*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение*

*МАДОУ«Детский сад №47»*

Открытый просмотр ООД по формированию у детей

 здорового образа жизни

***«Путешествие в страну Здоровье»***

 Подготовила: Лапина Е.Н., I кв. категория

Саранск 2022 г

*Цель:* воспитание у дошкольников бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи.

*Образовательные:*

- формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человечества;

- прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом;

- сформировать представление детей о полезных продуктах;

- закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, полезные продукты.

*Развивающие:*

- развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

- развивать внимание, память, логическое мышление, любознательность.

*Воспитательные:*

- воспитывать у детей навыки и потребности в ЗОЖ;

- воспитывать желание заботится о своем здоровье.

Методические приемы: художественное слово, беседа, игры, демонстрационный материал, физкультминутка.

**Ход занятия.**

**Воспитатель: -**Ребята, мы с вами каждое утро приветствуем друг друга. Что мы говорим?

 **Дети:** Здравствуйте!

 **В:** - А что вы желаете человеку, когда говорите «здравствуйте»?

**Ответы детей:** (пожелали кому-то быть здоровым).

 **В**: - Дети, у нас сегодня гости! Давайте пожелаем им быть здоровыми.

 **В:** А какой он, здоровый человек?

 **Ответы детей:** (когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые).

 **Воспитатель:** Какое настроение у здоровых людей?

 **Ответы детей**: (веселое, радостное).

 Давайте пожелаем друг другу здоровья и подарим хорошее настроение.**,** в этом нам поможет наш друг - мяч.

Дети встают в круг и поочерёдно пропевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Дима!» и т. д

**Воспитатель:** Быть здоровым очень важно. Его не купишь ни за какие деньги, поэтому говорят: «Здоровье- дороже богатства». Как сохранить свое здоровье?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Чтобы узнать точный ответ на вопрос, давайте, отправимся в страну «Здоровье». Чтобы туда попасть нужно взяться за руки и произнести слова : «*Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!».* Вот мы и оказались с вами в стране «Здоровье».

*1 город «Чистюлькино».*

**В**: Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители

"Чистюлькина"?

**Ответы детей**: (чистоту, порядок, мыться, чистить зубы).

**В**: А зачем нужно соблюдать чистоту?

**Ответы детей:** (чтобы не было грязи).

**В:** А чем опасна грязь?

**Ответы детей:** (в ней живут микробы).

**В**: Кто такие «микробы»?

**Д**: вредные микроорганизмы.

**В**:- Как можно победить грязь, а значит, и микробов?

Ответы детей: (нужно мыть руки с мылом).

**В**: - Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие

предметы – помощники чистоты. Назовите их.

**Ответы детей**: (полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, туалетная бумага).

**В:** Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?

**Ответы детей:** (у них должен быть один хозяин).

*Игра «Что лишнее?»*

Давайте, поиграем в игру, которая называется: «Что лишнее?» Я вам буду

кидать мяч поочереди и говорить слово. Если слово относится к гигиеническим процедурам, вы мяч должны поймать, если это слово лишнее, вы должны мяч отбросить! (Карандаш, полотенце, мыло, книга, вода,сковорода, яблоко, зубная щетка, ведро, ручка, зубная паста, мочалка, расчёска, чашка, носовой платок, телефон, шампунь).

- Молодцы, хорошо знаете предметы личной гигиены.

**В**: - мы с вами продолжаем путешествие по стране «Здоровье» и у нас с вами впереди город «Физкультурный»

*2 город «Физкультурный».*

**Воспитатель:** Какую пользу приносят физические упражнения?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Каждое утро мы делаем зарядку, получаем заряд бодрости на

целый день.

**Воспитатель:** Давайте сделаем зарядку, чтобы быть здоровыми.

**Зарядка.**

Раз, два, три, четыре –

Топаем ногами.

Раз, два, три, четыре –

Хлопаем руками.

Руки вытянуть пошире -

Раз, два, три, четыре.

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку,

Все мы делаем зарядку.

**Воспитатель:** Ребята, давайте вспомним пословицы про физические упражнения.

**Дети называют.**

«В здоровом теле – здоровый дух»

«Здоровье, физкультура и труд рядом идут».

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

*3 город «Правильное питание »*

**В:**Что за картинки на столе? Что на них изображено?

**Дети:** Полезная и вредная еда.

**Игра «Правильно, правильно, совершенно верно»**

Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

**В:** Молодцы! Вы умеете выбирать полезные продукты. А теперь разложите карточки с вредными продуктами и с полезными. Если продукт полезный положите его в зеленый обруч, если вредный – в красный обруч.

*4 Город "Отдыхай-ка".*

 **В**: - Почему этот город так называется?

 **Ответы детей**: (жители любят отдыхать).

**В**: Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере?

 Ответы детей:

**В**: Долго смотреть мультики по телевизору?

 **Ответы детей:**

**В**: Играть на телефоне?

 **Ответы детей:**

 **В**: А как можно отдыхать?

**Ответы детей**: (можно ходить в кино, в цирк, в парк, гулять на детской площадке, на стадионе).

 **Воспитатель**: А мы с вами отдохнем на полянке. Сядьте в круг, возьмитесь за руки. Закройте глаза и слушайте мой голос. Вокруг тихо, спокойно. Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы. Вам тепло, спокойно. Вокруг только птички тихонько щебечут. Они вам совсем не мешают. Почувствуйте, как по вашим рукам течет ручеек, и стекает прямо на землю. Вместе с водой утекает ваша усталость. Вам хорошо, спокойно. Посидите так немного, послушайте, как журчит ручеек. Вот вы отдохнули. Откройте глаза, потянитесь как следует, улыбнитесь друг другу.

. Итог: **Воспитатель:** Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы снова очутились в садике, наше путешествие в Страну «Здоровья» закончилось.

 **В:** - Вам понравилось путешествие? Давайте вспомним, какие же правила надо выполнять, чтобы быть здоровым.

"Каждый должен твердо знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься,

Нужно правильно питаться,

Руки мыть перед едой,

И вообще дружить с водой!

 Глубже дышать, кислород поглощать!

 Больше гулять, с друзьями играть!

И тогда все люди в мире Долго-долго будут жить!

И запомните!, «Здоровье» В магазине не купить!