**Открытое занятие "Путешествие в страну здоровья" (в группе продленного дня)**

Фабрикова Елена Анатольевнва *воспитатель ГПД*



**Цель:** Сформировать у детей желание вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

* Показать важность режима дня в формировании здорового образа жизни.
* Определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.
* Способствовать укреплению здоровья детей через физические минутки.
* Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Оборудование:** плакаты, анкета, вентилятор для ароматерапии, карточки со словами: правильное питание, режим дня, занятие спортом, закаливание, доброта.

 **Ход занятия:**

**Организационный момент.**

* Ребята, давайте с вами вспомним девиз наших занятий по укреплению здоровья.

**Я здоровье берегу - сам себе я помогу.**

**II. Вводное слово воспитателя:**

- Каждый из нас знает, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным, лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. В жизни каждого человека складываются порой обстоятельства, которые исподволь постепенно разрушают здоровье. Это малая физическая подвижность, нерациональное питание, постоянное нервное напряжение, несоблюдение режима дня. Понятия здоровье и движение неразделимы. Занятия спортом, физические упражнения, правильное питание и соблюдение режима дня должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить свое здоровье, полноценную и радостную жизнь.

- В - Поэтому сегодня мы с вами выработаем правила, соблюдение которых поможет нам сохранить и укрепить свое здоровье.

 **III. Создание игровой ситуации “путешествие”.**

* Давайте представим, что мы с вами туристы и отправляемся в увлекательное путешествие по Стране Здоровья. Все путешественники по утрам выполняют правила личной гигиены.
* Какие правила они выполняют?
* Умываются и чистят зубы!

-Правильно ребята! Наша первая остановка называется

“ **Личная гигиена”**

**Гигиена -** мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья.
- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека. *(На доске остаются только таблицы, касающиеся раздела “Гигиена тела человека)*

|  |
| --- |
| Г И Г И Е Н А |

|  |
| --- |
|  ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА |

|  |
| --- |
| ПОЛОСТИ РТА, ЗУБОВ |
| ГЛАЗ |
| ВОЛОС |
|  КОЖИ: ТУЛОВИЩА, РУК, НОГ, НОСА И ДР. |
| СНА |

- Давайте вспомним о том, что способствует заболеванию кожи. Кто из вас может сказать что такое “кожа” (проверим по карточке № 1, на которой напечатано определение данного слова). – ответы детей. А для того, чтобы проверить, знаете ли вы правила ухода за кожей, вы возьмите чистые листы бумаги, положите одну из ладошек на листок и обведите руку на бумагу. Затем на каждом нарисованном пальчике напишите правила ухода за кожей рук, т.е. вы должны вспомнить не меньше 5 правил. Приступайте к выполнению задания.

**Примерные правила:**

\* мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки;
\* следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами;
\* беречь кожу от порезов и ран – осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами;
\* беречь кожу от ожогов и обморожения – ходить в варежках или перчатках, соблюдать технику безопасности во время пользования газом.
Если ребята вспомнят и напишут правила на каждом пальчике то, на ладошке можно нарисовать улыбающуюся мордочку.

-Давайте рассмотрим иллюстрации и определим в каких случаях нужно мыть руки и почему это нужно делать? ([Приложение 1](http://festival.1september.ru/articles/505944/pril1.jpg))

- Все путешественники встают рано утром и делают зарядку.

В - Кто из вас, ребята, делает по утрам зарядку?

Д - Мы все делаем зарядку!

В - Сейчас мы с вами все вместе сделаем зарядку я вас познакомлю с новой физминуткой.

**^ IV. Оздоровительная минутка.**

 Мы шагаем, мы шагаем.
Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко.
*(Ходьба на месте с подниманием рук.)*

Вдруг мы видим: из куста
Выпал птенчик из гнезда.
*(Наклон вперед, руками коснуться пола.)*

Тихо птенчика берем
И назад его кладем.
*(Выпрямиться, поднять руки вверх.)*

Впереди из-за куста
Смотрит хитрая лиса.
Мы лисицу обхитрим,
На носочкам побежим.
*(Бег на носочках.)*

На полянку мы выходим
Много ягод там находим.
Земляника так душиста,
Что не лень нам наклониться.
*(Наклоны вперед в движении.)*

Как много мы увидели
И речку, и цветы.
Узнали много нового
И я, и ты, и мы.

 **V. Остановка “ Здоровое питание”**

В- Мы с вами рано встали, умылись, сделали зарядку и продолжаем наш поход. Остановка – “Здоровое питание” - нам пора подкрепиться.

В - Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

Д - Чтобы жить, чтобы была сила.

В - Чем питается человек?

Д- Мясом, молочными продуктами, хлебом, овощами, фруктами, рыбой.

В - Отличается ли пища человека от пищи животного?

Д – Да отличается.

В - Всякая ли пища бывает полезна?

Д - Не все продукты, которыми питается человек, бывают полезными.

В - Приведите примеры.

Д- Сладкое очень плохо влияет на организм.

 **Игра “ Полезное – неполезное”**

* Я сейчас буду называть продукты. Если продукт полезен, вы хлопаете в ладоши. Если неполезен, то вы топаете ногами.

Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, фанта, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало.

- Правильное питание- условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Доктор Пилюлькин из Цветочного города прислал нам письмо, в котором дает советы здорового питания:

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Овощи и фрукты - полезные продукты.

 **VI. Остановка “ Режим дня”**

* Употребления полезных продуктов недостаточно, для сохранения здоровья. Очень важно вовремя питаться. И не только питаться, но и учиться, работать и отдыхать. Сохранить свое здоровье помогает режим дня.
* Режим - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Поэтому следующая наша остановка называется “ режим дня”
* Посмотрите на этот плакат (вывешивается плакат “Режим дня”). Я советую вам придерживаться такого распорядка (режима) дня.

(Дети “по цепочке” читают записи на плакате.)

-Скажите, кто из вас соблюдает режим дня? Чей режим дня похож на этот?

А сейчас я предлагаю вам заполнить анкету, которая позволит нам узнать что вы знаете о режиме дня. Вы согласны?

Д – Да!

 **Анкета “ Режим дня”**

1. Нужно ли просыпаться каждый день в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

2.Нужно ли завтракать в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

3.Нужно ли ложится спать в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

4.Нужно ли делать уроки в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

5.Можно ли нарушать свой режим дня? **1.Да. 2. Нет.**

**-** Если получилось больше плюсов, то у вас правильный режим дня, если больше минусов, то вам нужно изменить свой режим дня, чтобы сохранить свое здоровье.

 **VII. Остановка “ Спортивная”**

В **-** Мы продолжаем свой поход по Стране Здоровья. Мы попали с вами на спортивную площадку. Ребята вы любите физкультуру?

Д – Да!

В - Ведь еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение. Нужно чтобы каждый из вас делал по утрам зарядку, больше ходил пешком, играл в подвижные игры, не пропускал без причины уроки физкультуры, катался на коньках и лыжах. Ведь все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

 **Игра “ Волшебное слово”**

* Ребята, а сейчас мы с вами поиграем в игру “ Волшебное слово”. Встаньте свободно, я буду называть упражнения, которые вы должны будете выполнить. Вы выполняете упражнения в том случае, если я произнесу волшебное слово “пожалуйста”.
* Руки вперед, руки вверх, присесть, встать, наклониться, попрыгать, промаршировать.

Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток - везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали - сна как не бывало!

**Остановка “ Свежим воздухом дышать”**

* Все мы должны помнить, что каждый из вас должен как можно больше бывать на свежем воздухе и заниматься закаливанием своего организма. Мы с вами прибыли на станцию “ Свежим воздухом дышать”. Одним из важных мероприятий по укреплению здоровья является закаливание.

Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать,
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет.
Только помните друзья:
Крепким стать нельзя мгновенно-
Закаляйтесь постепенно!

* Кто из вас занимается закаливанием?
* Поделитесь опытом.

**Релаксационная оздоровительная минутка**

"**СОТВОРИ СОЛНЦЕ В СЕБЕ”**

- В природе есть солнышко, оно всем светит, и всех любит, и всех греет. Давайте сотворим солнышко в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь, звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность и ласку. Теперь звездочка становится огромной, как солнце, оно несет тепло всем-всем. Покажите, какой стала ваша звездочка.

**Итог занятия.**

* Наше путешествие подошло к концу, давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье (дети отвечают, а воспитатель, корректируя ответы, вывешивает на доске слова: правильное питание, режим дня, занятие спортом, закаливание).
* А еще, ребята, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта.
* Давайте хором пожелаем друг другу: “ Будьте здоровы!”