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).