

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

Открытая образовательная деятельность

для детей старшей группы

*«В поисках здоровья»*

Подготовила: Носонова О.И.

Дата: 27.10.2020

Краснодар 2020

**Открытая образовательная деятельность для детей старшей группы**

**«В поисках здоровья»**

**Цель:**

Формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье. Расширять представления детей о здоровом образе жизни, учить рассуждать и делать выводы;

- Способствовать развитию речи детей.

- Развитие общей и мелкой моторики.

Оборудование: мяч, 5 лучиков с советами здоровья, мука, мелкие игрушки, воздушные шары, 4 домика разного цвета с названиями А, В, С, D, картинки: морковь, молоко, капуста, редиска, апельсин, рыба, тыква, картофель, сыр, сметана, конфеты, чипсы, пирожное, хлеб, яблоко.

Ход НОД:

Звучит песенка про ЗОЖ.

**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, 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.

**Коммуникативная игра «Здравствуй!»**

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

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

Воспитатель: - Молодцы ребята!

**Воспитатель:** Послушайте интересную сказку. В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь».

Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побегает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам.

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся.

 Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего солнышка здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Правильно, правильно, совершенно верно».

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

1.Чтоб расти и закаляться - 2. Будет пусть тебе не лень -

Надо спортом заниматься.                       Чистить зубы 2 раза в день.

3.Чтобы зубы не болели – 4. Платочек, расческа должны быть своими

Ешь конфеты-карамели.             Это запомни и не пользуйся чужими.

5.Фрукты и овощи перед едой –  6. Вовремя ложись, вставай -

Тщательно, очень старательно мой.              Вовремя ложись, вставай -

7.Вот еще совет простой -

 Руки мой перед едой.

**Воспитатель:** А зачем нужно соблюдать чистоту? А чем опасна грязь? Кто такие «микробы»?

Опыт «Мучные микробы». Рассыпать 100 грамм муки на тарелке и попросить детей крепко прижать руки к муке, предлагая представить, что мука — это микробы. Затем, нужно потрогать простых для мытья пластмассовых или деревянных игрушек (кусочки Лего, деревянные игрушки и т.д.).

- Посмотрите внимательно, сколько муки осталось на игрушках. Насколько легко нам распространять микробы, когда мы чихаем и кашляем в наши руки и не моем их потом.

**Воспитатель:** Наш первый лучик здоровья называется гигиена. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену. Открыть 1-ый лучик солнышка здоровья.

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете?   А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух. Открыть 2-й лучик.

Упражнение «Надуй шарик»: вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

**Воспитатель:** Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах?

- Какие названия витаминов вы знаете? Где живут витамины?

**Воспитатель:** Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

Дети расселяют продукты в домики.

- Почему конфеты, чипсы, пирожное никуда не поселили?

**Воспитатель:** Продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

- Для чего необходим витамин А? (Это витамин роста и зрения).

- В? (Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит).

- С? (Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровыми, помогает при простудах.)

- D? (Витамин D делает наши ноги и руки крепкими).

Наш следующий лучик: витаминная еда.

Физминутка.

На зарядку становись!

На зарядку становись!

Вверх рука, другая вниз!

Повторяем упражненье,

Делаем быстрей движенья.

Раз – вперед наклонимся,

Два – назад прогнемся.

И наклоны в стороны

Делать мы возьмемся.

Приседания опять.

Будем дружно выполнять.

 Раз, два, три, четыре, пять,

Кто там начал отставать?

На ходьбу мы перейдем,

И занятие вновь начнем.

**Воспитатель:** Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физ. упражнения.

- Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри друг на друга: вы веселые, улыбаетесь, как вы думаете, какое у вас настроение?

Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика. Открыть 5-й лучик.

Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Теперь вы знаете, как найти и сберечь свое здоровье?

Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух

3-й лучик: витаминная еда

4-й лучик: физические упражнения

5-й лучик: хорошее настроение.

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!