МДОУ ИРМО «Хомутовский детский сад №2»

Открытое занятие в подготовительной группе по формированию ЗОЖ.

Тема: «Глазки, ушки и носы быть здоровыми должны»

Подготовила и провела

Воспитатель:

Игнатьева Юлия Владимировна

2015

***Цель:***

Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

***Задачи:***

1.Закреплять знания детей об органах чувств и профилактике их заболеваний.

2.Развивать умение сопереживать, приходить на помощь тем, кто в ней нуждается.

3.Побуждать детей отвечать на вопросы, учить делать выводы и умозаключения.

4.Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

***Оборудование:***

- Костюм Бабы Яги, костюм Соловья - разбойника, костюм Лешего.

- Алгоритм гимнастики для глаз.

- Диск с шумами природы.

- Атрибуты для путешествия: домик Бабы Яги, пещера, елочки, пенечки, кроссворд.

***Предварительная работа:***

-Беседа «Как мы слышим»

- Дидактическая игра «Что для чего служит»

-Чтение познавательной литературы

-Комплекс занятий по ЗОЖ.

- Дыхательная гимнастика.

-Гимнастика для глаз.

**Ход занятия**

*Воспитатель предлагает детям встать в круг и взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Воспитатель начинает: «Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Мише, от Миши к Алеше и т.д. и наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет всегда!»*

**Воспитатель.** Ребята, вы уже обратили внимание, что у нас сегодня на занятии присутствуют гости, давайте мы с ними поздороваемся.

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте! Здоровья желаю!» Недаром русская народная поговорка говорит «Здороваться не будешь, здоровья не получишь»

**Воспитатель.** Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым?

*Ответы детей.*

Верно, а вы умеете беречь свое здоровье? Что, вы делаете, чтобы быть здоровыми?

*Ответы детей.*

**Воспитатель.** Молодцы, а вот сегодня под окном все утро стрекотала сорока и принесла на хвосте плохую весть. В сказочном лесу беда. Заболели все сказочные герои. Как вы думаете, что нужно сделать? Ответы детей. Совершенно верно, нам необходимо им помочь, вы готовы? Тогда отправляемся в путь.

Закройте на минутку глаза и представьте, что мы идем к лесу в котором живут наши сказочные герои. На пути нам повстречалось болото и , чтобы добраться до леса, нам нужно перейти аккуратно с кочки на кочку. Вот и перешли. Посмотрите, на какую красивую поляну мы вышли, а это, что там впереди? (Избушка Бабы Яги) Интересно, кто в ней живет? Давайте скажем волшебные слова, чтобы избушка к нам повернулась.

***Дети (хором)*.** Избушка, избушка, повернись к лесу задом, а к нам передом!

**Воспитатель.** Не поворачивается. Давайте - ка я ребятки зайду первая и узнаю, кто там. Хорошо? Договорились. А вы меня тихонечко подождите, не случилось ли чего.

*(Воспитатель заходит за избушку, надевает наряд Бабы Яги и выходит)*

**Баба Яга.** Кто это тут по лесу ходит, мой покой нарушает? Ничего не вижу. Слаба я глазами стала, того гляди совсем ослепну. А вы кто? Куда направились?

***Ответы детей.***

**Баба Яга.** Вот так чудо, значит вы ко мне. Я все в лесу живу, ничего не знаю. Помогите мне, расскажите, как необходимо мне глазки свои беречь?

***Дети.*** Нельзя читать лежа и в плохо освещаемой комнате. Нельзя смотреть на лампу и яркое солнце. Нужно беречь глаза от попадания острых предметов, не тереть глаза грязными руками. Умываться чистой водой. Делать гимнастику для глаз.

**Баба Яга.** Кажется, все запомнила. Надо читать лежа, тереть глаза руками, а умываются только грязнули.

*(Дети исправляют ошибки Бабы Яги)*

**Баба Яга.** А что делать, если я уже плохо вижу? Как мне бедной бабуле совсем не ослепнуть? Съесть бы что - нибудь волшебное.

***Дети.*** Бабуля не переживай, ешь морковку и ягоду чернику ведь в лесу у тебя ее очень много. А глаза можешь, промывать отваром ромашки она успокаивает и снимает раздражение, воспаление.

**Баба Яга.** Ну, спасибо родимые, пойду в избушку и подумаю с чего начать.

*(Воспитатель все снимает и возвращается к детям)*

**Воспитатель.** Ребята, с кем вы сейчас разговаривали? (Ответы детей) Вы помогли старушке ? Молодцы. А для чего же нам нужны глаза? (Ответы детей) Верно, благодаря глазам мы можем видеть все, что нас окружает. Глазами мы можем увидеть много интересного. А сейчас давайте поможем нашим глазам и сделаем несколько упражнений.

Гимнастика для глаз.

1.Зажмурить изо всех сил, а потом широко открыть их. (Повторить 4 – 6 раз)

2.Круговые движения глазами: налево вниз, направо вверх.

3.Вытянуть вперед руку, и медленно приближать ее, следить глазами, затем медленно отодвигать, следить глазами. (5 раз)

**Воспитатель.** Молодцы ребятки, но нам пора в путь ведь кто – то еще нуждается в нашей помощи. Закрываем глаза и в путь. Представьте, мы идем, греет ласковое солнышко, мы подставляем наши руки к нему, греем наши пальчики, но вдруг подул холодный ветер, нам стало холодно (В это время раздается свист). Кажется, пора остановиться, что это? (Воспитатель разворачивает кроссворд и читает задание) Нам необходимо разгадать , что случилось у нашего героя. Для этого нужно разгадать кроссворд, вы готовы друзья. Тогда начнем.

По горизонтали, когда мы все разгадаем появиться ключевое слово. Слушаем внимательно вопросы.

По вертикали:

1) Ими ты целуешь маму.

2) Им ты нюхаешь.

3) Ты его иногда морщишь, когда задумываешься.

4) Им ты слышишь.

5) Их у тебя больше всего на голове.

6) Ими ты смотришь.

**Воспитатель.** Ребята прочитаем, что у нас получилось. Голова (снова свист) Кто же это? Конечно же Соловей - Разбойник. А вот и он. У него что то случилось с головой.

*(Появляется ребенок с завязанной головой, держится и охает)*

**Разбойник.** А?! Что?! Ничего не слышу! И голова болит.

**Воспитатель.** Ребята а почему он не слышит и голова у него болит?

***Ответы детей.***

**Разбойник.** А причем тут громкая музыка?! Не верю я вам!!!

**Воспитатель.** Ребята скажите, Разбойнику, что может произойти, когда очень громкие звуки.

***Дети.*** Частички воздуха ударяются о барабанную перепонку, как маленькие молоточки. И от громких звуков барабанная перепонка может лопнуть.

**Разбойник.** Но я люблю музыку, посоветуйте, что мне делать.

**Воспитатель.** Шум леса, пение птиц, журчание ручейка – это тоже музыка, только ее надо услышать. Такая музыка успокаивает и придает сил. А еще музыка не должна быть очень громкой. Когда разговариваешь с кем то, то надо говорить тихо, спокойно. От крика то же может заболеть голова. Ребята, какие еще правила нужно знать, чтобы уши не болели и слух оставался хорошим.

***Ответы детей.***

**Воспитатель.** Давай Разбойник, мы все вместе послушаем такую музыку.

*(Звучит запись с шумом леса, дети слушают и прощаются с Разбойником)*

**Воспитатель**. Нам пора дальше идти. Погода наладилась, светит солнышко и дует ласковый ветерок. Вот и пришли. Смотрите «пещера». Она покрыта паутиной. (Из пещеры раздается кашель и чихание, выходит Леший )

**Леший.** Вот заболел наверное. Целыми днями кашляю и чихаю.

*(Воспитатель заглядывает в пещеру и тоже начинает чихать)*

**Воспитатель.** Какая пыль! Кажется, ты чихаешь не от простуды. Когда ты последний раз делал уборку?

**Леший.** Не помню, кажется, лет пять или десять назад.

**Воспитатель.** Тогда все ясно. Мне кажется, что дети смогут дать тебе несколько советов и расскажут, что нужно делать, чтобы больше не чихать и не кашлять.

***Дети.*** Надо беречь органы дыхания, проветривать помещение, в котором находишься, и делать влажную уборку. Пить чай с лимоном и делать дыхательную гимнастику.

**Воспитатель.** Давай с нами попробуешь.

Дыхательная гимнастика.

Раз, два, три, четыре, пять

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже –

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко, легко подышим.

*(Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять вверх, ладони свести вместе. Подняться на носки, подтянуться вверх, задержав дыхание. Медленно глубокий выдох со звуком ААА, руки опускаются вниз)*

**Воспитатель.** Сейчас нам пора возвращаться, а вернуться нам поможет сказочное заклинание

Закрути скорей клубок, нас в веселый хоровод

Подошла к концу игра, в группу нам идти пора.

**Воспитатель.** Вот мы и вернулись с нашего путешествия. Сегодня мы с вами сделали два важных дела, помогли сказочным героями и еще раз повторили, как сохранить здоровыми наши органы. Какую роль они для нас выполняют.

Есть пять помощников на службе у тебя,

Не замечая, их используешь шутя.

Глаза, тебе даны, чтоб видеть,

А уши служат, чтобы слышать.

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик – запах различать

И не к чему твоя тревога,

Они всегда тебе помогут.

**Воспитатель.** Да вы оказывается у меня умные ребята! Посмотрите какое красивое солнышко, оно вам улыбается. Давайте представим, что это солнышко – наше с вами здоровье, а его лучики, это то, как мы с вами будем его укреплять. Хотите открыть первый лучик? (Да)

1 лучик - закаливание

2 лучик - физкультура

3 лучик – гигиена

4 лучик – свежий воздух

5 лучик – правильное питание

6 лучик – хорошее настроение

**Воспитатель.** Давайте, мы хорошее настроение передадим друг другу и наше солнышко будет всегда и всем помогать. Я вам предлагаю потереть ручки сильно, сильно, что бы почувствовать тепло, а сейчас возьмемся за руки и передадим тепло друг другу. Вам понравилось. Здоровыми жить здорово.