**Конспект открытого занятия в средней группе по формированию здорового образа жизни «Путешествие в страну здоровья»**

**Цель:** воспитывать сознательное отношение к своему здоровью, желание закаливать свой организм.

**Задачи:**

**Образовательная:** способствовать формированию у детей потребности в здоровом образе жизни, умению следить за своим здоровьем самостоятельно, умение рассуждать, делать выводы.

**Воспитательная:** умение использовать полученные знания и навыки для сознательного отношения к своему здоровью.

**Развивающая:** развивать память, внимание, фантазию, отвечать на заданный вопрос полным ответом.

**Оборудование:** Полезные и «не полезные» продукты питания картинки - (фрукты, чипсы, кириешки, жевательная резинка, молоко, сметана, йогурт), корзинки картинки - предметы для уборки квартиры, конверт с загадками, платки, музыка- разминка.

Содержание:

(Дети входят в зал, здороваются с гостями и садятся на свои места)

**Воспитатель:** ребята, сегодня, я хочу предложить вам отправиться в путешествие в страну здоровья. Вы хотите быть здоровыми?

**Дети:** да.

**Воспитатель:** как вы понимаете, что значит быть здоровым?

**Дети:** не болеть, хорошо спать, кушать и т.д.

**Воспитатель:** верно, это когда не болеешь, хорошо растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и много можешь сделать. Ну, что пойдем?

**Дети:** да.

**Воспитатель:** наш путь будет не прост, в дороге нас будут поджидать трудности, и мы должны их преодолевать. Согласны пройти испытания?

**Дети:** да.

**Воспитатель:** тогда отправляемся в путь. Встаем за мной друг за другом.

(дети встают за воспитателем и под музыку идут за воспитателем)

**Воспитатель:** вот и первая остановка, она называется **«Чистюлькино».** Посмотрите ребята, здесь лежит конверт. Давайте посмотрим, что в нём (читает загадки).

**Воспитатель:** ускользает, как живое, но не выпущу его я, белой пеной пенится, руки мыть не ленится.

**Дети:** мыло.

**Самомассаж «Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться- (трем руки друг о друга)

Где тут чистая водица (Показываем ладошки,)

Кран откроем ш-ш-ш (имитация открывания крана)

Руки моем ш-ш-ш (трем ладошки друг о друга)

Нос и щечки не забыли и водичкой всё умыли. (Погладили нос и щеки, а затем всё лицо)

**Воспитатель:**

В тюбике она живёт, змейкой из него ползёт

Неразлучна с щёткой часто, мятная зубная (паста)

**Воспитатель** – Ребята, а вы чистите зубы?

**Дети** – Да

**Воспитатель** – Сколько раз в день надо чистить зубы?

**Дети** – 2 раза, утром и вечером

**Воспитатель** – А для чего?

**Дети** – (чтобы сохранить зубы здоровыми и белыми)

**Воспитатель** – Улыбнитесь друг другу и посмотрите, какие у вас хорошие, здоровые зубки?

**Дети** (обращают внимание на свои зубы)

**Воспитатель:**

Хожу брожу не по лесам, а по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей.

**Дети:** (расческа.)

**Воспитатель:**

Пластмассовая спинка, жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит нам усердно служит.

**Дети:** зубная щетка.

**Воспитатель:**

И сияет, и блестит никому оно не льстит

А любому правду скажет – все как есть, ему расскажет.

**Дети:** Зеркало.

**Воспитатель:** ребята, скажите, а для чего нужны эти предметы?

**Дети:** для того, чтобы быть чистыми.

**Воспитатель:** «Где чистота – там здоровье». Молодцы, ребята, кто следит за чистотой, тот реже болеет. А ещё чтобы не болеть нужно, чтобы и дома было чисто.

**Дети читают:**

Если мама на работе,

Если папа на работе,

Если брат ушел гулять

Значит можно очень долго

Очень, очень, очень долго

Нам в уборку поиграть.

В туалете две, три тряпки

Ты под краном намочи!

Пыль играет с нами в прятки.

Ты её везде ищи.

На серванте, под диваном

На столе и за столом

За старинными часами

На стекле и за стеклом.

А потом помой посуду

Все тарелки до одной

Я с тобою рядом буду

Вытирать её потом.

Вот и кончилась уборка.

И родители пришли

Нам с тобою за уборку

Угощенье принесли.

**Воспитатель:** Ребята посмотрите, что вы видите на столе.

**Дети:** зубная паста, расческа, порошок и т.д.

**Воспитатель:** правильно ребята нужно чтобы вы разобрали средства личной гигиены и предметы для уборки квартиры по разным контейнерам.

(дети перебирают средства личной гигиены и предметы, которые нужны нам для уборки квартиры)

**Воспитатель:** молодцы ребята вы справились, ну что отправляемся дальше.

**Дети:** да. (Дети встают и под музыку идут за воспитателем)

**Воспитатель:** вот мы и приехали, а эта остановка называется «**Вкусняшкино».** Ребята, а почему эту остановку так назвали?

**Дети:** там много вкусного.

**Воспитатель:** а всё ли вкусное можно кушать?

**Дети:** нет.

**Воспитатель:** ребята, посмотрите в этой корзине много продуктов, но мы возьмем с собой только полезные для здоровья. (Дети кладут в корзину «полезные продукты)

**Воспитатель:** посмотрим, что вы выбрали. (Воспитатель берет продукты показывает его детям, они называют его и говорят полезный или вредный для здоровья и почему).

**Воспитатель:** ну что, тогда отправляемся дальше? (под звуки музыки дети друг за другом идут за воспитателем).

**Воспитатель:** следующая остановка **«Закаляйкино**». Оказывается, чтобы быть здоровым нужно закаляться.

**Айболит:** здравствуйте ребята. А я Айболит, чтобы быть здоровыми нужно закаляться, и я вам в этом помогу, мы с вами будем босиком ходить по гимнастическим дорожкам. (ходьба по гимнастическим дорожкам)

**Айболит:** молодцы ребята, а сейчас немного отдохнём.

**Физминутка.**

 Бегал по двору щенок **(бег на месте),**

Видит пирога кусок **(наклоны вперёд, руки в стороны),**

Под крыльцо залез и съел, (**присесть, руки ко рту),**

Развалился, засопел (**руки в стороны, голову на бок).**

**Айболит:** ребята вы такие молодцы, мне с вами так понравилось, давайте с вами поиграем, я для вас приготовил угощение, но вы должны угадать, что это, закрыв глаза и открыв рот.(Детям завязывают глаза и кладут каждому в рот кусочки фруктов. **Дети угадывают, что это такое).**

**Воспитатель:** ребята вы сейчас пробовали полезные или «не полезные продукты».

**Дети:** полезные, в них много витаминов.

**Воспитатель:** спасибо тебе Айболит, подлечил нас витаминчиками. До свидания.

**Айболит:** до свидания ребята.

**Воспитатель:** ну, а нам пора обратно. (под звуки музыки дети друг за другом идут по кругу и возвращаются на свои места)

**Воспитатель:** вот мы и побывали в замечательной стране «Здоровья». Вы сегодня отлично поиграли, многое узнали, у вас хорошее настроение, оно помогает вашему здоровью. **Хорошее настроение** - это защита от болезней. Ребята вам понравилось.

**Дети:** да

**Воспитатель:** а что вам больше всего понравилось? (Ответы детей)

– Давайте пожелаем нашим гостям быть здоровыми, не болеть, быть веселыми, счастливыми и красивыми, побольше улыбаться.

– Этого же дети я и вам желаю.

– Наше путешествие подошло к концу.

**Воспитатель:** давайте скажем нашим гостям до свидания.