

Открытое занятие в средней группе на тему: «Сохрани своё здоровье»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц. Словарь: здоровье, дегустатор, закаливание, самомассаж; прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

ОБОРУДОВАНИЕ: мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, ржаной хлеб.

ХОД ЗАНЯТИЙ:

– Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить своё здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда,

Чем болезни и нужда.

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

– Давайте выучим наизусть вторую пословицу. (Заучивание).

Как вы понимаете, что такое здоровье? Ответы детей.

Здоровье — это сила, красота, когда настроение хорошее и всё получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

– Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день. Давайте начнём с самого утра.

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

Утречко настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, большой! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка!

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

Все проснулись, потянулист! Молодцы!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

– Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел Вас увидеть. Так жалко, что мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот чудесный мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться.

(Мыло)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей.

(Расчёска)

Пластмассовая спинка,

Жёсткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит.

(Зубная щётка)

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет -
Всё как есть ему покажет.

(Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Всё намокло, всё измялось -
Нет сухого уголка.

(Полотенце)

Хвостик из кости,
На спинке — щетинка.
Эта вещь поможет нам
Чистить брюки и кафтан.

(Щётка)

- Ой, какой молодец Мойдодыр! Давайте скажем ему «Спасибо» за такие необходимые предметы.

Физкультминутка

Солнце глянуло в кроватку.
Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться — три четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Дружно делаем зарядку.

Ой, а вот ещё один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нём изображено? Дети: Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, весёлые. А здесь тёмные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Дети: Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за тёмными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы делаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно — вредно»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, чёрный хлеб и т. п.). Дети обводят зелёным маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости и нужно есть умеренно.

– Помните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

– Вот сколько полезных продуктов мы получаем в детском саду! И основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется невкусным — это ... (хлеб). Есть очень хорошая пословица о хлебе: «Хлебушек — от земли, а силушка — от хлеба».

– Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Прислушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Чаще окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Руки мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.

– Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно — закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров — прояви волю и терпение».

– Есть ещё один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

Лобик мыли? Щёчки мыли?

Ушки мыли? Ручки мыли?

Всё помыли? Чистые теперь!

Открыть к здоровью дверь!

– Ребята, вы сегодня много узнали о здоровье и я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддаётся болезни. А хорошее настроение и улыбка — как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

– Доброго Вам всем здоровья!