



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

---

**Открытое занятие  
«Путешествие в страну Неболейка»**

Воспитатель: Рудь Е.И.

Краснодар 2024

## **Занятие по здоровому образу жизни в средней группе на тему: «Путешествие в страну Неболейка»**

### **Цель:**

\*Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни. \*Закреплять знание детей с понятием здоровье, умение заботится о своем здоровье.

\*Развивать потребность быть здоровым.

\*Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека.

**Воспитательная задача:** Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу.

**Образовательная задача:** Закреплять знание детей с понятием здоровье, умение заботится о своем здоровье.

**Развивающая задача:** Развивать потребность быть здоровым.

### **Методы и приемы:**

1. Словесный (вопросы к детям, уточнение, поощрение);

2. Наглядно-демонстрационный (картинки, мешочек с предметами личной гигиены);

3. Игровой (познавательная деятельность с оздоровительной направленностью: физкультминутки, дидактические игры, загадки).

**Словарная работа:** здоровье, витамины.

**Предварительная работа:** соблюдение режимных моментов, беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах. Дидактические игры: «Полезные продукты», «Овощи и фрукты».

**Оборудование:** «Мешочек Мойдодыра» с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце) картинки с изображением зубов, картинки с различными продуктами, картинки о здоровом образе жизни.

### **Ход занятия**

#### **Организационный момент:**

Придуманно кем-то просто и мудро

При встрече здороваться: «Доброе утро!»

Доброе утро солнцу и птицам.

Доброе утро улыбчивым лицам.

И каждый становится добрым, доверчивым.

Пусть доброе утро длится до вечера!

**Воспитатель:**

Сегодня ребята, мы с вами будем говорить о здоровье и о том, что надо делать, чтобы быть здоровым. Наверняка, кому – то из вас приходилась болеть, и вы знаете, что болеть неприятно для каждого человека. Что вы ощущали, когда вы были больны?

**Дети:** Была температура, плохое самочувствие, грустно, не было аппетита.

**Воспитатель:** а как чувствует себя здоровый человек?

**Ответы детей:** Он радуется, бегают, шалит.

**Воспитатель:** Правильно, здоровый человек радостный, он улыбается, а больной грустит. Давайте, мы сейчас определим ваше самочувствие, кто из вас чувствует себя хорошо, тот улыбается, ну а если кто – то грустит, у кого плохое настроение, это значит, что со здоровьем что – то не ладное. (Дети смотрят друг на друга и выявляют настроение каждого участника осмотра). А что мы с вами делаем в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (Ответы детей). Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чай с лимоном и шиповником, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А еще мы носили чесночные бусы и делали точечный массаж.

**Воспитатель:** Ребята, среди нас все здоровы?

**Ответы детей:** - Да!

**Воспитатель:** Дети, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие на самолете. А полетим мы с вами в страну под названием Неболейка. Отправляемся.

**Физкультминутка:** «Самолет».

Мы садимся в самолет, (Дети приседают)

Отправляемся в полет! («Заводят» самолет, встают.)

Мы летим над облаками. (Руки в стороны)

Машем папе, машем маме. (По очереди обеими руками)

Осторожнее: гора! (Наклоняются влево, вправо.)

Приземляться нам пора

**Воспитатель:** Вот мы и прибыли в страну Неболейку.

(На доске размещены опорные картинки о здоровом образе жизни) А как вы думаете, кто живет в Неболейке

**Дети :** здоровые люди

**Воспитатель:** Правильно, ребята, здесь живут люди, которые не болеют.

**Воспитатель:** а как мы можем себе помочь укрепить здоровье?

**Ответы детей:** хорошо кушать, заниматься спортом...

**Воспитатель:** Верно ребята, нужно заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе, правильно питаться, следить за чистотой и делать зарядку.

**Воспитатель:** Дети страны Неболейка приготовили для нас большой мешочек с предметами личной гигиены, и сейчас мы с вами поиграем.

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

**Загадки**

**1.** У грязнули и неряхи

Моет майки и рубахи,

Моет щеки, волоса,

И кусает как оса.

**Мыло.**

**2.** Мягкое, пушистое, беленькое, чистое,

В душ его возьму с собой, буду чистый и сухой.

**Полотенце**

**4.** На стене серебряное блюдце, мало кто в обиде.

Кто на блюдечко посмотрит, в нем себя увидит.

## **Зеркало**

5. Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит.

## **Зубная щетка**

6. Там, где губка не осилит,  
Не домоет, не домылит,  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю.

## **Мочалка**

7. Чтобы волосы блестели,  
И красивый вид имели,  
Чтоб сверкали чистотой,  
Мною их скорей помой.

## **Шампунь**

**Воспитатель:** Молодцы ребята! А как вы, думаете ребята, массаж помогает быть здоровым? Давайте мы с вами сделаем самомассаж

## **Самомассаж**

Носик, носик! – (касаемся указательным пальчиком кончик носа)

Где ты, был?

Ротик, ротик! – (Проводим указательным пальцем (две руки) от уголка губ вверх вниз)

Где ты ротик?

Щечка, щечка! – (поглаживаем круговыми движениями (две руки) по щекам)

Где ты, щечка?

Будет чистенькая дочка. –(круговыми движениями по часовой стрелке проводим по овалу лица)

**Воспитатель:** Молодцы ребята!

Ой, а что это? Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Ребята, что произошло с этими зубами? (ответы детей)

Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? (ответы детей)

**Воспитатель:** Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам (ответы детей)

**Воспитатель:** Конечно, овощи, фрукты, творог.

**Воспитатель:** Вот вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. Какие продукты питания полезны, а какие нет - выяснить это нам поможет игра.

### **Дидактическая игра «Полезно – вредно»**

На столах размещены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети приклеивают картинки на здоровые и больные зубы.

Воспитатель объясняет почему нельзя есть вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

- Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней.

- Ребята слышите, кто-то плачет. Ой, да это зайчик плачет. Что случилось, почему ты плачешь? Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете?

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, кто может помочь зайчику, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять.

**Дети:** Врач

**Воспитатель:** А где можно найти врача?

**Дети:** В больнице

**Воспитатель:** Как можно вызвать врача сюда?

**Дети:** По телефону

**Воспитатель:** По какому номеру телефона вызывают врача?

**Дети:** 03

**Воспитатель:** Правильно, чтобы вызвать врача, скорой помощи нужно набрать всего лишь 2 цифры 03 (воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

**Воспитатель:** Алло, здравствуйте, это больница?

**Врач:** Да, мы вас слушаем.

**Воспитатель:** мы бы хотели вызвать врача к нам . У нас, кажется, заболел Зайчик. Вы сможете прийти?

**Врач:** Да, конечно, я скоро буду.

**Воспитатель:** ну вот, Зайчик, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь. Входит врач

**Врач:** -Здравствуйте, ребята. Я пришла по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

**Воспитатель:** нет, наши дети здоровы, но вот Зайка, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое здоровье. Он не знает, как можно найти свое здоровье.

**Врач:** Зайчик боится ,что потерял свое здоровье потому , что не знает правила правильного здорового образа жизни.. Чтобы узнать, как правильно беречь здоровье, 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?

**Дети:** Да.

**Врач:** Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься

**Дети:** правильно

**Врач:** Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы каждый день

**Дети:** правильно

**Врач:** Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

**Дети:** молчат

**Врач:** Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

**Дети:** правильно

**Врач:** Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

**Дети:** правильно

**Врач:** Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

**Дети:** правильно

**Врач:** Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

**Дети:** молчат.

**Воспитатель:** Молодцы ребята!

**Врач:** - Зайчик, а ты знаешь, где живут витамины? Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах. - Чтобы ты был здоровым нужно кушать овощи и фрукты.



**Зайчик:** Как интересно . Мне так понравилась эта игра. Теперь я буду выполнять правила здоровой жизни и кушать фрукты и овощи каждый день. Спасибо доктор, спасибо дети.

**Врач :** А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте: Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю Витамины А, В, С и Д.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злочки-болячки и с ними будет трудно бороться. Как вы думаете, где можно взять витамины? (Аптека) А еще где могут быть витамины? Овощи и фрукты самые витаминные продукты.

**3 часть (заключительная):**

**Воспитатель:** Ну вот нам и пора возвращаться в детский сад: досвидания зайчик, досвидания доктор!

Мы садимся в самолет, (Дети приседают)

Отправляемся в полет! («Заводят» самолет, встают.)

Мы летим над облаками. (Руки в стороны)

Машем папе, машем маме. (По очереди обеими руками)

Осторожнее: гора! (Наклоняются влево, вправо.)

**Приземляться нам пора! (Приседают)**

**Воспитатель:** Давайте вспомним, где мы были? Дети: В стране «Неболейка»

**Воспитатель:** Что вам больше всего понравилось в стране «Неболейка»?

**Ответы детей:** Там никто не болеет и следит за своим здоровьем.

**Воспитатель:** И я вам хочу пожелать, чтобы вы меньше болели, правильно питались и следили за своим здоровьем.