**Муниципальное бюджетное дошкольное**

**учреждение «Детский сад «Сказка»**

**Конспект**

**открытого занятия на методическом объединении**

**по валеологии в средней группе**

**по теме: «Где прячется здоровье»**

**Воспитатель:**

**Остащенко Е.В.**

**г. Горняк**

**2015 г.**

***Цель****:* Формирование у детей привычек здорового образа жизни.

***Задачи****:*

***1. Воспитательная***

Воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни, умение заботиться о своем здоровье, сочувствие к своим ближним.

***2. Познавательные***

Формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

Расширить представления детей о состоянии своего тела, помочь узнать свой организм.

Учить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

Продолжать прививать культурно-гигиенические навыки.

Расширять знания о питании и его значимости.

Учить рассуждать, делать выводы.

***3. Развивающая***

Развивать мышление, воображение, память, связную речь (через заучивание стихов).

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Воспитатель:** Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй»

(коммуникативная игра с мячом)

*Дети садятся на стулья. Появляется грустный Петрушка (зевает).*

**Воспитатель:** Что с тобой Петрушка? Почему ты такой грустный?

**Петрушка:** Я вчера лег поздно спать, не выспался.

**Воспитатель:** Спать нужно ложиться вовремя, соблюдать режим. Ребята, расскажите Петрушке, что происходит, когда мы спим.

**Дети:** Мы растем, отдыхают наши руки, ноги, глаза.

**Ребенок:** Следует, ребята, знать,

                 Нужно всем подольше спать,

                 Ну а утром не лениться –

                 На зарядку становиться!

**Воспитатель:** Петрушка, а ты зарядку делаешь по утрам?

**Петрушка:** Я не умею делать зарядку.

**Воспитатель:** А вы, ребята, делаете зарядку?

**Дети:** Делаем

**Воспитатель:** Давайте научим Петрушку делать зарядку.

**Физминутка**

На лесной полянке,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает-

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,

Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот

Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

"Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки не отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

Дружно прыгают и скачут!

**Ребенок:** Чтоб здоровье сохранить,

               Организм свой укрепить,

               Знает вся моя семья

               Должен быть режим у дня.

**Петрушка:** Спасибо ребята, я научился. Каждое утро буду делать зарядку..

**Воспитатель:** Как говорит пословица: «здоровье в порядке – спасибо зарядке».

**Воспитатель:** Петрушка, а почему ты такой чумазый, ты не умывался?.

**Петрушка:** А зачем умываться, мне и так хорошо.

**Воспитатель:** Ребята объясните Петрушке, зачем нужно умываться?

**Дети:** Чтобы быть чистым, опрятным, быть закаленным, смыть микробы.

**Петрушка:** А кто такие микробы, я их боюсь

**Воспитатель:** Микробы есть в воздухе, в грязной воде, на нашем теле.

Скажите ребята, вы знаете, как микробы попадают в наш организм?

**Дети: (**при чихании, кашле, если не мыть руки перед едой и после туалета, вернувшись с улицы. Есть немытые овощи и фрукты.)

**Петрушка: нужно выполнять, чтобы уберечься от них**

**Воспитатель:**  Ребята, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Кто они? Отгадайте!

Чтоб грязнулею не быть,

Следует со мной дружить,

Пенное, душистое,

Руки будут чистыми. (Мыло)

 Костяная спинка,

Жестяная щетинка,

мятной пастой дружит,

нам усердно служит.

(Зубная щетка)

 Оказались на макушке

 Два вихра и завитушки.

 Чтобы сделать нам причёску,

 Надо что иметь? (Расческа).

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? (полотенце).

Если руки наши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо,

Человеку умирать?

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли -

Жить нельзя нам без ...(Вода)

 Гладко, душисто, моет чисто. (Мыло)

 **Петрушка:** Дайте мне скорей умыться, я боюсь микробов.

*(Воспитатель умывает Петрушку влажной салфеткой)*

**Ребенок:** Чтобы ни один микроб

               Не попал случайно в рот,

                   Руки мыть перед едой

                   Нужно мылом и водой.

**Воспитатель:** А еще надо обязательно есть овощи и фрукты, в них есть такие волшебные вещества, которые помогут вам быть здоровыми.

**Петрушка:** Это,   конфеты, мармелад и шоколад, я их люблю.

**Воспитатель:** Нет, Петрушка, в этих продуктах нет волшебных веществ**.** Ребята, вы знаете, что это за волшебные вещества спрятаны в овощах и фруктах, расскажите   Петрушке о них.

**Дети:** Это витамины,

Воспитатель: Чем полезны витамины?

Дети: … они полезны для роста, чтобы были крепкие зубы, красивые волосы, хорошее зрение, здоровая кожа.

Воспитатель: Послушай, Петрушка, и запомни, что мы тебе расскажем

     Я витаминка «**А**»

 Меня запомнить просто

 Найдешь меня в морковке

     Я - витаминка роста.

                 Витаминкой «**В**» назвали

     Строго-настрого сказали:

     Жить в орешках, огурцах,

     Хлебе, щавеле, грибах.

     Хоть и кислый я на вкус

     Улыбнитесь, Сони…

     Витаминкой   **«С**» зовусь

     И живу в лимоне.

.

**Игра «Хлопай - топай».** Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы хлопаете в ладоши, а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы топаете. Вы поняли?

1.Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься

2.Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день

3.Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

4.Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять

5.Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

6.Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай

7.Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

8.От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

9.Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

10.Если на улице лужа иль грязь

 Надо туда непременно упасть.

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете?   А что мы вдыхаем?

Правильно, чтобы быть здоровым нужно дышать свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

Давайте мы вместе вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

1. Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед - выдох через рот, руки опустить.

1. Вдох через нос

Выдох через рот на полуприсяде.

1. упр. «Надуй шарик» : вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

**Петрушка**:   Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

 **Воспитатель:** На прогулку выходи

                  Свежим воздухом дыши

                  Только помни при уходе

                  Одевайся по погоде!

**Воспитатель:** Молодцы ребята, помогли Петрушке. Давайте вспомним, чему мы сегодня его научили (научили делать зарядку, рассказали о правилах гигиены, о полезных и вредных продуктах, как беречь свое здоровье…).

**Ребенок:** Вот те добрые советы,

                  В них и спрятаны секреты,

                  Как здоровье сохранить,

                 Научись его ценить!

**Петрушка:** Спасибо ребята, я столько интересного узнал. До свидания, ребята.