**Конспект открытого занятия**

 **«Я здоровье берегу.**

**Сам себе я помогу».**

**Образовательная область «Здоровье»**



**Провела: воспитатель Магомедова Ш.М.**

**Программное содержание:**

— Воспитывать культуру общения и поведения.

— Развивать познавательный интерес детей к здоровому образу жизни.

— Уточнять и закреплять понятие «овощи», «фрукты», «витамины», объяснить пользу употребления овощей и фруктов.

— Закреплять культурные навыки и знания по охране жизни и здоровья.

**Материал:**

— Сюжетные картинки (*ребёнок пьёт молоко из пакета, мальчик грызёт орехи зубами, девочка пытается погладить чужую собаку и т.д*.)

— Муляжи овощей, фруктов.

— Атрибуты для инсценировки сказки «Федорено горе», «Хозяйка» (таз, муляжи насекомых, грязное полотенце, веник, фартуки «грязный» и «чистый»),мусор, грязная посуда, грязная скатёрка.

— Игрушка Кузя, красивая коробочка, в которой находятся сюжетные картинки.

— Свежая морковь для угощения.

— Красивый ковёр для имитации путешествия.

**Активизация словаря:**Уютно, прикорнул, прилегла, велика, тонкие, снаружи.

**Предварительная работа:**

— Разучивание пальчиковой игры.

— Физическая минутка «Лягушка».

— Чтение художественной литературы «Федорено горе» К.Чуковский.

— Рассматривание иллюстраций по этим произведениям.

— Беседа о здоровом образе жизни и что способствует этому.

— Разучивание загадок об овощах , фруктах.

**Ход занятия.**

*Звучит спокойная музыка. Дети входят в группу, подходят к воспитателю.*

**Воспитатель:***(организационный момент)***: Доброе утро!**

**Улыбнитесь скорее! И**

**Сегодня наш денёк пройдёт**

**Веселее. Мы погладим Нос**

**И щёчки. Будем мы красивыми**

**Как в саду цветочки. Разотрём**

**Ладошки сильнее, сильнее!**

**А теперь похлопаем смелее ,смелее!**

**Ушки мы теперь потрём и**

**Здоровье сбережём.**

**Воспитатель:** Ребята, вы хотели бы попасть в волшебную страну?

**Дети:** Да, хотели бы. (*Раздаётся стук в дверь)*.

**Воспитатель:** Ребята я пойду посмотрю кто там к нам пришёл.

*(открываю дверь и беру тряпичную игрушку домовёнка «Кузю»)*.

**Воспитатель:** Посмотрите детки к нам пришёл наш знакомый Кузенька и снова принёс нам свой волшебный сундучок.

Ребята, Кузя спрашивает готовы ли мы с вами к путешествию по волшебной стране? Он хочет нас с вами проверить.

(*Достаю из сундучка сюжетные картинки, предлагаю посмотреть их и рассказать, что на них изображено. Задаю вопросы по сюжету картинок. Уточняю ответы детей.*)

**Воспитатель:** Ребята можно угостить детей яблоком, если оно надкусанное? Почему нельзя?

**Дети:** Потому что на нём остаются слюни, микробы и они попадают в организм человека.

**Воспитатель:** Можно ли пить из пакета? Почему нельзя?

**Дети:** Нельзя. Потому что можно захлебнутся.

**Воспитатель:** Правильно ли делает мальчик, что грызёт орехи зубами? Что может произойти с зубами?

**Дети:** Зубы могут поломаться и будут болеть.

**Воспитатель:** А как надо есть орехи?

**Дети:** Их нужно колоть молоточком.

**Воспитатель:** Можно ли гладить чужую собаку? А почему нельзя?

**Дети:** Нет нельзя она может укусить.

**Воспитатель:** Ребята! Кузя говорит что вы молодцы. Он очень доволен вашими ответами и желает нам счастливого пути. Давайте дружно скажем Кузи Спасибо и до свидания.

(*дети прощаются с Кузей и он уходит из группы*).

**Воспитатель:** Ребята, а на чём же нам можно отправится в путь?

(*Ответы детей. Дети предложили полететь на ковре-самолёте*)

А вот у нас и ковер-самолет. Проходите усаживайтесь, а что бы нам не скучно было мы с вами поиграем.

(*Звучит музыка, а на фоне музыкального сопровождения производится игра с пальчиками , используя потешку*).

**Воспитатель:** Поочерёдно загибаем пальцы и говорим

«Этот пальчик хочет спать, этот пальчик-

Прыг в кровать, этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.»

Остаётся один большой палец.

**Воспитатель**, обращаясь к нему, говорит: «Тише мальчик, не шуми. Братиков не разбуди.» После небольшой паузы разгибает все пальчики, и поднимая руки вверх. Заканчивает: «Встали пальчики, ура! В детский сад идти пора!».

**Воспитатель:** Ну вот, ребятки, наш ковёр-самолёт приземлился. А куда это мы попали? Как здесь хорошо и уютно.

(*Звучит русская народная музыка. Переодеваюсь в хозяйку, надеваю косынку и фартук. Дети приходят в гости к хозяйки)*.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребятки. Вы ко мне в гости пришли ? Проходите мои хорошие и присаживайтесь на стульчики. Красиво у меня? А кто я у себя в комнате?

**Дети:** Красиво и уютно. А вы хозяйка.

**Воспитатель:** Молодцы. Но коль вы ко мне пришли в гости то я вам сейчас прочитаю стихотворение (*читаю «Овощи Ю. Тувима»*), а вы послушаете и скажите мне какой овощ самый полезный.?

**Дети:** Все овощи полезны потому что они богаты витаминами.

**Воспитатель:** Посмотрите что здесь лежит в вазе?

**Дети:** овощи и фрукты.

**Воспитатель:** Детки а я вам сейчас загадаю загадки про эти овощи и фрукты. А вы будите отгадывать и рассказывать чем этот овощ или фрукт полезен для нашего здоровья.

**Загадка:**

«Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только красный нос»

**Дети:** Морковка.

**Воспитатель:** Молодцы. Расскажи нам Альвиночка чем полезна морковка?

**Альвина:** Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Тот, кто много ест морковки станет

Сильным, крепким, ловким.

**Воспитатель:** Детки чем же полезна морковка?

**Дети:** Кто морковку кушает у того зрение хорошее и помогает нам быть сильными, крепкими, ловкими.

**Воспитатель:** Вот какая полезная морковь сырая. Иди Малик найди и покажи нам морковку. *(Ребёнок показывает*).

**Воспитатель:** А сейчас я вам ещё загадаю загадку ,а вы слушайте внимательно:

Лето целое старалась-

Одевалась, одевалась…

А как осень подошла,

Нам одежду отдала.

Сотню одежонок сложили

Мы в бочонок.

**Дети:** Капуста.

**Воспитатель:** А кто мне скажет чем она полезна для нашего организма? Расскажи нам Малик?

**Малик:** Любим мы свеклу, морковку

И капусту тоже есть, потому что

Витамины в овощах и фруктах есть.

Кто капусту очень любит, тот всегда

Здоровым будет.

**Воспитатель:** Детки так чем полезна капуста?

**Дети:** Она помогает нам быть здоровыми потому, что в ней много витамин .

**Воспитатель:** Молодец Малик  и ребятки, теперь мы знаем чем полезна капуста.

А сейчас слушайте ещё одну загадку:

Сидит дет во сто шуб одет,

Кто его раздевает ,

Тот слёзы проливает.

**Дети:** Лук.

**Воспитатель:** Детки а кто расскажет чем полезен лучок? Иди Милана покажи нам где у нас лежит лучок и расскажи чем он полезен?

**Милана:** Кто любит лук, вырастает быстро вдруг.

**Воспитатель:** Так чем же ребятки  полезен лучок?

**Дети:** Он помогает нам расти крепкими и защищает от простуды.

**Воспитатель:** Молодцы детки и Милана. Теперь мы знаем чем полезен лучок. Слушайте детки ещё одну загадку:

Яркий , сладкий, наливной,

Он в рубашке золотой.

Что это ?

**Дети:** Апельсин.

**Воспитатель**: А чем полезен для нас апельсин? Иди Мухаммад расскажи.

**Мухаммад:** От простуды и ангины помогают апельсины.

**Воспитатель:** Теперь ребятки мы знаем что нужно обязательно есть овощи и фрукты потому что в них очень много витаминов, они помогают нам с вами сохранять наше здоровье и не болеть. (*Поднос с овощами и фруктами вперемешку*).

Ой ,что это за шум? Посмотрите детки на поднос, здесь все овощи и фрукты перемешались. А я собиралась сейчас сварить борщ.

Ребята, помогите мне пожалуйста отобрать в одну миску овощи а, в другую фрукты.(*Дети выполняют работу*).

**Воспитатель:** Спасибо детки правильно всё сделали и очень мне помогли и теперь я смогу сварить вкусный борщ.

Мы сегодня говорили с вами о пользе овощей и фруктов, богатых витаминами. Они помогают вам расти здоровыми, крепкими и сильными. Ребятки а у меня для вас есть подарок. (*Достаю коробку из под конфет*).

Здесь детки для вас сюрприз, когда вернёмся в детский сад, тогда и посмотрим, что же в нём. (*Звучит музыка*).

А сейчас быстро садимся на ковёр-самолёт и полетим дальше.

**Под музыку проводится физкультминутка «Лягушата».**

*Дети выполняют физические упражнения.*

**Две зелёные лягушки**

**Утром рано умывались,**

**Полотенцем растирались.**

**Ножками топали,**

**Ручками хлопали,**

**Вправо, влево наклонялись**

**И обратно возвращались.**

**Вот здоровья в чём секрет,**

**Всем друзьям, физкультпривет. Закончили разминку.**

**Воспитатель:** Ребята, вам понравилась путешествовать?

Какое у вас было настроение?

**Дети:** Да, понравилось. Хорошее! Весёлое!

**Воспитатель:** Ребята посмотрите куда мы с вами прилетели? (*Дети видят грязную посуду, пауков, тараканов — бутафория*). Всюду пауки, тараканы, грязная посуда.

**Дети:** Это дом бабушки Федоры.

(*Звучит русская народная песня «Во саду ли в огороде». Переодеваюсь в Федору. Надеваю грязный фартук)*.

**Федора:** Здравствуйте, дети. Я бабушка Федора. Вы прилетели ко мне, значит, вы мои гости. Чем же мне вас угостить?Вот грибочки в лесу набрала. Сама не ела. А вы попробуйте, скажите, какие они? (*Бутафория ядовитых грибов*).

**Дети:** Не хотим.

**Федора:** Не хотите, почему?

**Дети:** Они ядовитые и несъедобные.

**Федора:** А вот пирожки, лежали, лежали, но для вас мне их не жалко. (*Пирожки грязные, в паутине*).

**Дети**: Не хотим.

**Федора:** А почему?

**Дети:** Они опасные для здоровья.

**Федора:** Не хотите, тогда напою вас чаем. (*Грязным фартуком вытираю чашки, ставлю детям*).

**Дети:** Отворачиваются. Не хотим.

**Федора:** Ребята, понравилось вам у меня, у Федоры? Только почему-то вы не захотели угощятся?

**Дети:** Нет, не понравилось. У тебя посуда грязная, и сама ты замарашка, неопрятная.

**Федора:** Ребята а может вы мне поможете навести порядок. Что же мне нужно сделать я и не знаю?

**Дети:** (*Музыка меняется, становится весёлой, радостной*.)

***Дети начинают убирать у Федоры.***

(*Федора снимает грязный фартук и надевает чистый*).

**Федора:** Ой ребятки какие вы молодцы как красиво у меня стало. Спасибо вам ребятки. Детки подскажите мне, пожалуйста, чтобы мне всегда быть здоровой, красивой, сильной. Что мне нужно делать для этого?

**Дети:** Мыть руки с мылом перед едой, чистить зубы, полоскать рот, мыть овощи и фрукты, есть каждый день витамины, заниматься спортом.

**Федора:** Спасибо вам ребятки. Ну, а теперь давайте вместе потанцуем. (*Дети двигаются вместе с Федорой под русскую народную песню «Калинка»*).

**Воспитатель:** Ребятки ну а сейчас садимся на ковёр–самолёт и мы с вами вернёмся в детский сад. (*Под музыку дети возвращаются*).

Вот мы и вернулись к себе в группу. Понравилось путешествовать?

Ой, а про сюрприз мы забыли! (*Открываем коробку, а там морковка*.)

Я хочу угостить вас морковкой. (*Предлагаю ребятам взять морковку*).

**Дети:** Тянутся за морковкой.

**Воспитатель:** А разве можно кушать грязными руками?

**Дети:** Нельзя.

**Воспитатель:** Давайте пойдём, помоем руки и съедим морковку. (Дети идут мыть руки и садятся есть морковь).

**Воспитатель:**Чтобы быть здоровым , крепким,

Вам совет даю нехитрый:

Уважайте вы продукты,

Ешьте овощи и фрукты.