**Конспект открытого занятия по ЗОЖ «Путешествие в страну здоровья» Подготовительная группа**

**Цели:**- закреплять у детей навык **здорового образа жизни**;

- закреплять знания о правильном питании и правилах личной гигиены;

продолжать формировать понятие *«правильная осанка»*; ее профилактика

- развивать наблюдательность, память логическое и образное мышление, находчивость;

- воспитывать сознательное отношение к своему **здоровью**.

**Предварительная работа**: беседы: *«****Здоровая пища****»*, *«Человек и его****здоровье****»* *«Изучаем свой организм»*, *«Полезные и вредные продукты»*, *«Осанка –залог****здоровья****»*, *«Спорт-это****здоровье****»*, д/игра *«Полезно-вредно»*, *«Хорошо-плохо»*, *«Виды спорта»* *«Кому это принадлежит?»*; чтение худ.лит-ры: А. Барто *«Девочка чумазая»*, М. Ясон *«Я мою руки»*, К. Чуковский *«Мойдодыр»*, И. Семёновой «Учусь быть **здоровым** или Как стать неболейкой, Зарядка и простуда» Шорыгина Т. А., загадки о спорте и **здоровье**, сюжетно-ролевая игра *«Больница»*

**Оборудование**, карточки к игре *«Полезные и вредные продукты»*, материал к игре *«Определи на ощупь»*

Ход НОД

Дети стоят полукругом

Пальчиковая гимнастика :

Этот пальчик – апельсин

Он конечно не один.

Этот пальчик слива,

Вкусная красивая.

Этот пальчик абрикос,

Высоко на ветке рос

Этот пальчик груша,

Просит «Ну-ка,скушай!»

Этот пальчик – ананас,

(поочередно разгибают пальчики из кулака, начиная с большого.)  
Фрукт для вас и для нас.

(показывают ладошками вокруг и на себя)

**Воспитатель:**

Ребята, сегодня у нас на **занятии присутствуют гости**. Давайте с ними **поздороваемся***«Здравствуйте»*

- Здравствуйте, гости дорогие. Мы очень рады видеть вас!

- Ребята к нам пришло письмо от доктора Айболита**. Слайд 1**

Давайте прочитаем что он пишет: " Здравствуйте, ребята! Сейчас я нахожусь в **стране Здоровья**. В этой **стране** случилась одна неприятность: все жители забыли, как необходимо заботиться о своем **здоровье**. Не могут понять, что нужно делать, чтобы оставаться **здоровыми как раньше**. Пока жители не запутались окончательно, нужно поскорей помочь им. Очень надеюсь на вашу помощь! Доктор Айболит.

**Воспитатель:**

- Давайте мы с вами вспомним, что значит быть **здоровым**. Что помогает человеку быть **здоровым**?

**Ответы детей :**

(Быть **здоровым** - это значит соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать гигиену тела и зрения, делать утреннюю гимнастику, мыть руки с мылом, есть полезные продукты, вести подвижный образ жизни, больше времени находиться на свежем воздухе.)

**Воспитатель:**

Отправимся в **страну Здоровья** и поможем жителям научиться заботиться о своем **здоровье**.

**Воспитатель:**

А вот на чем мы с вами отправимся в путь, вы узнаете, отгадав загадку

Братцы в гости снарядились,

Друг за друга уцепились.

И помчались в путь далек,

Лишь оставили дымок. ***(Поезд)***

**Воспитатель:**

- Прошу всех **занять свои места**. *(дети садятся на стулья)*

- Скажите (вспомним, как надо правильно сидеть.

**Дети:**

(Спину держим прямо, сесть надо глубоко, спину прижимаем к спинке сиденья *(стула, ноги- упор на всю стопу, ноги ставим полной ступней на пол)*

Поехали

**Воспитатель:**

Вот мы и приехали в **страну здоровья**. - *(пяточки, ладошки о колени постукивают)*

И оказались на улице ***«Продуктовая****»*.

Айболит оставляет нам письмо :

**Айболит:** Ребята, случилась большая беда: жители **страны Здоровья совсем забыли**, как правильно питаться. Они не знают, что вредно, а что полезно есть. Помогите, им, пожалуйста, разобраться, что нужно есть, чтобы быть **здоровыми**?

**Воспитатель:**

- Какую пищу надо есть (употреблять, чтобы быть крепкими и **здоровыми**?

**Ответы детей** :

(Чтобы расти и крепкими и **здоровыми**, необходимо употреблять *(есть)* свежую, разнообразную пищу, богатую витаминами, а не только сладкое и вкусненькое. Для **здоровья** полезно есть только свежеприготовленную пищу, много овощей и фруктов, молочных продуктов, пить соки.)

**Воспитатель:**

- Назовите полезные продукты, необходимые для нашего организма.

**Дети:**

*(овощи, фрукты, рыба, творог, сметана, сыр, молоко, яйца, мясо, крупы)*.

**Воспитатель:**

Почему эти продукты полезные и они необходимы для нашего организма?

**Дети:**

Эти продукты богаты витаминами, разными полезными веществами.

**Воспитатель:**

Правильно, это **здоровая пища**, она приносит пользу и **здоровье нашему организму**. В этих продуктах содержатся витамины, особые вещества, которые дают организму энергию, помогают строить организм человека, делать его более сильным.

**Воспитатель:**

- Как вы думаете, чипсы, конфеты, сухарики, газированные напитки - это продукты вредные или полезные

- Почему эти продукты вредные для нашего организма?

- В этих продуктах содержится много вредных веществ, таких как, различные ароматизаторы и красители, много соли. Если эти продукты много есть, то они нанесут вред нашему организму.

Поиграем.

**Игра *«Полезные и вредные продукты»***  Под улыбаюшим лицом полезные продукты ,а под грустным лицом вредные продукты .(Из набора карточек дети выбирают нужные карточки. Улыбающее лицо –полезные продукты, хмурое лицо- вредные продукты)

**Воспитатель:**

Предлагаю поиграть в необычную **игру-викторину «Витамин – это еда!».**- Итак, «Разминка».  
 **Вопросы:**  
Арбуз – это овощ или фрукт? (Ягода).  
Какую кашу можно сварить из пшена? (Пшённую).  
Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель).  
Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук).  
При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (Языка).  
Какие очень полезные ягоды созревают под снегом? (Клюква).  
Прибор для резки хлеба? (Нож).  
Как называется сушёный виноград? (Изюм).  
Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом? (Зимой).  
А что ещё необходимо человеку кроме пищи? (Вода).  
Какую воду лучше пить? (Кипячёную, очищенную).  
Как называется утренний приём пищи? (Завтрак)

**Продолжаем нашу игру, отгадываем загадки**.  
В овощах и фруктах есть.  
Сколько их не перечесть.  
Есть еще в форме таблетки  
Вкусом лучше чем конфетки.  
Для Мишани и Полины  
Что полезно? — **... (Витамины)**

**А теперь отгадайте загадки**

**Загадки про овощи фрукты.**

Сидит бабушка на грядках,

Вся она в заплатках,

А заплатку оторвешь-

Заплачешь и уйдешь**. *(Лук)***

Уродилась на славу,

Кругла, бела, кудрява.

Кто очень любит щи,

Меня в них отыщи. *(****Капуста)***

Был зеленым и маленьким,

Стал большим и красненьким. ***(Помидор)***

Меня копали из земли,

Пекли, жарили, варили

А потом все съели

И всегда хвалили**. *(Картофель)***

Зеленые поросятки выросли на нашей грядке,

К солнцу — бочком, хвостики у них — крючком.

Наши поросятки с нами играют в прятки. *(****Огурцы)***

За кучерявый хохолок

Из норки лиску поволок.

Трогаешь — гладкая,

Кушаешь — сладкая. *(****Морковь)***

Вверху — зеленая,

Внизу — красная,

В землю вросла.

А что же это? ***(Свекла)***

-Как можно одним словом назвать эту **группу продуктов**? ***(овощи)***

Загадки про фрукты.

С оранжевой кожей,  
На мячик похожий,  
Но в центре не пусто,  
А сочно и вкусно**. (Апельсин)**

Он похож на апельсин,

С грубой кожей, сочный.

Недостаток есть один –

Кислый он уж очень**. *(Лимон)***

Этот фрукт как неваляшка,

Одет в желтую рубашку.

В саду покой нарушив,

С дерева сорвалась**… *(Груша)***

Он похож рыжий мяч,

Только уж не мчится вскачь.

В нём есть С витамин —

Это спелый *(Апельсин)*

На сучках висят шары,

Посинели от жары. ***(Слива)***

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки. ***(Яблоко)***

**Воспитатель:**

- Как можно одним словом назвать эту **группу продуктов**? ***(фрукты)***

- **Воспитатель:**  А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
2. Есть нужно в любое время, даже ночью.
3. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
4. Есть надо быстро.  
   Есть надо медленно.  
   А как?
5. Пищу нужно глотать не жуя.
6. Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? *(чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу)*.

.Молодцы. Отдохнем. Встали врассыпную.

**Физкультминутка *«Яблоко»***

Вот так яблоко! *(руки вперед)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Руку протяните, *(руки по одной вверх)*

Яблоко сорвите. *(руки вверху, сжимаем, разжимаем пальцы)*

Стал ветер веточку качать, *(качаем вверху руками)*

Трудно яблоко достать. *(потянулись)*

Я подпрыгну, руку протяну *(пружинка)*

И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*

**Воспитатель**

Наша яблонька с наливными сочными яблочками растет на улице ***«Спортивная***

Как вы думаете, чем все жители занимаются на этой улице?

**Дети:**

- *(Спортом)*

**Воспитатель:**

- Заниматься спортом это хорошо или плохо?

Дети : Хорошо.

**Воспитатель:**

Почему хорошо?

**Дети:**

*(будешь сильным,****здоровым****, красивым)*

**Воспитатель:**

**А теперь проведем разминку «Спортивная викторина»**

1. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)
2. Как зовут спортсмена, катающегося на коньках под музыку? (фигурист)
3. Детский зимний транспорт?  (санки)
4. Как зовут людей, которые купаются в проруби? (моржи)
5. Дорожка лыжника? (лыжня)
6. Как называется спортивный снаряд, которым спортсмены играют клюшками? (шайба)
7. Что надо делать, чтобы были крепкие и здоровые зубы? (чистить два раза в день)
8. Как называются коньки на лето? (ролики)
9. Что надо делать перед едой?  (мыть руки)

10.Какие конфеты нужно есть, чтобы быть стройным? (никакие)

11. В газировке и чипсах много витаминов? (они вредные)

**Ребенок :**

Двигайся больше — проживёшь дольше.

Кто любит спорт, тот **здоров и бодр**.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

**Ребенок:**

Движенье -это жизнь.

Если хочешь быть **здоров – закаляйся**.

**Здоровому все здорово**

В **здоровом теле-здоровый дух**

Пешком ходить-долго жить

**Д/И «Виды спорта»** — разделить картинки с видами спорта на две группы: зимние и летние. На стол где синий кружок – картинки с зимним видом спорта, а на стол с зеленым кружочком – картинки с летним видом спорта. Дети называют вид спорта.

**Воспитатель:** Что спорт дает человеку?  
**Дети**: спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье.  
**Воспитатель:** А что же нужно делать, чтобы стать спортсменом?  
**Дети:** надо делать зарядку, заниматься физкультурой.

**Воспитатель:**

Молодцы. Кто знает, что такое осанка?

***Дети:* -** Осанка – это положение тела человека сидя, стоя и во время ходьбы.

У человека с правильно осанкой стройная, красивая фигура : спина прямая, плечи развёрнутые, голова приподнята, живот втянут. При неправильной осанке – плечи и голова опущены, спина сутулая, живот выпячен, колени согнуты.

Правильная осанка необходима не только для красоты, но и для **здоровья**. При таком положении спины внутренним органам легче работать, а это очень важно для **здоровья и роста человека**.

**Воспитатель:**

Посмотрите на позы мальчиков и скажите, почему у одного мальчика- прямая спина, а у другого мальчика- такая кривая спина

**Дети:**

*(человек неправильно сидит, не занимается спортом)*

**Воспитатель:**

Назовите правила хорошей осанки

**Дети:**

-делать утреннюю гимнастику

-заниматься спортом.

- прямо сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.

- при переносе тяжестей равномерно нагружать руки, распределять груз на обе руки. Переносить груз перед собой, держать его двумя руками. Если вы будете носить ранец или портфель на одном плече, оно станет ниже другого.

- спать на жесткой постели с невысокой подушкой.

- избегать неудобных поз.

-стараться ходить с максимально выпрямленной спиной

- каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

**Воспитатель:**

Если вы будете выполнять эти правила, осанка у вас станет красивой и правильной

**Народная мудрость гласит:** **- *«Двигаясь больше – проживешь дольше»*.**

**Давайте и мы с вами немного подвигаемся**

Мы на плечи руки ставим

Начинаем их вращать,

Так осанку мы исправим

Раз, два, три, четыре, пять.

Руки ставим перед грудью

В стороны разводим

Мы зарядку делать будем

При любой погоде.

Руку правую поднимем,

А другую вниз опустим,

Мы меняем их местами

Плавно двигаем руками.

А теперь давайте вместе

Пошагаем все на месте!

Мы пришли на улицу ***«Чистотеев****о»*

знаменитый **Мойдодыр,** умывальников начальник и мочалок командир оставляет письмо в котором он пишет :

Я обращаюсь к вам за помощью. Жители **страны Здоровья** перестали следить за чистотой своего тела, соблюдать правила гигиены. Что делать?

Каждый должен ухаживать за своим телом и взрослый, и ребенок. Ведь недаром говорится «*«Чистота-залог****здоровья****»* Что надо делать, чтобы следить за чистотой своего тела?

**Дети**: Чтобы быть **здоровым**, нужно следить за чистотой тела, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы, стричь ногти, убираться дома, возле дома.

**Игра *«Определи на ощупь»***

Дети достают из мешочка предметы гигиены и говорят для чего он нужен,описывают предмет**: мыло, мочалка, зубная паста, зубная щётка, расчёска, полотенце).**

**Дети:**

**Мыло** нужно для того,чтобы умываться: мыть руки, лицо, шею и все тело, чтобы быть чистыми, уничтожать микробы. Мыло гладкое,душистое, розовое. Оно приятно пахнет

**Мочалка** нам нужна, чтобы мыть наше тело.

**Зубная щетка** нужна, для того чтобы чистить зубы.

**Зубная паста** нам нужна, чтобы чистить зубы.

**Полотенце** нужно, чтобы вытирать руки и лицо.

**Расческа** нужна, чтоб волосы расчесывать, и чтоб быть опрятными и аккуратными.

**Дидактическая игра**«**Что** **сначала - что потом *(режим дня)*»** предложить ребёнку разложить картинки в правильной последовательности, объяснить свой выбор.

Спасибо вам, ребята, что помогли вспомнить жителям чистотеевым , как заботиться о своем **здоровье**, и теперь жители **страны** снова будут сильными и **здоровыми** и соблюдать правила личной гигиены.

-А нам пора возвращаться в детский сад. Сели, поехали

-Где мы с вами побывали? *(в****стране Здоровья****)*.

А какие пословицы о **здоровье вы знаете**?

**Ребенок:**

-Ешь правильно - и лекарств не надобно.

**Ребенок:**

**-Здоровье** не купишь - его разум дарит.

-Береги платье снову, а **здоровье смолоду**.

**Ребенок:.**

**-Здоровью цены нет**.

**-Здоровье дороже денег**

**Ребенок:**

-Болен -лечись, а **здоров – берегись**.

А теперь мы на прощанье нашим гостям подарим пожеланье:

**Ребенок:**

Постарайтесь не лениться:

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам

И, конечно, закаляйтесь-

Это так поможет вам!

**Ребенок:**

Свежим воздухом дышите

На прогулки в лес ходите,

Он вам сил даёт, друзья

И продлит вам жизнь на долгие года

Мы **открыли вам секреты**

Как **здоровье сохранить**,

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить

**Занятие окончено**

