**Конспект открытого занятия по здоровому образу жизни**

**в подготовительной группе**

**«Поможем Буратино не заболеть»**

**Задачи:**

*Обучающая*–систематизировать представления детей о здоровом образе жизни;

продолжать формировать представление детей о ценности здоровья;

закрепить представления детей о видах витаминов и их источниках;

продолжать формировать привычку ежедневных физических упражнений, создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом; закрепить представления детейо том,какаяеда полезна,

какая вредна для организма;продолжать учить детейследить за чистотой

своего тела, опрятностью одежды.

*Развивающая* – развивать речь детей, совершенствовать умения отвечать полными ответами;

 развивать внимание, мышление, интерес к своему здоровью и окружающих

 людей. Развивать умение применять имеющиеся знания в практических

ситуациях.

*Воспитывающая* – воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни, закреплять желание соблюдать чистоту своего тела, совершенствовать умение работать в коллективе,воспитывать целеустремленность, командные качества.

*Предварительная работа:* Рассматривание детских энциклопедий, картинок, плакатов посвящённых здоровью и его сохранению, беседы о здоровье, о витаминах, микробах, продуктах питания и ЗОЖ, загадывание загадок товарищам. Разучивание стихов с детьми, чтение художественной литературы: К. Чуковского «Мойдодыр», В. Маяковского «Что такое хорошо, что такое плохо», рассматривание изображений продуктов: полезных, вредных; работа по опорной схеме «Пирамида питания».

*Активизация словаря:* витамины, здоровье, режим дня.

*Оборудование:*Буратино (перчаточная кукла); ширма , ёлочка, гирлянда, фотографии ребят из спортивных секций; звукозапись из к/фильма «Приключение Буратино», звукозапись песенки «Все спортом занимаются», музыкальная заставка для дидактической игры «Расставь правильно»; телеграмма от папы Карло; посылочная коробка, в ней корзина с апельсинами (по количеству детей) и чесноком;магнитные доски, наборы картинок по теме: «Режим дня» с разными видами деятельности; магнитики для картинок;предметы для загадок;сундучок или шкатулка для предметов из загадок; картинки с набором фруктов и овощей, для определения детьми вида витамин; презентация из пяти слайдов про режимные моменты детей.

*Ход занятия:*

*(Дети заходят в зал, здороваются с гостями и рассаживаются. Звучит музыкальная заставка, из-за ширмы слышится голос печальный голос Буратино: «Охо-хо-х! Что же мне делать???». Буратино выглядывает, видит детей и здоровается.)*

**Буратино:**

- Здр-ррр-равствуйте девочки и мальчики!

**Воспитатель:**

-Здравствуй, Буратино! Ты почему такой грустный?!?

-1-

**Буратино:**

- Я получил важную телеграмму от папы Карло, а прочесть её не могу.

**Воспитатель:**

- Не бойся, Буратино, мы с ребятами постараемся тебе помочь… *(спрашивает у детей)…*поможем, Буратино, ребята?*(Дети отвечают)*

*Воспитатель берёт телеграмму и читает:*

**«Дорогой Буратино! В город идёт опасный вирус гриппа. Будь осторожен!!! Посылаю тебе посылку».**

**Буратино:**

- Спасибо большое, что прочитали телеграмму. Ой, я так боюсь этого вируса гриппа! Как же от него ещё защититься?

**Воспитатель:**

- А разве ты не знаешь правила здорового образа жизни, выполняя которые тебе никакие вирусы и болезни не страшны?

**Буратино:**

- Нет, а что это такое?

**Воспитатель:**

- А вы, ребята, знаете? *(Дети отвечают)*

-Сейчас ребята расскажут про правила здорового образа жизни.

*(Дети рассказывают стихотворения)*

2. Чистить зубы, умываться,

 И почаще улыбаться,

 Закаляться, и тогда

 Не страшна тебе хандра.

 У здоровья есть враги,

 С ними дружбы не води!

 Среди них тихоня лень,

 С ней борись ты каждый день

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

1. Чтоб здоровье сохранить,

 Организм свой укрепить,

 Знает вся моя семья

 Должен быть режим у дня.

 Следует, ребята, знать

 Нужно всем подольше спать.

 Ну а утром не лениться —

 На зарядку становиться

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4. На прогулку выходи,

 Свежим воздухом дыши.

 Только помни при уходе:

 Одеваться по погоде!

 Ну, а если уж случилось:

 Разболеться получилось,

 Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить.

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

3.Чтобы ни один микроб

 Не попал случайно в рот,

 Руки мыть перед едой

 Нужно мылом и водой.

 Кушать овощи и фрукты,

 Рыбу, молокопродукты —

 Вот полезная еда,

 Витаминами полна!

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

-2-

**Буратино:**

- Ой, а я люблю спать до обеда, потом играю на компьютере в разные игры часов пять, а потом смотрю телевизор. Знаете, какие там интересные мультфильмы идут? Разве я делаю неправильно?

**Воспитатель:**

- А вот ребята тебе сейчас скажут, правильно ты делаешь или нет. *(Обращается к ребёнку)*

- Артур, скажи, сколько минут можно смотреть телевизор? *(Ответ ребёнка: 30 минут)*

- Вика, почему именно столько времени, а не больше?

*(Ответ ребёнка: вредно долго сидеть, устаёт спина и*

*портится зрение)*

-Алёна, скажи, пожалуйста, сколько времени можно проводить за компьютером?

*(Ответ ребёнка: 15 минут)*

- Максим, почему 15 минут, а не больше?

*(Ответ ребёнка: устают глаза , устаёт позвоночник)*

**Воспитатель:**

- Молодцы, ребята, вы всё правильно Буратино рассказали. Ведь очень важно для крепкого здоровья соблюдать режим дня. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Расставь правильно». Вы должны расставить картинки последовательно, в правильном порядке по видам деятельности.Предлагаю вам разделится на две команды.

*(****Дидактическая игра «Расставь правильно»****)*

*Дети делятся на две команды. Расставлены две магнитные доски, на каждой закреплён ватман с расчерченными вертикально клетками. Каждый участник команды подходит к столику, на котором разложены картинки с различными видами деятельности, выбирает соответствующую картинку и прикрепляет в одну из клеток. После проведения игры подводят итоги.*

**Воспитатель:**

- Буратино, тебе понятны правила здорового образа жизни, которые помогут укрепить твоё здоровье. Всё ли ты понял про режим дня?

**Буратино:**

- Да, всё понятно.

**Воспитатель:**

- Но это ещё не всё! Чтобы быть здоровым, нужно всегда оставаться чистым и опрятным, тогда никакие вирусы тебе не страшны. Сейчас я буду загадывать загадки про разные предметы, которые помогают нам соблюдать чистоту и опрятность, а отгадки находятся в этом сундучке.

*(Воспитательзагадывает загадки,того, кто отгадает загаданную загадку,*

*приглашает подойти к сундучкуи найти там отгадку,*

*ребёнок находит, показывает ребятам и говорит, что это и для чего этот предмет нужен )*

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

 С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

*(Зубная щетка)*

Гладко и душисто,

Моет очень чисто,

Нужно, чтоб у каждого было.

Что это? *(мыло)*

В пещеру затекла,

По ручью выходит –

Со стен всё выводит.

*(Зубная паста)* -3-

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое?

*(Полотенце)*

Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.

И под каждым, под зубком –

Там, где губка не осилит,

Не домоет, не помылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.

*(Мочалка)*

Лягут волосы рядком.

*(Расческа)*

Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос.

*(Носовой платок)*

**Буратино:**

- Теперь я понял, что нужно делать, чтобы не попасть к вирусу в лапы: соблюдать режим дня, быть чистым и болезни мне не страшны!

**Воспитатель:**

-Буратино, ты не всё назвал. Есть ещё что-то очень важное. Давай спросим у ребят. Ребята, подскажите Буратино, что ещё нужно делать, чтобы вирусы нам были не страшны?

**Дети:**

-Заниматься физкультурой и закаляться.

**Воспитатель:**

- Правильно, ребята. Давайте покажем Буратино как мы это делаем.

*(Музыкальная физкультминутка*

*«Солнышко лучистое»)*

Эй,Лежебоки, ну-ка вставайте! На зарядку выбегайте,

хорошенько потянулись, наконец-то вы проснулись

Начинаем! Все готовы? Отвечаем: Все готовы!

Начинаем, все здоровы?! Отвечаем: Все здоровы!

Становитесь по порядку, на веселую зарядку.

Приготовились, начнем и все вместе подпоём.

Солнышко лучистое, любит скакать,

С облачка на облачко перелетать: вот так вот –

Раз,два,три,четыре,раз,два, три,четыре

Раз,два,три,четыре,пять.

Еще раз!Раз,два,три,четыре,раз,два,три,четыре,

Раз,два,три,четыре,пять!

Все разрабатываем руки! Нету места больше скуки!

Все разрабатываем плечи чтоб походу было легче!

Все разрабатываем ноги, чтоб не уставать в дороге.

Все разрабатываем шею, что бы пелось веселее.

Солнышко лучистое любит скакать, с облачка на облачко перелетать

 Все вместе:раз,два,три,четыре; раз,два,три,четыре,

раз,два,три,четыре,пять! Еще раз!

Раз, два,три,четыре,раз,два,три,четыре,раз,два,три,четыре,пять!

-4-

**Воспитатель:**

- Какие вы молодцы, ребята. Вот и Буратино с вами стал меняться, уже не боится микробов и вирусов.

**Буратино:**

- Ой, ой! Что-то мне стало плохо, живот заболел.

**Воспитатель:**

- А что же ты ел?

**Буратино:**

- Мороженное, торт, конфеты, газированную воду пил. В общем самые полезные продукты!

**Воспитатель:**

- Ребята, скажите, разве это полезные продукты? Что же должно быть в продуктах, чтобы они назывались полезными?

**Дети:**

- Витамины!

**Воспитатель:**

- Правильно, ребята. Посмотрите, здесь на доске прикреплены картинки с разными фруктами и овощами. Кого я назову, тот мне ответит, какой главный витамин есть у этой группы продуктов.

*(Проводится дидактическая игра «»Назови витамины)*

**Воспитатель:**

- Молодцы, ребята, столько всего знаете!

**Буратино:**

- Неужели ребята всё правильно выполняют и ничего не забывают? Как-то не верится!

**Воспитатель:**

- А мы сейчас покажем тебе, Буратино, что и в детском саду, и в своей группе, и дома ребята выполняют то, о чём они тебе сегодня рассказывали.

*(На экране начинается показ слайдов:*

***Первый слайд.*** *Делают зарядку*

***Второй слайд.****Умываются.*

***Третий слайд.****Гуляют на участке.*

***Четвертый слайд.****Занимаются физкультурой на улице.*

***Пятый слайд.*** *Закаляются. Босоногохождение по массажной дорожке.*

*На каждом слайде задаю вопрос:«Что вы делаете?», « Для чего это нужно?»*

**Буратино:**

- Теперь я верю, что вы всё применяете на практике. Я тоже буду так делать и научу своих друзей!

**Воспитатель:**

- Это ещё не всё! В нашем саду есть волшебная ёлочка. Если ты со своими друзьями соблюдаешь правила здорового образа жизни, то ёлочка будет мигать. Вот наши ребята, чтобы быть здоровыми, занимаются спортом. .. *(воспитатель обращается к ребёнку)*…

- Иди, Богдан, поднеси свою фотографию к ёлочке и посмотри, что будет.

*(Ребята по очереди подносят свои фотографии,*

*где они занимаются в спортивных кружках, секциях, ёлочка мигает)*

-5-

**Буратино:**

- Спасибо, вам, ребята за добрые и полезные советы, за волшебную ёлочку. Я же совсем забыл про посылку от папы Карло. Давайте посмотрим, что же там?

*(Воспитатель открывает посылку.В ней лежат апельсины и чеснок)*

**Буратино:**

- Ой, как много всего! Апельсины я уже запомнил, в них есть витамины, а чеснок-то зачем? Ничего не понимаю!

**Воспитатель:**

- Чеснок очень помогает в борьбе с вирусами и микробами! Они его боятся как огня, поэтому мы возьмём чеснок в группу, мелко нарежем и добавим в суп.

**Буратино:**

**-** Угощайтесь, ребята! А я побегу к своим друзьям и всё расскажу, что узнал! До новых встреч!!!

*(Ребята прощаются с буратино.Опять звучит музыкальная заставка, Буратино уходит).*

**Воспитатель:**

- Ребята, вы сегодня молодцы! Активно отвечали, правильно выполняли все задания, помогли Буратино узнать про правила здорового образа жизни. Благодаря вам, он перестал бояться микробов и вирусов и теперь знает, что ему делать, чтобы не заболеть. А сейчас давайте возьмём чеснок с фруктами и пойдём в группу.

*(Звучит песенка «Все спортом занимаются».*

*Дети уходят.)*

**-6-**