**Конспект открытой образовательной деятельности**

**по формированию представлений**

 **о здоровом образе жизни**

**с использованием приемов криотерапии и экспериментирования**

**"Путешествие в страну здоровья".**

подготовительная к школе группа

**Интеграция образовательных областей:** "Познавательное развитие", "Социально-коммуникативное развитие", "Речевое развитие", "Физическое развитие".

**Цель**: формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.

**Задачи:**

* Учить детей заботится о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми; представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
* Способствовать формированию у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.
* Расширять и закреплять знания детей о пользе и вреде различных продуктов.
* Закрепить основные понятия: закаливание, распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты, ЗОЖ.
* Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.
* Развивать внимание, логическое мышление, память, речь любознательность.
* Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом, выполнять гигиенические процедуры

**Оборудование**: сумка, микстура, таблетки, солнышко с (7) лучиками, 2 тазика, лед, платок, салфетки, мячики - суджок на каждого ребенка, спортивная труба, разрезные картинки, флакон с пульверизатором, пустая бутылка, картинки с различными видами спорта, ребристая дорожка, модель часов, картинки «Режим дня», аудиозапись «От улыбки станет всем светлей» (Шаинского), мяч.

**Методы и приёмы:** словесный, наглядный, практический.

Приветствие детей, сюрпризный момент: мотивация на деятельность (выход героев), игра с мячом, путешествие, художественное слово, тактильная игра " Скажи, какой?", пальчиковая гимнастика "Разотру ладошки" , массаж ладоней с использованием массажного мяча су-джок, игра -пазлы с разрезными картинками, опыт с носовым платком, опыт "Кто спрятался в бутылке?", Дыхательная гимнастика "Индейцы", пантомима "Мы - спортсмены",игра "Полезные продукты".

**Предварительная работа**: беседы с детьми о пользе фруктов и овощей, закаливания, распорядка дня, личной гигиене, ЗОЖ. Чтение произведения К. И. Чуковского *«*Мойдодыр*»*, А. Барто *«*Девочка чумазая*»*, пословиц и поговорок о здоровье. Участие детей в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности(утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, подвижные игры, физкультурные досуги и др.)

 Рассматривание предметов личной гигиены. Презентации и иллюстрации с различными видами спорта, *«*Вредная полезная еда».

Словарная работа: здоровье, микроб, закаливание, режим дня.

**Ход ООД:**

1**.Вводная часть. Организационный момент.**

Воспитатель:  Дети, я приглашаю вас в круг радости. Давайте поприветствуем друг друга! Повторяйте за мной:
Вместе с солнышком встаем! (*дети поднимают руки вверх)*
Вместе с птичками поем ! (*руки - в стороны)*

С Добрым утром, с ясным днем! *(дети протягивают руки вперед)*

Вот как славно мы живем! *(дети хлопают в ладоши)*

Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь

Д.: Доброе утро!

В.: А вы знаете, что слово «здравствуй» означает «будь здоров»!? Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Так вы подарите друг другу здоровье и хорошее настроение.

Согласитесь, ребята, приятно чувствовать себя здоровыми, бодрыми и веселыми!

-А кто из вас знает, что такое здоровье?

**Игра с мячом**

Д.: Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила и ум.

Здоровье – это самое большое богатство.

Здоровье – это то, что нужно беречь.

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Здоровье – это долгая счастливая жизнь.

Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

Здоровье – это когда соблюдаешь режим дня

Здоровье – это когда соблюдаешь гигиену

Здоровье – это когда правильно и регулярно питаешься

Здоровье – это когда занимаешься спортом

Здоровье – это когда делаешь утреннюю зарядку

Здоровье – это когда закаляешься

В.: Где здоровье хранится?

Д.: Внутри нас!

(*посадить детей)*

В.: Я вам сегодня хочу рассказать одну древнюю легенду «Где хранится здоровье?». «Давным-давно на горе Олимп жили боги, стало им скучно, и решили они создать человека и поселить его на планете Земля. Один из богов сказал: «Я наделю человека силой!», а другой сказал: «А я наделю его мудростью!». Третий бог сказал: «Я дам ему красоту!», а четвёртый сказал: «Я наделю его самым дорогим-здоровьем». Стали боги думать, куда же в человеке здоровье спрятать. Может поместить его высоко в горах, а может глубоко в реку. Но один бог предложил спрятать здоровье в самого человека, так как посчитал это место самым надёжным». Сегодня на  мы будем учиться правильно и надолго сохранять своё здоровье.

**2. Основная часть.**

*Стук в дверь.*

В.: По-моему, кто-то к нам пришёл, пойду- ка я посмотрю.

*Вбегает* ***микроб*** *и поёт песню*:

«Говорят я бяка-бука,

И со мною дружат те,

Кто не моет часто руки.

И лицо совсем.

Будем грязными всегда.

Зубы чистить вам не надо,

Ведь они чисты и так.

Будем грязными ребята,

 И это правда всё пустяк.

Какие замечательные ребятки, какие у них ручки, а ну-ка покажите мне их. Надеюсь, они у вас грязненькие.

Воспитатель: Ах, ты, микроб, уже и до детского сада добрался, а ну-ка уходи отсюда. Наши дети не хотят болеть. Правда, ребята?

Д.: не хотим болеть.

 *(микроб убегает)*

В.Ребята нам надо укрепить здоровье, чтобы никогда не болеть? А как вы понимаете, что значит быть **здоровым**? Расскажите мне.

Д.: есть полезные продукты, делать зарядку, чистить зубы, мыть руки, закаляться.

В: Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать. Я предлагаю вам отправиться в путешествие, в страну Здоровья. Для этого нам надо встать в круг, взяться за руки, закрыть глаза и произнести волшебные слова «**Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!».**

 Давайте представим, что это солнышко наше с вами здоровье, а его лучики, это то, как мы с вами его будем укреплять.

Предлагаю пойти за первым лучиком.

Согласны?

**1 лучик- закаливание.**

В.: Вы знаете, что такое закаливание?

Д.: обливание холодной водой

В.: А только водой можно закаливаться или ещё чем-нибудь?

Д.:

В.: Я вам расскажу: закаливаться можно солнцем, воздухом и водой.

 Знаете такую пословицу: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»? Д.: да

В.: Когда вы летом загораете, вы тоже закаляетесь, когда проветриваете комнату  тоже, ну и конечно же водой. Даже есть такие люди, которые зимой в проруби купаются. Знаете как их называют?

Д.: "Моржи"

В.: А я вам предлагаю тоже немного позакаляться. Подойдите все ко мне, опустите руки под платок. Что чувствуете?

Д.: холод

В.: Как вы думаете что там?

Д.: Лед!

В.: Правильно. Какой он на ощупь?

Д.: холодный, твёрдый, мокрый.

В.: Давайте его откроем, а какой он по цвету? По форме?

Д.: серебристый, голубой ,разной формы

 В.: Молодцы, правильно. А теперь посмотрите на ваши ручки, какие они по цвету стали?

Д.: розовые

 Д.: Руки у нас закалились, стали холодными, это полезно для нашего организма. Главное нужно помнить, что закаляться надо постоянно, каждый день, и тогда вы сохраните здоровье надолго.

А сейчас нам нужно ручки вытереть и разогреть.

 Берем салфетки и насухо вытираем. И начинаем разогревать.

**Пальчиковая гимнастика "Разотру ладошки"**

Разотру ладошки сильно *(растирание ладоней)*

Каждый пальчик покручу, *(захватывают каждый пальчик у основания и сильно выкручивающими движениями дойти до ногтевой фаланги)*

Поздороваюсь с ним (*сжимаем)*

Затем руки я потру (*движения в соответствии с текстом)*

Пальчик в пальчик я вложу (*пальцы в «замок»)*

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

**Самомассаж «Неболейка»**(Массаж для профилактики простудных заболеваний)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело
(поглаживают шею ладонями сверху в низ).
Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать
(указательными пальцами растирают крылья носа).
Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком
(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны).
«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело
(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону).
Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна.
(потираем ладошки друг о друга).

В.: молодцы, ребята!! Мы получаем лучик: "Закаливание".

Скорее идем за вторым лучиком

**2 лучик : Гигиена**.

В.: Вы знаете, что такое гигиена?

Д.: Гигиена – это сохранение своего тела в чистоте.

В.: А вот как его сохранить в чистоте, мы с вами вспомним, собрав разрезные картинки. Разделитесь на пары.

В.: Что у вас получилось?

Д.: мальчик моется в ванной

В.: У вас получилась расчёска, как ее нужно использовать для соблюдения гигиены?

Д.: причёсывать волосы

В: Зубная щётка?

Д.: Зубная щетка нужна , чтобы ею чистить зубы.

В.: Для чего необходимо чистить зубы?

Д.: Чтобы содержать в чистоте полость рта.

В: Мыло, вода, полотенце, руки – мытьё рук. Когда нужно мыть руки?

Д.: мыть руки нужно перед едой, после туалета, после улицы и в других необходимых случаях.

В.: Хочу обратить ваше внимание, ребята! Еще одно важное правило соблюдения личной гигиены, особенно когда кто-то болен, необходимо правильно, использовать носовой платок. А вы знаете, как платок защищает наш организм от микробов? Давайте сделаем опыт?

*(посадить детей)***Опыт с носовым платком.**Каждый ребенок берет со стола по салфетке и кладет ее на ладонь. Воспитатель брызжет на салфетку водой. Салфетка впитала воду, и рука осталась сухая.
Дети убирают салфетку с руки и воспитатель снова брызжет. Рука намокла. Капли воды - это микробы, а салфетка – носовой платок.

Вместе с детьми воспитатель делает вывод: «Для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены: когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот платком, мой руки с мылом, ешь чистые и свежие продукты, не забывай чистить зубы и умываться, делай по утрам зарядку».

*Продолжаем наше путешествие*

**Чтобы открыть следующий лучик** , нужно провести еще один опыт. Загляните внутрь бутылочки. Что там лежит? ( ничего нет)

Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три невидимка из бутылочки беги (опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки). Что вы увидели? (пузыри). Откуда они взялись? (из воздуха) А откуда воздух? (из бутылок). Что за невидимка сидел в   бутылочке? Правильно, это ВОЗДУХ

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я. и ты.

Давайте, проверим, так ли это. Сейчас вы постарайтесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошкой и не дышать. Что вы почувствовали? (ответы детей) почему не смогли долго быть без воздуха? (ответы детей)

А зачем же нам с вами воздух? (дышать).  А каким воздухом лучше дышать? (чистым).  А где у нас чистый воздух? (в лесу, в парке).

 Поэтому нужно как можно больше гулять на свежем воздухе. А ещё, чтобы наше дыхание было правильным, нужно делать дыхательную гимнастику.

Я вам предлагаю её сделать.

**Дыхательная гимнастика "Индейцы"**

Встаньте пожалуйста. Мы сейчас с вами будем индейцами. Но чтобы правильно выполнять это упражнение, послушайте правило: вдыхать нужно только носиком, а выдыхать можно и носиком, и ротиком. Следите за плечами, они не должны подниматься. Вдыхаем носиком и на выдохе произносим боевой клич индейцев.

**Мы получили  3 лучик – свежий воздух**.

Молодцы ребята, вы замечательно справились с заданием, а теперь нам пора продолжать наше путешествие. Нас ждет следующий лучик, но добраться до него мы сможем, перейдя по мосту. *(Дети проходят по гимнастической скамье боковым приставным шагом.)*

**Идем за 4 лучиком - Спорт**.

Посмотрите на картинки и послушайте пословицы «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать», «Кто со спортом дружен - врач тому не нужен»

 Какие виды спорта вы узнали? А какие еще вы знаете?

Молодцы, много видов спорта вы назвали.

 А давайте с вами поиграем в **пантомиму «Мы спортсмены».**

 Я называю показываю вид спорта, а вы изображаете действия:

Футбол. Плавание. Лыжный спорт.

В мире нет рецепта лучше. Будь со спортом неразлучен. Очень важен спорт для всех. Он - здоровье и успех.

*Присаживайтесь на стульчики*

**Пришло время найти 5 лучик – это правильное питание**.

В.: Вы знаете, что еда может быть вредной и полезной?

Что полезное?

Д.: лук, капуста, яблоки, морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка, мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох.
цитрусовые, редис, смородина, молоко, сыр, творог, яйца, рыба.

В.: А чипсы полезные?

Д.: Чипсы - вредная еда.

В.: А ещё какие продукты вредны для здоровья?

Д.: конфеты, газировка, жевательная резинка….

Сейчас мы поиграем  в  **игру «Полезные продукты».**

Если я говорю о полезных продуктах, вы хлопаете , а если неполезные, молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис..
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед.
4. Пейте дети молоко, будите здоровы.
5. Если хочешь быть, здоровым правильно питайся, ешь побольше витаминов с болезнями не знайся!
6. Нет полезнее продуктов вкусных овощей и фруктов. И Софии и Полине –всем полезны витамины.
7. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам и не только по утрам.
8. От простуды и ангины помогают апельсины. Ну а лучше есть лимон хоть и очень кислый он
9. Не забудь перед обедом пирожком перекусить.Кушай много, чтоб побольше свой желудок загрузить

Молодцы! Справились. Правильное питание-залог здоровья!

**6-й лучик открываю, ничего не понимаю**

 В.: Что это? (модель часов) Какое отношение часы имеют к здоровью, зачем они нам нужны?

Д.: :чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать, когда гулять, когда обедать, чтобы соблюдать режим дня.

В.: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, чтобы соблюдать режим дня.

А что такое режим дня?

 Д.: Режим дня - это когда выполняются все дела в течение дня по времени. Режим дня помогает быть дисциплинированными, хорошо и качественно выполнять все свои дела.

Сейчас мы поиграем в **игру «Режим дня»**

Вставайте в шеренгу. Я буду показывать картинки, а вы выполнять движения,

если это происходит утром - поднимаем руки вверх,

если днем - руки в стороны,

вечером- руки вниз, ночью - приседаем.

В.: Молодцы! Справились.

Значит, **6-ый лучик здоровья называется? РЕЖИМ ДНЯ**

И остался у нас последний **7 лучик – это хорошее настроение**.

В.: А ещё есть здоровье духовное. Надо учиться любви к себе, к людям, к жизни. И тогда вы будете действительно здоровы. Запомните волшебные слова:

Грубых слов не говорите,

Только добрые дарите.

Давайте с вами выйдем в круг и поделимся своим теплом, своим хорошим настроением и улыбками друг с другом . А для этого мы сначала согреем наши ручки, потрём руки сильно-сильно, ладошки, каждый пальчик, а теперь скорее взялись за руки, делимся своим теплом. Почувствовали тепло? (да)

А теперь подарим наше тепло и улыбки друг другу, подуем с ладошек и улыбнёмся.

Воспитатель: но нам пора возвращаться. Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по этой замечательной стране.

А чтобы вернуться в детский сад улыбнитесь друг другу и подумаете, как хорошо, что мы сегодня все вместе. Закройте глаза. Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы, мы все здоровы. Глубоко вдохните и выдохните. (звучит музыка)

Откройте глаза. Ну вот мы свами и вернулись в д/с.

**3.Заключительная часть. Подведение итогов:**

 Где мы с вами сегодня были? Вы хотите быть здоровыми?

- Что вам понравилось сегодня?

- Что нового вы узнали во время путешествия?

- Скажите, должен ли человек заботиться о своем здоровье или нет?

- Стасу, нужно быть более внимательной, Марку отвечать полным предложением..

Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили (физкультурой, спортом заниматься, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня), то будете такими, как солнце яркими, светлыми, веселыми, задорными, то есть здоровыми.

А предлагаю Вам дома нарисовать рисунки о том, что больше всего вам запомнилось в стране «Здоровья».