниматься.  
Руки мыть перед едой,  
Зубы чистить, закаляться  
И всегда дружить с водой.  
И тогда все люди в мире  
Долго, долго будут жить.  
Все запомните ребята: ведь здоровье  
В магазине не купить!»

Воспитатель: Мы обязательно будем следовать советам доброго доктора Айболита. Правда ребята?

Дети: Да.

Сова: Это правильно! Вот и хорошо! Ребята, мне пора возвращаться. Полечу, успокою доктора Айболита. Расскажу, что дети группы «Капитошки» знают и умеют заботиться о своем здоровье. И не забывайте советы доктора Айболита. До свиданья ребята!

Дети: До свидания, Совушка – сова!

