**Конспект открытого занятия по ЗОЖ в средней группе.**

**Автор: Ерошенко С.В., воспитатель МБДОУ №34, г. Азова.**

**Тема: «**Полезные советы Дедушки Дуба»

**Цель:** Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Учить заботится о своем здоровье.
2. Развивать потребность быть здоровым.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самамассажу.
4. Формировать представление о способах ухода за своим телом.
5. Закреплять понятие «правильное питание».
6. Расширять словарный запас (здоровье, настроение, самомоссаж)

**Оборудование:**

Разноцветные цветы, «Волшебный пенёк» с предметами личной гигиены (мыло, расческа,  зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце), картинки с изображением полезных и вредных продуктов, картинки о здоровом образе жизни, фонограмма «Звуки леса», мягкая игрушка белочка.

**Содержание  организованной  деятельности.**

**Вводная часть**

Посмотрите ребята, к нам пришли гости, давайте  поздороваемся.

Когда люди встречаются, они говорят друг другу “Здравствуй”, значит, они желают друг другу здоровья.

 Сегодня ребята, мы с вами будем говорить о здоровье и о том, что надо делать, чтобы быть здоровым. Наверняка, кому-то из вас приходилась болеть, и вы знаете, что болеть неприятно для каждого человека. Что вы ощущали, когда вы были больны? (Была температура, плохое самочувствие, грустно, не было аппетита.)

А как чувствует себя здоровый человек? (Он радуется, бегает, шалит.)

 Я согласна с вами. Правильно, здоровый человек радостный, он улыбается, а больной грустит. Среди нас все здоровы? (Да!)

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

 Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в лес за полезными советами к Дедушке Дубу.

Как весело, как весело отправиться с друзьями,

В загадочное путешествие отправимся мы с вами!

Готовы? Отправляемся.

**1 этап.** **Цветочная поляна.**

 Ребята, что это на нашем пути? (цветочная поляна).

Какие красивые разноцветные цветы. Подойдите к цветку того цвета, чтобы он совпал с вашим настроением. У людей настроение очень часто меняется.

От чего меняется настроение, как вы думаете?

Когда у нас хорошее настроение? (Если он здоров или у него все хорошо – у него хорошее настроение.)

Когда плохое настроение? (Если у человека болит голова - у него может быть плохое настроение.)

Я рада, что вы все выбрали яркие цветы, значит у вас хорошее настроение. Давайте наши цветочки подарим гостям, пусть и у них будет хорошее настроение!

Посмотрите, что я нашла на полянке с цветами. (Желудь) Что на нем изображено? (Малыш улыбается) Это наше с вами настроение.

**Смех - здоровье души.**

**2 этап.**

А чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными, что мы делаем каждое утро? (Зарядку)

Сейчас мы сделаем физкультминутку.

Спорт ребятам очень нужен, (Шагаем)

Мы со спортом очень дружим!

Спорт – здоровье, спорт – игра! (Руки к плечам, в стороны)

Скажем мы, физкульт-ура!

Раз – поднялись, потянулись. (Подняться на носочки, потянуться)

Два – согнулись, разогнулись.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Ну а шесть – потанцевать.

Смотрите, еще один желудь, что на нем нарисовано? (Надо спортом заниматься)

**Быстрого и ловкого болезнь не догонит.**

**3 этап.**

Подзарядились? Идем дальше.

Посмотрите ребята, что у нас на пути. (Пенек)

Пенёк не простой, с секретом. Чтобы узнать, что в нём, надо отгадать загадки.

**Дидактическая игра: «Волшебный пенёк»** (Воспитатель  загадывает загадки о предметах личной гигиены, вынимают из коробки отгаданные предметы)
Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)
Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)
Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Белая, тягучая,
Для зубов могучая. (Зубная паста)
И сияет и блестит

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все, как есть, ему расскажет. (Зеркало)
Вытирая, я стараюсь.

После ванны паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

Вместе с мылом и водой.

Я слежу за чистотой.

Пены для меня не жалко,

Разотру вас

Я …(мочалка)
- Ребята, скажите, а для чего нужны эти предметы? (для того, чтобы быть чистыми)

Правильно ребята, «**Где чистота – там здоровье**».

**Самомассаж « Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться. (Трем руки друг о друга);

Где тут чистая водица? (Показываем ладошки);

 Кран откроем ш-ш-ш, (Имитация открывания крана);

 Руки моем ш-ш-ш. (Трем ладошки друг о друга);

Нос и щечки не забыли

И водичкой все умыли. (Погладили нос и щеки, а затем все лицо)

И в пеньке желудь, а что на нем изображено?

 **Чистая вода - для хвори беда**.

**4 этап.**
**Дидактическая игра «Полезно – вредно»**

На столе, рядом с белочкой, тарелка с полезными и вредными продуктами.

Ребята, посмотрите, кто это сидит такой грустный? (Белочка)

Что же случилось с белочкой? (Зубы болят, живот болит)

Тогда давайте разбираться, почему у белочки болят зубы и живот.

Скажите, ребята, белочка правильно питается? (Нет) Почему не правильно? (Она ест много сладкого.)

Поэтому белочка и болеет. Чтобы расти здоровыми, сильными и ловкими, как надо питаться, какую пищу кушать?

 Правильно, чтобы вырасти большими и здоровыми, надо есть **полезные продукты**.

Давайте разложим продукты на две тарелочки. В одну положим полезные продукты, а в другую – вредные, и научим белочку правильно питаться. Согласны?

На столе размещены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.)

 Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно. (В конфетах и газировке много сахара и красителей. В чипсах, а также сухариках, чрезвычайно много соли.)

И у белочки для вас припасен желудь. О чем нам говорит эта картинка?

**Репка, яблоко, морковка - зубкам нашим тренировка.**

**Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет.**

**5 этап.**

Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

 Давайте вспомним, как нужно закаляться. (Надо обливаться сначала прохладной водой, затем холодной, ходить босиком. Принимать солнечные ванны, ходить по дорожке здоровья.)

Есть еще один способ закаливания – это самомассаж.

Вспомним, что обозначает это слово. Массаж это поглаживание. А часть слова «само» - это значит, что человек делает сам себе массаж.

Зачем делают массаж?

 Чтобы снять напряжение в мышцах, для закаливания, для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, для создания чувства хорошего настроения. А теперь мы сделаем друг другу массаж и называется он  -  взаимомассаж.

**Массаж спины.**

Дождик бегает по крыше (Дети встают друг за другом

-Бом! Бом! Бом! «паровозиком» и прихлопывают

По весёлой звонкой крыше друг друга по спинкам.)

 -Бом! Бом! Бом!

 Дома, дома посидите, (Постукивают пальчиками.)

- Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите,

- Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте, (Пальчиками «ходят» по спине

- Бом! Бом! Бом! снизу вверх.)

А уйду – тогда гуляйте,

-Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше (Поколачивают кулачками.)

- Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше (Поглаживают ладошками.)

– Бом! Бом! Бом!

А вот и еще один желудь. Если мы будем закаляться, то не будем простужаться.

**Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.**

**6 этап.**

Лес. (Звуки леса).

 - Куда мы попали? (в лес) - Почему в лесу дышится легче? (потому что здесь чистый воздух) - Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья? (Конечно).

- Давайте подышим.

Ребята, а что это за дерево? (Дуб)

Давайте вернем дубу его волшебные желуди. (Развесить.)

Посмотрите на подсказки и скажите, чтобы быть здоровым, что надо делать? (Заниматься спортом, правильно питаться, закаляться, умываться, мыть руки с мылом, почаще улыбаться.)

Это не простое дерево, это дерево здоровья. Его еще называют могучий, мудрый дуб. Из его плодов для детей варят кофе, чтобы у них не болело сердце и нервы были крепкими.

Ребята, белочка вам оставила гостинец, за то, что вы научили её правильно питаться и вести здоровый образ жизни. (Из дупла достать корзинку с разными орешками.)

 Пора нам возвращаться в детский сад, давайте попрощаемся с гостями.