

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ОЗНАКОМЛЕНИЮ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ «ПОЛЁТ НА ПЛАНЕТУ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: Учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью; развивать образное мышление, устойчивое внимание, слуховую память, расширять кругозор детей.

Материал. Мяч, картинки с изображениями

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята посмотрите, как сегодня у нас много гостей. Давайте пожелаем нашим гостям здоровья. (**Дети: здравствуйте!**)

Воспитатель: А теперь, давайте пожелаем друг другу здоровья (все встают в круг и передают мячик со словами: здравствуй Артем, здравствуй Вика и тд.)

Воспитатель: Ребята, мы сегодня с вами собрались здесь не случайно. Сегодня нам пришло письмо с планеты «Здоровья» **«Помогите! Спасите! На нас напали микробы!**

Миша, прочитай нам, кто такие микробы. Микробов на свете великое множество, и все они очень разные. Микробы – это такие маленькие существа, которые простым глазом не видно, увидеть их можно только под микроскопом. Стоит им только попасть внутрь человека, тут они начинают «вредничать» - заражать нас. Мы начинаем болеть, у нас поднимается температура, появляется слабость, сонливость, боли (**показ картинок «микробов»**).

Воспитатель: Ребята, тогда пожалуйста ответьте на вопрос! Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети: быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, закаляться, есть больше фруктов, овощей.

Воспитатель: совершенно верно.

Воспитатель: Нам нужно помочь нашим друзьям. Но планета «Здоровья» находится очень далеко. На чем мы можем туда отправиться? **Дети:** на шаре, ракете, самолете.

Воспитатель: полетели на ракете! (показываю иллюстрацию ракеты)

Пальчиковая гимнастика

Начинаем колдовать Двери в космос открывать
Хоть замочек очень крепкий Металлический и цепкий
Мы его сперва покрутим, А потом три раза дунем
Покачаем – раз, два, три Дверь, замочек отопри
Двери открываются! Путешествие начинается.

Воспитатель: Закройте глаза, приготовились ребята? Взлетаем! Наша ракета набирает скорость

Воспитатель: Ой, ребята, что такое? Мы, кажется, попали в невесомость. Наши тела стали легкими, легкими. Движение рук, плавными, медленными. Мы как будто парим в воздухе.

- Наша ракета приземляется. Мы попали на планету здоровья (**картинка планеты «Здоровья»**)

Воспитатель: посмотрите вокруг: вправо- влево, вверх – вниз. Как странно, что нас никто не встречает. Как вы думаете почему? Наверное, все жители планеты заболели! (**картинка « закрытых глаз»**).

Воспитатель: Что это посмотрите? Дети: **глаза**. Как вы думаете, почему они закрыты? Дети: они спят, отдыхают, заболели, устали от яркого света.

Воспитатель: Ребята, наверно это проделки хитрых и коварных микробов.

Воспитатель: давайте поиграем в игру: «Что полезно и что вредно для глаз» (**Встаем в круг, передаем мяч соседу и говорим, что вредно, что полезно**).

Дети: трет глаза грязными руками; читает в транспорте; вытирает глаза чистым платком или салфеткой; читать лежа в постели; смотреть телевизор, сидя близко к экрану; читает за столом в хорошо освещенной комнате; смотрит телевизор на нормальном расстоянии от экрана, умываться грязной водой.

Воспитатель: Молодцы! - А я знаю еще, что глаза полезно тренировать. Предлагаю сделать гимнастику для глаз.

Бабочку мы в руки взяли, С ней немножко поиграли,

Вдаль на бабочку смотри Близко к носу поднеси.

Бабочки вправо полетели (Дети вправо посмотрели)

Бабочки влево полетели (Дети влево посмотрели)

Бабочки порхают. Дети глазками моргают

Раз-два-три – глаза закрой Раз-два-три – глаза открой!

Воспитатель: (картинка «открытых глаз»). Ребята, смотрите, а глаза – то открылись, Вы просто молодцы! Помогли советами и упражнениями, избавиться от микробов.

Приложите левую руку к левой стороне груди. Что вы чувствуете? Дети: стук сердца. (**Картинка «сердце»**) **Воспитатель:** Скажите, как работает сердце? Как его называют?

Ребёнок: самый главный орган нашего тела. Оно много работает. Его еще называют «моторчиком».

Воспитатель: Как вы думаете, что нужно делать, чтобы сердце никогда не болело?

Дети: много двигаться, ездить на велосипеде, плавать, правильно питаться.

Воспитатель: правильно ребята. А еще ребята полезно делать зарядку. (**Физминутка**)

Мы ногами топ-топ, Мы руками хлоп-хлоп! Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик. Раз — сюда, два — туда, Повернись вокруг себя...

Раз — присели, два — привстали, Руки кверху все подняли.

Сели — встали, сели — встали, Ванькой - встанькой словно стали.

Воспитатель: молодцы, хороший получился массаж. А чтобы сердце работало четко, ритмично, предлагаю отдохнуть. Ложитесь на ковер, расслабьтесь. Ноги наши расслаблены, глаза закрыты. Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Воспитатель: (**дыхательная гимнастика**) дышим легко, ровно, глубоко

Напряженье улетело и расслаблено все тело. Тело ваше отдохнуло, вы полны энергией, силой, здоровьем, А значит, готовы путешествовать дальше.

Воспитатель: Поднимайтесь! Ребята скажите, а как мы можем бороться с микробами?

Дети: обязательно мыть руки перед едой и мыть овощи и фрукты, спортом заниматься

1 р-к:

Не боимся мы простуды Нам и насморк ни почем

Потому что все мы дружим Со скакалкой и мячом.

2 р-к:

Нам ленится – не годится Будем помнить мы всегда

Для здоровья пригодятся Солнце, воздух и вода.

Воспитатель: Как мы занимаемся спортом? (делаем зарядку, физкультурой занимаемся, посещаем гимнастику, хореографию и секцию самбо)

Воспитатель: Мы выполнили все задания? А как мы об этом узнали? (**картинка дети машут руками**) Что это значит? (Что мы победили вредных микробов) И дарят нам подарки за помощь

А теперь нам пора возвращаться в детский сад.

Закрой глаза, три раза повернись

И в детский скорей сад вернись!

Вот мы и в саду

Как у нас здесь хорошо

Чисто и светло, дышится легко!

Воспитатель: Ребята а где мы с вами побывали?

Дети: на планете «Здоровья».

Воспитатель: А для чего мы туда отправились? **Дети:** спасти планету от микробов.

Воспитатель: нам удалось это сделать? **Дети:** да.

Воспитатель: а сами не заболели? **Дети:** нет.

Воспитатель: тогда на прощанье расскажите о секретах здоровья: (**по очереди дети рассказывают**).

Дети: Витамины надо принимать. Водой холодной по утрам умываться. Спортом заниматься. Есть полезные продукты: овощи и фрукты. По утрам зарядкой заниматься

Воспитатель: УМНЫХ ПРАВИЛ НЕ ЗАБУДЕМ УВАЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ БУДЕМ!