**Открытое занятие «Витаминки».**

**Цели и задачи:**

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Методы и приемы:**

Познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра.

**Оборудование:**

Модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», «Витамины», макет дерева, стихи для словесной игры, указка.

**Предварительная работа:**

1. Беседа с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.

2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену».

3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» (Чуковский К.И.).

4.Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.

5. Выполнение дыхательных упражнений

6. Заучивание с детьми стихов о витаминах.

7. Подготовка атрибутов к занятию.

8 Совместная работа с другими воспитателями, музыкальным работником.

**Ход занятия**

Воспитатель. Ребята, сегодня к нам пришли гости. Давайте расскажем им о правилах здоровья, о том, что нужно делать, чтобы быть всегда здоровыми. Согласны? Ребята, на какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Тогда поздоровайтесь и пожелайте нашим гостям здоровья.

**Дети**: Здравствуйте.

**Воспитатель**: Сегодня утром, придя на работу, я обнаружила письмо от Незнайки. Прочитав его, я сильно расстроилась. Вот, послушайте, что он пишет:

*Здравствуйте, ребята Я обращаюсь к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете?*

Ребята, поможем Незнайке.

**Ребята:** Да

**Воспитатель**: Ребята, знаете ли вы, что наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего солнышка здоровья я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется « правильно, правильно, совершенно верно».

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

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

1. Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься.

1. Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день.

1. Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели.

1. Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять.

1. Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

1. Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай.

1. Вот еще совет простой

Руки мой перед едой.

1. От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

1. Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

1. Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? (Гигиена)

Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

Открываю 1-ый лучик солнышка здоровья.

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку. Каждое утро, перед вашим приходом, воспитатели проветривают комнату, а перед занятиями это делает наша няня .2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

Открываю 2-й лучик.

Давайте мы вместе вспомним , какие упражнения на дыхание мы знаем.

**Упражнения на дыхание.**

1. Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.

Вдох через нос

Выдох через рот на полуприсяде.

1. Надуй шарик» :

Вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

Ребята, как вы думаете, нужно ли принимать витамины для здоровья? Послушайте еще один рецепт.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.

Как вы думаете, где можно взять витамины?

А еще где могут быть витамины?

Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

Наши ребята приготовили стихи о витаминах, послушайте.

Я витаминка А

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

**Воспитатель**: А еще витамин А можно получить, кушая какие продукты? (по картинке)

**Дети**: рыбу, капусту, яйцо,творог, печень, помидоры

Витаминкой В назвали

Строго-настрого сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, Сони…

Витаминкой С зовусь

И живу в лимоне.

Воспитатель: Витамин С можно найти …. ( по картинке)

Мы на солнышке лежали

Витамин Д принимали.

Кто же мы теперь: ребятки

Или просто шоколадки?

Воспитатель: Витамин Д находится в …. ( по картинке)

А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

Какие продукты не взяли на дерево? Почему?

А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они?

Значит, чтобы быть здоровым нужно принимать… (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Именно так, витаминная еда называется наш следующий лучик: Открываю 3-й лучик солнышка здоровья: витаминная еда.

У нашего солнышка уже открыли мы 3 луча.

А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

А вы любите делать зарядку?

Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

На лесной полянке,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает-

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,

Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот

Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

"Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки не отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

Дружно прыгают и скачут

Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физические упражнения.

Открываю лучик.

Итак, чтоже мы посоветуем Незнайке, чтобы найти свое здоровье и не потерять его?

**Дети:** Надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

**Воспитатель:** Все ли лучики солнышка мы открыли?

**Дети**: еще одно осталось

**Воспитатель**: У нашего солнышка есть еще один лучик. Я смотрю на ваши лица, и мне кажется у всех вас хорошее настроение.

Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

Открываю 5-й лучик.

Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сможем помочь Незнайке. Ведь правда, ребята? Теперь он будет знать, как найти и сберечь свое здоровье?

**Врач:** Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух

3-й лучик: витаминная еда

4-й лучик: физические упражнения

5-й лучик: хорошее настроение.

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

А еще для каждого из вас я приготовила «Цветок здоровья». Во второй половине дня каждый из вас разукрасит его, и самый лучший мы отправим Незнайке.