

Муниципальное автономное образовательное
учреждение детский сад № 161
«Ёлочка»

**Открытое занятие
«Если хочешь
быть здоров...»**

Выполнила: воспитатель
I квалификационной категории
Хамуева В. А.

Г. Улан-Удэ
2019 г.

«Если хочешь быть здоров...»

Цель: закрепить и обобщить знания детей о профилактике и способах лечения простуды, о пользе витаминов и их значения для жизни и здоровья человека.

Задачи:

1. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье;
2. Формировать осознанное отношение к необходимости принимать витамины;
3. Учить детей не бояться врача;
4. Закрепить знания о профессии врача;
5. Обучать детей нетрадиционными методами рисования (тампонирования).

Предварительная работа: рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение художественной литературы, загадывание загадок.

Методы и приемы: художественное слово, ситуационные задачи, беседы, обращение к жизненному опыту, продуктивная деятельность нетрадиционным способом, рисование – тампонирование. Физкультминутка, использование наглядности, игра.

Материалы и оборудование: телефон, разрезные карточки, яблоки, продукты, содержащие витамины, костюм простуды, аудиозапись, губки, кисть, гуашь, влажные салфетки, альбомные листы, иллюстрации природы и спорта.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в детский сад пришли гости. Поздоровайтесь с ними. Слово «здравствуйте» означает «Будьте здоровы» - этим словом мы желаем всем здоровья.

Старая легенда: Давным – давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно. И решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать и решать куда бы его спрятать? Одни предложили спрятать здоровье глубоко в море. Другие на высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье. Да, вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит здоровье-то, оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым?

(В группу входит Простуда)

Простуда: Так –так! А про меня, как всегда, забыли, не пригласили?! Я, Простуда, хочу, чтобы вы заболели, и тогда будет тихо в детском саду.

(Начинает кашлять и чихать на детей. затем уходит).

Воспитатель: Ребята, представляется, что хочет сделать злая Простуда? Она хочет нас всех заразить болезнями, чтобы мы были больными и хилыми, чтобы наш детский сад опустел. Ребята, а она нам нужна? *(Дует).* Уходи, уходи, простуда.

- Ребята, что же нам делать. Как нам быть? Кто нам сможет помочь в нашей беде.

Дети: Доктор Айболит!

Воспитатель: Ну, конечно! Доктор Айболит – он добрый, заботливый. Помогает птицам и животным. Ребята, а что вы знаете об Айболите?

Ребенок: Добрый доктор Айболит

Всех излечит, исцелит.

Если кто-то заболел, много сладкого поел,

Нос и горло простудил, и колено вдруг разбил,

Если глазки покраснели или ушки заболели –

Обратитесь к Айболиту, он поможет, даст совет.

Воспитатель: Ребята, давайте позвоним доктору Айболиту и позовем его к нам.

(Звонит по телефону)

- Алло, доктор Айболит? Приезжайте скорее в детский сад № 161 у нас беда.

- Обещал приехать.

(Раздается стук в дверь, входит доктор Айболит с чемоданчиком).

Айболит: Здравствуйте, ребята! Знаю, знаю вашу беду – вам я помогу. Ребята, скажите мне, какие верные слуги есть у Простуды?

Дети: Кашель, насморк, высокая температура.

Айболит: правильно. Они очень хитрые и сильные, но мы сильнее их. Потому что у нас есть знания, с помощью, которой можно победить все болезни. Я вам раскрою свой самый главный секрет: лекарство живет с вами рядом. Знаете где? В продуктах есть крошечные волшебные шарики – витамины. Витамины нужны человеку, без них он становится слабым, плохо растет, ему не хочется бегать и прыгать, потому что нет сил и здоровья.

- Ребята, а какие вы знаете витамины?

Ребенок: Я – Витамин В.

Айболит: Расскажи о себе.

Ребенок: Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Айболит: А знаешь ли ты, в каких продуктах он содержится?

Ребенок: В черном хлебе, геркулесе, твороге.

Ребенок: Я – Витамин А.

Айболит: Расскажи о себе.

Ребенок: Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Айболит: выбери продукты, в которых он содержится?

Ребенок: Морковь, абрикосы, арбузы, сливочное масло.

Ребенок: Я – Витамин С.

Айболит: Расскажи о себе.

Ребенок: От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Айболит: А в каких продуктах содержится?

Ребенок: Апельсин, лимон, капуста, петрушка, шиповник, лук, чеснок, яблоки.

Ребенок: Я – Витамин Д.

Айболит: Расскажи о себе.

Ребенок: Рыбий жир всего полезней

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней

А вам без них лучше жить.

Айболит: В каких продуктах содержится витамин Д?

Ребенок: Рыбий жир, яйца, молоко.

Айболит: Верно, верно, чтобы справиться с простудой, витаминам помогают мои верные помощники: малиновое варенье, горячий чай, мед, микстура, чеснок и лук. Запомни.

Воспитатель: я вам приготовила гуашь и губки, давайте методом тампонирования нарисуем продукты, где живут витамины. (*Дети рисуют*).

Воспитатель: Все это пригодится во время болезни. А что еще нужно делать по утрам, чтобы не болеть?

Дети: Заниматься зарядкой.

Физкультминутка.

Физкульт – Ура!

1 Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам.

Физкультурой заниматься

Заниматься надо нам.

(*взмах назад*)

Припев: И мы уже сегодня

Сильнее чем вчера.

(*Шаг на месте и руку вытягиваем*).

Физкульт – Ура (3 раза)

(*Прыжки с хлопками*).

2 Нам микстуры и пилюли

И в мороз и в холода (*идем на месте*)

Заменяет физкультура

И холодная вода (*силачи – руки согнуть и разогнуть*).

Припев:

3 Не боимся мы простуды

Нам ангина не почем (*конькобежцы*).

Мы коньки и лыжи любим

дружим с шайбой и мячом.

Припев: (*в последнем каратэ*).

Воспитатель: И так, чтобы быть здоровыми, что нужно делать?

Дети: Каждый день делать зарядку.

Дети: заниматься спортом.

Воспитатель: Посмотрите на эти картины. Какие времена года здесь изображены?

Дети: Зима, лето.

Воспитатель: назовите зимние виды спорта?

Дети: Коньки, лыжи, санки, хоккей.

Воспитатель: А теперь летние виды?

Дети: Плавание, футбол, волейбол, баскетбол и другие.

Воспитатель: Ребята выберите любимый вид спорта и соберите пазлы.

Воспитатель: Ребята, для чего нужно заниматься спортом?

Дети: Чтобы быть крепким, выносливым, быстрым, долго не уставать, всегда быть бодрым, чтобы были крепкие кости, мышцы, дыхание.

Айболит: Какие умные ребята!

Если хочешь быть здоров

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов

С болезнями не знайся.

Подведем итоги, что мы должны делать, чтобы не болеть.

Дети:

- Гулять в любую погоду – дышать свежим воздухом.

- Одеваться по сезону.

- Много есть овощей и фруктов, пить молоко.

- Закрывать рот и нос платком, когда кашляете и чихаете.

- Каждый день принимать витамины.

До свидания, мне было очень приятно с вами познакомиться. Чтобы вы не болели, я хочу угостить вас вкусными яблоками, в которых есть витамин С.

Воспитатель: Ребята, давайте скажем большое спасибо за советы и угощение. Нам очень понравились ваши советы. Ребята, вы ведь хотите быть здоровыми?

Дети: Да!

Воспитатель: В группе находится филиал детской поликлиники, где мы будем лечить свои игрушки.