***Конспект открытого занятия в средней группе***

***«Я здоровье берегу. Сам себе я помогу».***

 ***Образовательная область «Здоровье»***

 Программное содержание:

- воспитывать культуру общения и поведения;

- развивать познавательный интерес детей к здоровому образу жизни;

- уточнять и закреплять понятие «овощи», «фрукты», «витамины», объяснить пользу употребления овощей и фруктов;

 - закреплять культурные навыки и знания по охране жизни и здоровья.

 Материал:

- сюжетные картинки (ребенок моет руки перед едой, мальчик берет грязными руками пирожок, мальчик объелся конфет и т.д.);

- муляжи овощей и фруктов;

- атрибуты для инсценировки сказки «Федорено горе», «Хозяйка» (таз, муляжи насекомых, грязное полотенце, веник, фартуки «грязный» и «чистый»), мусор, грязная посуда, грязная скатерка;

- красивая коробочка, в которой находятся сюжетные картинки;

- свежая морковь для угощения;

- ковер для имитации путешествия.

 Активизация словаря: уютно, прикорнул, прилегла, велика, тонкие, снаружи.

 Предварительная работа:

- разучивание пальчиковой игры;

- физическая минутка «лягушка»;

- чтение художественной литературы «Федорено горе» К. Чуковский;

- рассматривание иллюстраций по этим произведениям;

- беседа о здоровом образе жизни и что способствует этому;

- разучивание загадок об овощах и фруктах.

Ход занятия.

 Звучит спокойная музыка. Дети входят в зал, подходят к воспитателю.

Воспитатель (организационный момент):

«Доброе утро! Улыбнитесь скорее!

И сегодня наш денек пройдет веселее.

Мы погладим нос и щечки,

Будем мы красивыми как в саду цветочки!

Разотрем ладошки сильнее, сильнее

А теперь похлопаем смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем!»

II. Основная часть.

Воспитатель: «Ребята, вы хотели бы попасть в волшебную страну?!»

Дети: «Да, хотели бы!» (Раздается стук в дверь).

Воспитатель: «Ребята, я пойду посмотрю кто к нам пришел!» (возле двери стоит красивая коробка). «Дети, посмотрите что я нашла возле двери! Смотрите какая красивая коробочка! Давайте посмотрим, что же внутри!» (достаю сюжетные картинки, предлагаю посмотреть их и рассказать, что на них изображено, задаю вопросы по сюжету картинок, уточняю ответы детей).

Воспитатель: «Дети, можно кушать грязными руками?», «Почему нельзя?»

Дети: «Потому что микробы попадут в организм человека!»

Воспитатель: «Ребята, посмотри на эту картинку, и скажите, почему у мальчика разболелся зуб?»

Дети: «Потому что он съел много конфет!»

Воспитатель: «Дети, скажите пожалуйста что изображено на этой картинке?»

Дети: «Мальчик моет руки с мылом!»

Воспитатель: «Правильно он делает? Если да, то почему?»

Дети: «Правильно! Надо мыть руки перед едой с мылом!»

Воспитатель: «Посмотрите вот на эту картинку и скажите, можно ли играть с острыми предметами и почему?»

Дети: «Нет, потому что можно пораниться!»

Воспитатель: «Правильно! И вот к чему это может привести!»

Воспитатель: «Молодцы ребята! А вы хотели бы отправиться в путешествие?»

Дети: «Да!»

Воспитатель: «Ребята, а на чем можно отправиться в путь?» (Дети перечисляют возможные варианты, выбрали ковер-самолет). «А вот у нас и ковер-самолет. Проходите, присаживайтесь, и мы отправимся в путь! А чтобы нам не было скучно мы с вами поиграем!»

(Звучит музыка, а на фоне музыкального сопровождения производится игра с пальчиками, используя потешку.)

Воспитатель: «Поочередно загибаем пальцы и говорим:

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул!»

Остается один большой палец.

Воспитатель, обращаясь к нему, говорит: «Тише мальчик, не шуми, братиков не разбуди!»

После небольшой паузы разгибает все пальчики и, поднимая руки вверх, заканчивает: «Встали пальчики, ура! В детский сад идти пора!».

Воспитатель: «Ну вот, ребятки, наш ковер-самолет приземлился. А куда это мы попали? Как здесь хорошо и уютно!»

(Звучит русская народная музыка. Переодеваюсь в хозяйку, надеваю косынку и фартук. Дети приходят в гости к хозяйке.)

Воспитатель: «Здравствуйте, ребятки! Вы ко мне в гости пришли? Проходите мои хорошие. Присаживайтесь на стульчики. Вам нравится мой дом? Я здесь хозяйка! И коль вы ко мне пришли в гости, то я вам сейчас прочитаю стихотворение (читаю «Овощи» Ю. Тувима), а вы послушайте и скажите, какой овощ самый полезный?!»

Дети: «Все овощи полезны, потому что они богаты витамины!»

Воспитатель: «Дорогие ребята, посмотрите что лежит в вазе?»

Дети: «Овощи, фрукты!»

Воспитатель: «Детки а сейчас я загадаю вам загадки про эти овощи и фрукты, а вы будете отгадывать и рассказывать чем этот овощ или фрукт полезен для нашего здоровья!»

Загадка:

«Красный нос, в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос!»

Дети: «Морковка!»

Воспитатель: «Молодцы! Расскажи пожалуйста нам Наташа, чем полезна морковка?»

Наташа:

«Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет!

Тот, кто много ест морковки

Станет сильным, крепким, ловким!»

Воспитатель: «Детки чем полезна морковка?»

Дети: «Кто морковку кушает, у того зрение хорошее. Еще она помогает нам быть сильными, крепкими, ловкими!»

Воспитатель: «А сейчас я вам еще одну загадку загадаю, а вы слушайте внимательно!»

«Лето целое старалась,

Одевалась, одевалась…

А как осень подошла,

Нам одежду отдала!

Сотню одежонок сложили мы в бочонок!»

Дети: «Капуста!»

Воспитатель: «Ваня, расскажи нам пожалуйста чем полезна капуста?»

Ваня:

«Любим мы свеклу, морковку, и капусту тоже есть,

Потому что витамины в овощах и фруктах есть!

Кто капусту очень любит,

Тот всегда здоровым будет!»

Воспитатель: «Детки, чем же полезна капуста?»

Дети: «Она помогает нам быть здоровыми, потому что в ней много витаминов!»

Воспитатель: «А сейчас слушайте еще одну загадку!»

«Сидит дед,

Во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает!»

Дети: «Лук!»

Воспитатель: «Сейчас нам Аделина скажет, чем полезен лук?»

Аделина:

«Кто любит лук,

Вырастает быстро вдруг!»

Воспитатель: «Ребята, так чем же полезен лук?»

Дети: «Он помогает нам расти крепкими и защищает от простуды!»

Воспитатель: «Молодцы! А теперь послушайте еще одну загадку!»

«Яркий, сладкий, наливной,

Он в рубашке золотой! Что это?»

Дети: «Апельсин!»

Воспитатель: «Софья, расскажи нам, пожалуйста, о пользе апельсина!»

Соня: «От простуды и ангины помогают апельсины!»

Воспитатель: «Теперь ребятки мы знаем, что нужно обязательно есть овощи и фрукты, потому что в них очень много витаминов! Они помогают нам с вами сохранять наше здоровье и не болеть!»

Воспитатель: «Дети, у меня для вас сюрприз! Когда вернемся в детский сад, мы посмотрим что в корзине!»

Воспитатель: «Ребята, прежде чем продолжить наше путешествие мы с вами отдохнем!»

(Под музыку проводится физкультминутка «Лягушата»)

«Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

В право, в лево наклонялись,

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет!

Всем друзьям физкультпривет!» (Разминка закончена)

Воспитатель: «А теперь возвратимся на наш ковер-самолет и продолжим путешествие!»

«Ребята посмотрите, куда это мы с вами попали?!» (Дети видят грязную посуду, пауков, тараканов – бутафория). «Всюду пауки, тараканы, грязная посуда. Ребята это дом бабушки Федоры!»

(Звучит русская народная песня «Во саду ли, в огороде»)

Выходит Федора.

Федора: «Здравствуйте дети, я бабушка Федора! Вы прилетели ко мне, значит вы мои гости! Чем же мне вас угостить? Вот грибочки в лесу набрала, сама не ела а вы попробуйте! Скажите какие они?» (бутафория ядовитых грибов)

Дети: «Не хотим!»

Федора: «Почему не хотите?»

Дети: «Они ядовитые и не съедобные!»

Федора: «А вот пирожки. Лежали, лежали, но для вас мне их не жалко!» (пирожки грязные)

Дети: «Не хотим!»

Федора: «А почему?»

Дети: «Они опасны для здоровья!»

Федора: «Не хотите, тогда напою вас чаем!» (грязным фартуком вытирает чашки)

Дети, отварачиваясь: «Не хотим!»

Федора: «Ребята понравилось вам у меня, у Федоры? Только почему то вы не захотели угощаться?!»

Дети: «Нет, не понравилось! У тебя посуда грязная и сама ты замарашка и неопрятная!»

Федора: «Ребята, а может вы поможете мне навести порядок? Что мне нужно сделать я не знаю!»

Воспитатель: «Ребята давайте поможем Федоре!»

Федора убирает в комнате, меняет фартук, скатерть.

Федора: «Как красиво у меня стало! Спасибо вам ребятки! Детки, подскажите мне, пожалуйста, что мне нужно делать для того, чтобы всегда быть здоровой, красивой, сильной?»

Дети: «Нужно мыть руки перед едой с мылом, чистить зубы, полоскать рот, мыть овощи и фрукты, есть каждый день витамины и заниматься спортом!»

Федора: «Спасибо вам ребятки! Ну а теперь давайте вместе потанцуем!» (дети двигаются вместе с Федорой под русскую народную песню «Калинка»)

Дети прощаются с Федорой!

III. Заключительная часть.

Воспитатель: «Ребята ну а сейчас сядем на ковер-самолет и вернемся в детский сад!» (под музыку дети возвращаются)

Воспитатель: «Вот мы и вернулись к себе в группу! Понравилось вам путешествие? Ой…а про сюрприз то мы забыли!» (открываю корзину а там морковь). «Я хочу угостить вас морковкой!» (предлагаю ребятам взять морковку, дети тянутся за морковкой)

Воспитатель: «А разве можно кушать грязными руками?»

Дети: «Нельзя!»

Воспитатель: «Мы сейчас пройдем в группу, помоем руки и скушаем морковку!» (читаю стих)

«Чтобы быть здоровым, крепким,

Вам совет даю не хитрый:

Уважайте все продукты,

Ешьте овощи и фрукты!»