**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 2 г. Нижний Ломов**

Конспект открытого комплексного занятия

с элементами инновационных здоровьесберегающих технологий «Ох и Ах»

Подготовила: воспитатель

первой квалификационной

Н.Ю. Родникова

2016 г.

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни дошкольников путем осознанного отношения к своему здоровью как многоуровневой системе.

**Задачи:**

– познавательное развитие: обобщить знания детей о компонентах ЗОЖ: здоровом питании, культурно-гигиенических навыках, занятиях физкультурой и спортом;

– речевое развитие: развивать связную речь; ввести в словарь детей выражение «степ-аэробика»;

– художественно-эстетическое развитие: развивать музыкальный слух, чувство ритма;

– физическое развитие: развивать основные физические качества (ловкость, выносливость), способствовать выработке навыков правильной осанки у детей.

**Интеграция ОО:** познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Методические приемы**: триз-технологии (символические аналогии), создание игровой проблемной ситуации, беседы, вопрос-ответ, ИКТ-технологиии, поощрение.

Материально-техническое обеспечение: аудиозаписи, мультимедийный проектор, «домики здоровья», степ-платформы по количеству детей, дети в спортивной одежде и чешках.

**Ход деятельности.**

1. Организационный момент. Введение в ОД.

**Входят дети. Их встречает Ах.**

– Здравствуйте, друзья! Меня зовут Ах. Я живу в замечательной стране, где – ах!– как красиво! Хотите попасть туда? Тогда шагаем, как я – весело и задорно! Выше поднимаем ножки! А можно еще и подскоками! Ах, как здорово! У меня хорошее настроение! А у вас, ребята? Давайте поделимся своим настроением с гостями! (действия детей).

– А сейчас я хочу показать вам веселый мультфильм про себя и моих друзей! Внимание на экран!

**Просмотр отрывка мультфильма** (25 сек. от восхода солнца до Аха в окне) **+ видео с Охом.**

**Видео**

– Ох! Все веселятся, а мне так грустно! Ох! И аппетита нету! Ох! И сил нету! Лежал бы и лежал в кровати! Ох! Плохо мне, плохо! Охохонюшки-хохо! В общем, здоровья нету. Убежало от меня мое здоровье! Помогите мне, ребята, и здоровье мое верните!

– Ну что, ребята, поможем Оху вернуть свое здоровье? (да). Тогда пришла пора отправиться в путь!

Ходьба под песню Элли из мультфильма «волшебник Изумрудного города»: ходьба разного вида: с высоким подниманием бедра, на носках и пятках, приставным шагом.

Перед детьми – первый домик – Домик питания (вигвам в виде пирамиды здорового питания: злаковые, овощи, фрукты, белки, сладости).

*(«Пирамида здорового питания»)*

Посмотрите, ребята, какой интересный домик! Как вы думаете, кто в нем живет? Правильно, продукты питания. Этот домик называется «Пирамида здорового питания». Всем известно, что если ты хочешь быть здоровым, нужно правильно питаться. Потому что наш организм – это домик, который строится из продуктов питания. Если еда будет полезной, то и домик будет крепким, и мы с вами будем здоровыми.

Помогите мне, пожалуйста, разместить правильно картинки. Какие продукты располагаются на первой ступеньки? (злаки, крупы, макаронные изделия).

Какие злаки вы знаете?

Что стоит на второй ступеньки ? ( овощи и фрукты) Как мы их в пищу употребляем?

А на третьей что находится? (молочные продукты, мясо, рыба, яйца)

А на последнюю ступеньку что разместим?.(жиры, масла и сладости).

– Ребята, скажите, а все ли продукты питания о которых мы говорили одинаково полезны? (сладости, жирную пищу, копченую и соленую).

Молодцы, все разложили правильно. Какой же мы совет дадим Оху?

*(надо правильно питаться)*

Продолжаем путь за здоровьем для нашего друга Оха. Перед нами туннель в горах.

Тогда вперед. Молодцы! Все успешно преодолели препятствия.

*Перед детьми – второй домик – Домик Чистоты (в виде мыла с зубными щетками).*

Посмотрите, на нашем пути еще один домик. Подумайте, как он может называться?

(Ответы детей)

Ребята, а почему вы предлагаете мне такие названия?

(Потому что здесь зубная паста, стиральный порошок, мыло и тд.)

Вот Даша предложила хорошее название «Домик чистоты»

Ребята давайте присядем за стол и выполним задание.

Посмотрите, подумайте, какое задание вы должны выполнить?

(правильно соединить точки). Соединить нужно цифры по порядку. С какой цифры начнете?

Приступаем к работе.

Работаем с материалом «Рисунок по точкам»: (Соединяем точки по направлению стрелок: полотенце, щетка, мыло, зубная паста). – Посмотрите на ваши рисунки. Что у вас получилось?

Молодцы, справились с заданием.

Чистоту необходимо соблюдать всегда и везде. Ведь вокруг нас очень много разных микробов. Они очень маленькие, их невозможно увидеть, только под микроскопом.

И сейчас я наглядно покажу, как моющие средства помогают бороться с микробами.

Демонстрация опыта с зубочистками и «Фейри»

Вот у меня деревянные палочки, возьмите себе по одной, представьте, что это микробы, страшные, колючие, неприятные. Давайте их аккуратно

опустим в воду в центр сосуда. А теперь смотрите внимательно , я капаю в центр моющее средство и что происходит?

(Микробы разбегаются в разные стороны)

Вот мы с вами посмотрели опыт. Какой вывод можно сделать?

Вывод: Моющие средства спасают нас от микробов.

Приведите примеры в каких случаях мы используем моющие средства. (моем руки, посуду, стираем белье, принимаем ванну, душ, чистим зубы, убираемся в доме).

– Посмотрите, мы дали нашему Оху еще один полезный совет. Какой? Чтобы быть здоровым – соблюдать правила гигиены. А мы отправляемся в путь снова. Нам надо спешить.

***Ходьба под музыку***

Перед детьми – третий домик – домик Спорта ( в виде …).

– Ребята, перед вами еще один домик. Кто в нем живет? (клюшка – хоккей, мяч – футбол, баскетбол и тд.)

Как его можно назвать? (словарная работа – домик спорта, физкультуры, упражнений).

Посмотрите, а здесь еще спортивный инвентарь? Скажите как они называются? - Слово «степ» означает шаг

- Я предлагаю вам заняться степ-аэробикой. Мы с вами весело, под музыку, пошагаем. Повторяйте движения за мной!

*Степ-аэробика под музыку.*

- Понравилось вам заниматься степ-аэробикой?

- Видно, что вы немного устали, я вам предлагаю отдохнуть и расслабиться

***(рефлексия)***

Сколько мы с вами дорог прошли, чтобы добыть здоровье для моего друга Оха!

Ребята, что же необходимо делать чтобы быть здоровыми?

(правильно питаться, соблюдать правила гигиены и чистоты, заниматься разными видами спорта).

Вам интересно, помогли ли они? Тогда – внимание на экран!

***Просмотр видео***

– Ах, ребята, я так рад за своего друга! Спасибо за помощь.

|  |
| --- |
| Не снег, А белое всегда. Хоть и течет, А не вода. |
| Молоко |

Догадайтесь, кто такая?  
Белоснежная, густая.  
Сливки взбили утром рано,  
Чтоб была у нас ... сметана

|  |
| --- |
| Что за белые крупинки? Не зерно и не снежинки. Скисло молоко — и в срок Получили мы ... |
| Творог |

|  |
| --- |
| Сделан он из молока, Но тверды его бока. В нем так много разных дыр. Догадались? Это ... |
| Сыр |

|  |
| --- |
| Ароматную пластинку Разломлю на половинки И еще на долечки - Вот будет сколечко! И вкусна, и сладка, Что же это? |
| Шоколадка |

|  |
| --- |
| Сахаристая рубашка, Сверху — яркая бумажка. Сладкоежки любят это. Что за лакомство? |
| Конфета |

Завернули эту плитку

В серебристую простынку.

Скушать плитку каждый рад.

Что же это? (Шоколад)

|  |
| --- |
| Я готовлюсь на кострах, Иногда в глуши лесной. Жарюсь там на шампурах, Вкусный, сочный и мясной. |
| Шашлык |

Очень любят дети   
Холодок в пакете.   
Холодок, холодок,   
Дай лизнуть тебя разок!  
(Мороженое)

Он рыхлый, белоснежный,

На вкус бывает нежный,

С ним делают пирог,

Зовут его … творог

В удивительном продукте

Есть и молоко, и фрукты

В нём бывают понемногу.

Кто же он? Конечно, …йогурт

Мы на хлеб его намажем

И добавим к разным кашам.

Им мы каши не испортим -

Поговорка вторит всем.

Коль его добавим в тортик,

То получим сдобный крем. (Масло)

Белая водица  
Всем нам пригодится.  
Из водицы белой  
Все, что хочешь, делай:  
Сливки, простоквашу,  
Масло в кашу нашу,  
Творожок на пирожок,  
Кушай, Ванюшка, дружок!  
Ответ: (**Молоко**)  
\*\*\*

Я в стаканчике, рожке,

Вкусное и нежное.

Сделано на молоке,

Чаще - белоснежное.

В морозилках проживаю,

А на солнце сразу таю. (Мороженое)

У нее во рту пила.   
Под водой она жила,   
Всех пугала, всех глотала,   
А теперь в котел попала. (щука)

В воде она живёт.  
Нет клюва, а клюёт.

Есть пескарь, карась, уклейка,  
Угорь, вобла и плотва.  
Но назвать ты нам сумей—ка  
Одним словом все слова.