Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение

ДС КВ «Солнышко»

п.г.т. Уренгой

«Путешествие по городу Здоровейку»

(открытое занятие)

Воспитатель: Козлова Екатерина Семёновна

п.г.т. Уренгой, 2017 г.

**Тема**: «Путешествие по городу Здоровейку»

**Цель**: Формирование стремления к здоровому образу жизни; познакомить с правилами гигиены, с полезными продуктами питания.

**Оборудование**: карточки с надписями станций «Чистюлькино», «Азбука здорового питания», «Движение – жизнь», «Неболейкино».

**Методы:** словесные, практические, частично – поисковые.

Фомы проведения: групповая, фронтальная.

**Планируемые результаты:**

1. Научатся соблюдать правила гигиены.
2. Познакомятся с полезными продуктами питания и витаминами.
3. Получат представление о рациональном питании, как составной части здорового образа жизни.
4. Приобщатся чистоте и аккуратности.
5. Научатся слушать и воспринимать точку зрения собеседника.

**Содержание мероприятия**

**Ι. Мотивация к деятельности**

- Ребята, сегодня у нас необычное занятие и нам потребуется много энергии и тепла. Так что, давайте, возьмём друг друга за руку, почувствуем это тепло, улыбнёмся и в путь.

**ΙΙ. Путешествие по станциям**

***1-я станция – «Чистюлькино».***

1. **Заучивание стихотворения.**

Умываемся мы быстро,

Вытираемся мы чисто!

Так опрятны, аккуратны,

Что смотреть на нас приятно.

1. **Беседа по теме.**

Воспитатель. Давайте вспомним сказку К.И.Чуковского «Мойдодыр».

Рано утром на рассвете

Умываются утята…

- Зачем люди и животные купаются и ухаживают за своим телом?

- Почему плохо быть грязнулей?

- Где больше всего скапливается грязи на теле человека?

- Как нужно заботиться о чистоте тела?

- Какими средствами пользуется человек для ухода за лицом и телом?

*Дети хором произносят слова:*

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтобы глазки блестели

Чтобы щёчки горели

- Чем мы пользуемся каждый день, чтобы быть чистыми и аккуратными?

* Отгадайте загадки:

Гладко, душисто,

Моет чисто. (Мыло)

В ванной комнате висит, болтается,

За него всяк хватается. (Полотенце)

Перед сном и после сна

Гигиена всем нужна!

Промыв глазки, ушки, губы,

Очень важно чистить зубы.

Всех микробов, точно плёткой,

Выгонит… (Зубная щётка)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расчёска)

* **Практические действия.**

- Как следует мыть руки.

1. Намочить руки.

2. Намылить руки с обеих сторон.

3. Прополоскать руки чистой водой.

4. Вытереть руки полотенцем насухо.

**Пословицы и поговорки о чистоте.**

\*Мойте руки перед едой – будете здоровы.

\*Чистая вода – для хворобы беда.

\*Чаще мойся – воды не бойся!

***2-я станция «Неболейкино».***

- Сегодня мы поговорим о зубах и о том, как ухаживать за ними, чтобы они не болели.

**1. Беседа.**

Воспитатель. Зубы покрыты эмалью. Она твёрдая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать, то зубы болеют, появляется кариес.

- Зачем человеку зубная щётка?

- Как надо ухаживать за зубами?

- Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами?

- Что помогает переваривать пищу?

**2. Практикум.**

**1) Как правильно чистить зубы**.

а) Зубная щётка располагается вдоль линии дёсен. Движения зубной щётки – сверху вниз. Чистить нужно каждый зуб.

б) Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щётки – снизу вверх.

в) Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щётки – вперёд – назад.

г) Кончиком щётки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.

**2) Найди правильный ответ.**

1. Я чищу зубы два раза в день.

2. Я перекусываю фруктами и овощами.

3. Я часто ем сладкое.

4. Я не грызу ручки и карандаши.

***3-я станция «Азбука здорового питания».***

- Ребята, если вам не хватает витаминов, обращайтесь к таким продуктам, как хлеб, каши, молоко, творог, сыр, яйца.

**Сценка «Реклама овощей»**

**1-е пугало.**

Для детей, их пап и мам

Устроим мы турнир реклам.

Реклам не простых –

Витаминных, овощных.

**2-е пугало.**

Во саду ли, в огороде

Фрукты, овощи растут

Мы сегодня для рекламы

Их собрали в зале тут.

**1-е пугало.**

Для всего честного люда

Реклама есть к любому блюду.

Слушайте внимательно,

Запоминайте старательно.

**Лук**.

Лук зелёный – объеденье!

Он приправа к блюдам.

Ешьте, дети, лук зелёный:

Он полезен людям.

Витаминов в нём не счесть –

Надо лук зелёный есть!

И головки лука тоже

Нам полезны и пригожи.

**Морковь**.

А морковочка-подружка

Дорога и люба.

Ешьте, дети, все морковь.

Очищайте зубы.

**Помидор**.

А я – толстый помидор.

Витаминов полный.

Очень долго я расту –

Возраст мой преклонный.

Сначала я зелёным был,

Но август месяц наступил –

Стал краснеть я день за днём,

Чтобы взяли меня в дом.

**2-епугало**.

Ешьте дети помидоры,

Пейте сок томатный:

Он полезный, витаминный

И на вкус приятный.

**Огурец**.

Превосходный огурец

Лежит на рыхлой грядке.

Ешьте, дети, огурцы,

Будет всё в порядке!

**Репа**.

Наша жёлтенькая репка

Уж засела в землю крепко.

И кто репку ту добудет,

Тот здоровым, сильным будет!

**Картофель**.

Посадили мы картошку

Ещё в мае месяце,

Выросла она на диво –

И крупна, и так красива!

А картошка – хлеб второй,

Это знаем мы с тобой.

Собирай картошку смело,

Не жалей ты сил для дела.

**1-е пугало.**

Мы представили сегодня

Вам рекламу для борщей.

Для здоровья и для силы

Ешьте больше … (овощей).

- Теперь мы знаем, чем полезны овощи, ягоды и фрукты. (Дети получают карточки с рецептами полезных и вкусных блюд из свежих овощей, фруктов и ягод).

***4-я станция «Движение – жизнь».***

Дети читают стихи.

**1-й ребёнок.** Е. Канн «Наша зарядка».

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко,

Нам холод нипочём.

Походим мы немножко

И сон с себя стряхнём.

Но чтоб совсем проснуться,

Нам нужно по-тя-нуть-ся!

**2-й ребёнок.** Начинай! Не спеши!

Носом поровней дыши!

Как возьму я мяч большой,

Подниму над головой,

Как прогну я спину,

А мяч назад закину.

Чтоб ногам работу дать,

Будем дружно приседать.

Взял Серёжа обруч свой,

Держит его за спиной.

Всё, что делает Серёжа,

Повторить попробуй тоже:

«Раз, два, три, четыре, пять,

Повторить спеши опять».

**3-й ребёнок.** С. Смирнов «На зарядку становись».

Хорошо проснувшись первым

И стряхнув остатки сна,

Задохнуться свежим ветром

У раскрытого окна.

И согласно распорядку

По команде физрука

Ухнуть в бодрую зарядку,

Повзрослеть наверняка!

«Шагом марш!»

И в разных видах

Левой!

Левой!

Вдох и выдох!

Раз – присели!

Два – привстали!

Чтобы лени никакой!

Три – согнулись и достали

До носка одной рукой!

**4-й ребёнок.** Эй, не спи!

Давай-ка вместе

На длину упругих рук

Встанем тут

И…бег на месте!

Выше голову, мой друг!

Руки, словно два крыла,

Шагом марш

Вокруг стола.

Прямо к водной процедуре

А потом и за дела.

**ΙΙΙ. Итог.**

- Что нового узнали?

- Что было интересно?

**ΙV. Рефлексия.**

Дети показывают фишками, какое у них настроение в конце (зелёная – отличное, жёлтая – хорошее, красная – плохое).