**МБДОУ детский сад «Хараасгай»**

**Конспект открытого занятия в средней группе**

**Тема по ЗОЖ "Дерево здоровья"  
Цель:** расширение валеологических представлений дошкольников о правилах здорового образа жизни.

**Задачи:** формировать знания о здоровом образе жизни; закреплять представления детей о важности соблюдения чистоты, двигательной активности, закаливания и питания; воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.  
**Материалы и оборудование:** картина «Дерево здоровья» с 5 яблоками с советами; зонтик; конверт с загадками; корзина с предметами личной гигиены; картинки со смайликами, ободки с картинками-витаминами; витаминки.  
**Предварительная работа:** спортивная разминка «Весёлая зарядка»; дидактические игры «Режим дня», «Волшебный мешочек»; беседа «Где прячутся витаминки?»; закаливающие мероприятия (массажная дорожка после сна, дыхательная гимнастика).

**Планируемые результаты:** формирование знаний о слагаемых здоровья; удовлетворение потребности в двигательной активности детей; создание положительного эмоционального настроя; повышение уровня развития физических качеств; активное взаимодействие в коллективе.  
 **Ход занятия. Игровая мотивация.**

*На мольберте прикреплён макет дерева.*

**Воспитатель:** Ребята, наступило новое утро, и сегодня к нам пришли гости, давайте поздороваемся. *(Дети здороваются.)*

Вы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте!», что значит «здоровья желаю».

А теперь, ребята, улыбнитесь скорее!

И сегодня наш день пройдёт веселее!

Мы погладим нос и щёчки,

Будем мы красивыми, как цветочки.

Разотрём ладошки сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрём, и здоровье сбережём! *Движения в соответствии с текстом.***Воспитатель:** Ребята, посмотрите, какое необычное дерево выросло у нас – это Дерево Здоровья. Но случилась беда, был сильный ветер, и он сорвал с дерева волшебные яблочки, а без них дерево не сможет рассказать людям правила здоровья.

А кто мне скажет, что нужно делать, чтобы быть здоровым? *Правильно питаться, чистить зубы, заниматься спортом и т.д.*Ребята, давайте поможем дереву снова стать волшебным? Найдём яблочки?

Но для этого вам нужно выполнить несколько заданий. Готовы? **Дети:** Да.

**Воспитатель:** А вот и 1 задание. *Возле дерева лежит конверт и закрытая корзина с предметами личной гигиены.*

Ребята, чтобы найти яблочко, вам нужно отгадать загадки:

1. Гладкое, душистое, моет очень чисто.  
   Нужно, чтобы у каждого было, что ребята? (*Мыло)*
2. Белый, белый порошок! Между зубок скок-поскок!  
   Заблестели зубки, раскраснелись губки! *(Зубная паста, зубной порошок)*
3. Очень важно чистить зубы, всех микробов, точно плёткой,  
   Выгонит…*(Зубная щетка)*
4. И махровое, и гладкое бывает, кто помылся, тот о нём не забывает,

Взрослого, младенца, вытрет…*полотенце.*

1. Всех лохматых расчесать, кудри в косы заплетать,  
   Делать модную прическу помогает нам…*(Расческа).*

*Дети отгадывают, я достаю из корзины отгаданные предметы.*

Для чего нужно мыло? *Чтобы мыть руки.*

Для чего нужна зубная паста? *Чтобы чистить зубы.* Для чего нужна зубная щётка? Для чего нужно полотенце? *Чтобы вытираться.* Для чего нужна расчёска? *Чтобы расчёсываться.*

Молодцы, ребята. Все эти предметы – наши помощники. С их помощью мы следим за чистотой своего тела. А тот, кто соблюдает чистоту – тот реже болеет.

А вот и первое яблочко. На нём написано первое правило здоровья: **«Соблюдение чистоты».**

*Вешаю яблочко на дерево.*

**Воспитатель:** Ребята, что такое спорт? Зачем нам нужен спорт? В спорте развиваются разные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость.

Ребята, что мы делаем по утрам, чтобы быть сильными и здоровыми?

Давайте проведём небольшую разминку. *Зарядка или разминка под музыку.*

Молодцы! Вы помогли найти ещё одно яблочко. На нём второе правило здоровья: **«Нужно заниматься спортом».**

*Вешаю яблочко на дерево.*

**Воспитатель:** Будем дальше выполнять задание. Ребята, а зачем нужно правильно питаться? *Ответы детей.*

Если мы будем кушать полезные продукты, то у нас будет крепкое здоровье и хорошее настроение. *Показываю картинку с изображением радостных эмоций.*

А если мы будем питаться вредными продуктами, то будем чаще болеть и грустить. *Показываю картинку с изображением эмоции печали.*

Давайте определим, какие продукты полезные, а какие вредные.

Ребята, если на экране появится полезный продукт – вы встаёте, хлопаете в ладоши. Если появится вредный продукт, вы сядете на стульчики и держите за животики, как будто они у вас болят. *На экране показываю картинки: вредные и полезные продукты.*

Молодцы, вы справились. И мы нашли ещё одно яблочко. На нём третье правило здоровья: **«Правильное питание».**

*Вешаю яблочко на дерево.*

**Воспитатель:** Ребята, давайте проведём небольшой опыт. Поднесите ладошки ко рту и носу, глубоко вдохните и выдохните. Что вы чувствуете? А чем мы дышим? *Воздухом.*

Как вы думаете, для чего мы гуляем на улице? Свежий воздух очень полезен для нашего организма. Для чего нужна прогулка? Дышать свежим воздухом, двигаться, играть, гулять. Давайте мы тоже с вами погуляем, поиграем в игру «Дождик - солнышко».

**Подвижная игра «Дождик - солнышко».**

На слово «солнышко» ребята двигаются по группе, на слово «дождик» бегут к воспитателю под зонтик и прячутся. Игра повторяется 2-3 раза.

Молодцы, и с этим заданием справились. Вот вы и нашли ещё одно яблочко и следующее правило здоровья: **«Прогулка на свежем воздухе».**

*Вешаю яблочко на дерево.*

Ребята, а вы знаете, что такое витамины? В каких продуктах живут витамины?

Витамины живут во многих продуктах питания. Мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты – во всех этих продуктах содержатся витамины. Витамины есть в таблетках, горошинах, которые продаются в аптеках. Все эти витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми.

**А теперь послушаем стишки про витамины:**

* Витамин «А». Бальжима

Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или пьёт морковный сок.

* Витамин «Б». Артур.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку,

Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

* Витамин «С». Арюна.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну, а лучше есть лимон, хоть и очень кислый он.

* Витамин «Д». Сабина.

Рыбий жир всего полезней, хоть противный – надо пить,

Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.

* Никогда не унываю и улыбка на лице, Амгалан.

Потому что принимаю, витамины «А», «В», «С».

Ребята, вы молодцы! Вы справились со всеми заданиями, вы нашли последнее яблочко.

Ребята! Посмотрите на наше дерево. Вы вернули ему все волшебные яблочки и оно теперь будет рассказывать всем правила здоровья.

Вам понравилось занятие? О каких правилах мы говорили сегодня?

1 правило «Соблюдение чистоты»

2 правило «Занятие спортом»

3 правило «Правильное питание»

4 правило «Прогулка на свежем воздухе»

5 правило «Витамины».

Вы очень хорошо поработали на занятии, познакомились с правилами здорового образа жизни, все задания выполнили. За это я вам раздам витаминки.

**Самоанализ занятия:**

Организованная образовательная деятельность была построена и использованием элементов здоровьесберегающих технологий (смена видов деятельности, физкультминутка, игра, загадки).

Для реализации поставленных задач были использованы:

* Наглядные методы: показ, интерактивная доска
* Словесные методы: вопросы, загадки, игровые действия
* Практический метод: планирование и выполнение заданий, постановка задания, анализ результатов.

Эффективность данных методов достигалась за счёт рационально подобранных средств обучения, соответствия материала психологической и возрастной готовности воспитанников.

Данный материал доступен для детей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников 4-5-летнего возраста.

Планируемый результат предполагал взаимодействие со сверстниками и взрослыми; участие в совместной деятельности; проявление любознательности; способности к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения.

Мотивация и интерес к познавательной активности достигались занимательным содержанием, созданием игровой ситуации.

Форма организации: групповая, коллективная.

Виды деятельности: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательная.

Занятие состояло из 5 этапов, из 5 заданий по теме ЗОЖ. Этапы взаимосвязаны между собой, подчинены одной теме, цели и задачам.

Решение задач было направлено на уточнений знаний о предметах личной гигиены, занятии спортом, о полезной и вредной пище, о свежем воздухе, витаминах.

Для смены деятельности и повышения дальнейшей умственной работоспособности были проведены зарядка, подвижная игра.

Думаю, дети охотно выполняли предложенные задания, наблюдалась спокойная атмосфера.

Таким образом, содержание занятия, использованные методы и приёмы позволило удержать интерес детей и способствовало успешному решению поставленных задач.

Считаю, что цель занятия достигнута, поставленные задачи решены.