



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 заботиться 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 заботиться 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.