**Методическая разработка (занятие)**

**ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ЗОЖ** (старший дошкольный возраст)

**Гопкало Людмила Ивановна**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

Цели :

1. сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
2. формирование здорового образа жизни.

Ход занятия:

Ведущий: -  Здравствуйте, ребята! Вы любите путешествовать? (ответы детей). А как вы думаете, на каких видах транспорта можно путешествовать? (ответы детей). А вы, хотели бы отправиться в такое путешествие? (ответы детей). Сегодня мы с вами отправимся в плавание по морю, на корабле.

Слайд 1:

«Кораблик»

      Ведущий: - И так, вы готовы? Закрываем глаза, прислушайтесь к шуму моря.

Слайд 2:

«Плывущий кораблик», звучит фонограмма «Шум моря»

 Ведущий: - На горизонте мы видим первый остров.

Слайд 3:

 «Остров весёлых человечков»

(Заходит Незнайка)

Ведущий: - Мы приплыли на остров весёлых человечков.   А вот и один из жителей острова. Здравствуй. Давай знакомиться, как тебя зовут?

Незнайка: -  Не знаю.

Ведущий: -  А что ты здесь делаешь?

Незнайка: - Не знаю!

Ведущий: - Ребята, а вы можете сказать, кто это?

Дети: - Незнайка!

Слайд 4:

«Дыхательная система»

Незнайка: - А это что ещё такое?

Ведущий: - Это дыхательная система. А кто знает, для чего она нужна человеческому организму? (ответы детей).Человек не может жить без воздуха. И для того, чтобы мы с вами могли дышать - нужна дыхательная система.

Нос. Для чего он нам нужен? (ответы детей: задерживает пыль, согревает воздух, чувствует запахи)

Трахея(проводит воздух в бронхи).

Бронхи (они покрыты ресничками, которые задерживают оставшуюся пыль).

Лёгкие (они обеспечивают организм кислородом и выводят углекислоту).

Незнайка: Я всё понял Побегу, расскажу всем своим друзьям.

Ведущий: Ну, а мы продолжаем своё плавание.

Слайд 5

Закроем глаза, поплыли. На горизонте новый остров.

Слайд 6

 «Спортландия»

Слайд 7

Ведущий:-Но вокруг острова большие рифы, поэтому садимся в шлюпки и гребём вёслами. (Имитация гребли вёслами)

Выходят спортсмены.

Слайд 8

Спортсмены: - Здравствуйте, ребята! Мы жители острова Спортландия. Мы никогда не болеем. А знаете, почему? Потому, что мы каждое утро делаем зарядку, закаляемся, постоянно занимаемся спортом, много плаваем. А вы любите купаться? (ответы детей). А кто умеет плавать под водой? (ответы детей). А знаете ли вы, что для того, чтобы находиться под водой, нужно задержать дыхание, а для этого должны быть хорошо развиты лёгкие.

Ведущий: Сейчас мы немного поиграем, но эти игры не простые, именно они помогают развивать лёгкие.

Игра 1. «Каша кипит»

Ведущий:-Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Наберите в лёгкие воздух и на выдохе произнесите звуку «ш-ш-ш», у кого дольше получиться.

Игра 2. «Трубачи»

 Ведущий:-Представьте, что у вас в руках труба. Сделаем глубокий вдох, а на выдохе произносим звук « у-у-у». Посмотрим, кто дольше?

Игра 3. «Ловим комара».

Ведущий:-И.П. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубокий вдох, а на выдохе – хлопок перед собой, произносим звук «з-з-з».

Игра  4. «Кто быстрее»

Ведущий:-По команде надуваем воздушный шарик, пока он не лопнет.

Игра 5 «Волшебное слово» ( игра на внимание)

Ведущий:- Я буду показывать вам различные упражнения, а вы повторяйте их за мной только тогда, когда услышат слово «класс».

Спортсмены: - Ну, что ж, ребята, нам пора, До свидания!

Ведущий: И нам пора отправляться в путь. Закрываем глаза.

Открыть глаза! На горизонте остров.

Слайд 9

 «Остров Невезения», звучит мелодия «Остров Невезения»

Слайд 10

Заходят Лёлик и Болик:- Здравствуйте, ребята! Мы жители этого острова. Нас зовут Лёлик и Болик.

Лёлик: Мы, ребята, такие невезучие. Мы постоянно болеем.

Болик: А как вылечиться, не знаем.

Лёлик: У меня, например, часто болит горло, как его лечить я не знаю.

Ведущий: Ребята, давайте поможем Лёлику и Болику. Какие средства для лечения вы знаете? А можно ли обойтись без таблеток? Можно лечиться с помощью лекарственных трав.

( Сообщения детей о лекарственных травах)

Слайд 11

Ведущий :- Скажите, пожалуйста, что нужно сделать если у вас поднялась температура? (ответы детей). Правильно.

Правило 1: Если больного знобит, нужно:

- тепло его укутать

- обложить грелками

- дать тёплое питьё

Правило 2: Если у больного жар:

- положить на голову холодный компресс

- чаще проветривать комнату

- давать больше жидкости, особенно хорошо помогает вишнёвый компот

- при очень высокой температуре можно обтереть тело больного смесью воды, спирта и уксуса.

Слайд 12

 Лёлик: - Спасибо, ребята. Мы узнали много нового. Теперь мы знаем, как лечиться. До свидания.

Ведущий: Заканчивается наше путешествие. Пора возвращаться. Закрываем глаза.

Слайд 13

Ведущий: - Вот мы и вернулись в детский сад. Давайте вспомним, на каких островах мы с вами побывали, что нового узнали? (ответы детей). Вы - большие молодцы! Спасибо вам, мне было очень приятно сегодня с вами общаться. До новых встреч!

Использованные источники:

1. Виноградова Н.Ф. Калинова Г.С. Окружающий мир. – М.:
2. Вентана-Граф, 2009
3. Я познаю мир. Растения. М.: ТКО АСТ, 1995-1999
4. Национальная русская кухня – http://healthy-life.narod.ru
5. Пища в жизни человека - http://ru.wikipedia.org
6. Здоровье и питание - http://www.bydzdorov.ru
7. Влияние питания на организм - http://www.in-newera.ru