**Открытое занятие**

**в средней группе «А»**

 **«Мое здоровье – мое богатство!»**



 **Воспитатель: Бестаева Р.В.**

**с. Октябрьское 2023г.**

**Цель:**формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; закрепить основные понятия: «личная гигиена», «[витамины](https://www.google.com/url?q=http://apteka-ifk.ru/&sa=D&source=editors&ust=1635322568038000&usg=AOvVaw0riZFs7WvuEBdNiNyGAmyv)», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни. Любить, беречь и заботиться о своем здоровье.

Словарная работа: мыло, полотенце, зубная паста, зубная щетка, носовой платок, расческа.

**Предварительная работа:** просмотр иллюстраций на тему «Здоровье», чтение книги «Мойдодыр» К. Чуковского, беседы «Что такое здоровье».

**Ход занятия**

Дети заходят в зал, становятся полукругом. Здороваются с гостями, приветствуют друг, друга.

(пальчиковая гимнастика)

Наши пальчики проснулись, потянулись и встряхнулись
Крепко, крепко обнялись, за работу принялись,

Налепили куличей, стали звать к себе гостей

Поиграли на рояле и весь день протанцевали.

 

**Воспитатель:** Сегодня, ребята, мы с вами будем говорить о **здоровье и о том,** что надо делать, чтобы быть **здоровым.** Когда мы болеем вы знаете, это 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**?

**Дети:** — Он радуется, бегает, шалит. (карточки веселый, грустный человек)

**Воспитатель:**Я согласна с вами. 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) **Воспитатель**: Вы все здоровы?

**Дети** - Да!

Обратить внимание детей на интерактивную доску.

На экране «**Доктор Айболит**»

**Воспитатель:** А кто такой «Доктор Айболит?»

**Дети:** «Доктор Айболит» лечит животных.

**Воспитатель:** Да, ребята – он лечит животных. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. И «Доктор Айболит» предлагает отправится нам в город «Здоровье», чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и произнести волшебные слова: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

**Воспитатель:** Ребята, вот мы с вами попали на станцию «[**Витаминная**](https://www.google.com/url?q=http://apteka-ifk.ru/&sa=D&source=editors&ust=1635322568042000&usg=AOvVaw3Vq1KVEEBYErP9UPnQPlfj)**»**

На столе ваза с овощами (свежие), карточки «Полезные и вредные продукты»

Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из [аптеки](https://www.google.com/url?q=http://apteka-ifk.ru/&sa=D&source=editors&ust=1635322568042000&usg=AOvVaw3Vq1KVEEBYErP9UPnQPlfj). В них много витаминов.

**Воспитатель:** - Ребята, а для чего нужны витамины? (*Чтобы было крепкое здоровье*).

**Воспитатель:** Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями.  Витамины – это такие вещества, которые помогают расти крепкими и**здоровыми**. Нужно есть больше овощей и фруктов. А прежде чем их съесть, что с ними нужно сделать?

**Дети**: Тщательно моем.

**Воспитатель:** Да, молодцы, в овощах и фруктах содержится много витаминов. И давайте посмотрим какие витамины содержатся в овощах и фруктах.

Ребята скажите пожалуйста какое время года сейчас?

**Дети:** Весна
**Воспитатель**: Да, уже весна, после зимы наш организм ослаб, и мы особо нуждаемся в поддержке витаминами.

**Воспитатель:** Витамин А– морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (для зрения).

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от [простуды](https://www.google.com/url?q=http://apteka-ifk.ru/&sa=D&source=editors&ust=1635322568044000&usg=AOvVaw1DTMVIpOYhWLOwLDFrzbTR)).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Д.Игра ***«Полезные и вредные продукты»***

 ******

**Воспитатель:** Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и следующая наша станция ***«Свежий воздух»***, но чтобы попасть туда мы должны произнести волшебные слова «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

**Воспитатель:** Очень важно, когда воздух чистый, свежий. (Обратить внимание детей на доску)

А где лучше дышать свежим воздухом? (на прогулке, в лесу, в парке) а дома и в детском саду мы должны проветривать проветривать помещения.

Именно поэтому мы каждый день выходим на улицу.

**Воспитатель:** Очень хорошо и полезно дышать правильно. Ребята, а скажите, чем мы дышим?

**Дети:** Носом.

**Воспитатель:** Да, мы дышим носом, а вдыхаем мы воздух, он невидим, воздух — это кислород, а кислород нам дают деревья. Мы не сможем жить без кислорода, и поэтому нам очень нужно стараться беречь деревья, природу.

Ребята, я предлагаю вам проделать упражнения на дыхание.

Попробуйте глубоко вздохнуть, и выдохнуть на ладошку.

**Упр. 1.**Руки поднимаем вверх на носочках тянемся (вдох)

Отпускаем руки (выдох) (Дети повторяют несколько раз)

**Упр. 2. «Надуваем петушка»** (игра – упражнение)

 ****

**Физкультминутка**: «Мы топаем ногами»

Мы топаем ногами

Мы хлопаем руками

Качаем головой, качаем головой

Мы руки поднимаем

Мы руки отпускаем

Мы руки уберём

И прыгаем кругом.

**Воспитатель:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать [витамины](https://www.google.com/url?q=http://apteka-ifk.ru/&sa=D&source=editors&ust=1635322568051000&usg=AOvVaw38uvCNPxqor83uZ9aFAUqc) и дышать свежим воздухом, нужно еще знать и соблюдать правила личной гигиены.

И следующая станция, которая нас ждет, это ***станция Гигиены.*** Мы снова должныпроизнести волшебные слова «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

**Воспитатель:** А что такое «Гигиена?»

**Дети:** «Гигиена» — это чистота.

**Воспитатель:** Да, молодцы, – Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем и знаем? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы, расчесываемся, моем руки перед едой и после прогулки, после туалета, и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы микробы не попадали в организм,) – Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

 – Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (Ответы детей) (соблюдать правила личной гигиены*)*

**Воспитатель:** ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники, давайте мы посмотрим на них. **(показ на интерактивной доске предметов гигиены)**

**Игра** *«*полезно - вредно*» (дети отвечают хором)*

• Умываться по утрам *(полезно)*

• Тереть глаза грязными руками *(вредно)*

• Пользоваться мылом, когда моете руки… *(полезно)*

• Есть грязными руками… *(вредно)*

• Не расчёсывать волосы… *(вредно)*

• Чистить зубы 2 раза в сутки… *(полезно)*

• Лечить зубы у стоматолога *(полезно)*

• Есть немытые фрукты и овощи…*(вредно)*

**Воспитатель:** Ребята, хочу сказать вам, что заниматься спортом, тоже очень полезно для здоровья. Мы в детском саду занимаемся спортом?

**Дети**: Да! Мы по утрам делаем гимнастику, в течений дня физминутки и пальчиковую гимнастику, проводим занятия по физкультуре.

**Воспитатель:** Массаж тоже очень полезен для здоровья.

Предлагаю с помощью массажных мячиков помассировать ладошки.

(Дети массируют ладошки)

**Воспитатель:** Ребята, у нас осталось последнее задание, а вы любите рассматривать картины?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Предлагаю вам рассмотреть картины, подумать и рассказать, что на картинах.

(Ответы детей по картинам)

 

**Воспитатель:** Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье».

Вам понравилось? (ответы детей)

А что узнали нового? (ответы детей)

**Воспитатель:** Да, мы узнали много интересного и полезного. Доктор «Айболит» наблюдал за нами, и он доволен, что мы стремимся быть здоровыми и прислал нам корзину фруктов.

Дети прощаются с гостями, выходят из зала.