

Конспект тематического занятия в средней группе

на тему: «Здорово здоровым быть»

Цель: Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- знакомим детей с возможностями здорового образа жизни: гигиенических процедур, физических упражнений и движений, закаливания.
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни: потребность в ежедневной двигательной деятельности, в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, витаминов;
- Создать положительное эмоциональное настроение, развивать мыслительную активность, воображение, познавательный интерес.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в волшебную страну "Здоровье".

Но сначала отгадайте загадку.

Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей,
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор

Из-за ширмы появляется доктор Айболит.

Айболит: Здравствуйте, ребята! Вы не подскажете, правильно ли я попал к вам. Я так спешил! Я так бежал! Что даже адрес потерял! Но я слышал, что где-то ребята средней группы детского сада собрались в прекрасную страну "Здоровье"!

Дети отвечают, что Айболит пришел по адресу.

Воспитатель: Доктор Айболит, мы очень рады, что ты пришел к нам на помощь. Это очень хорошо, что у нас будет такой прекрасный экскурсовод по стране "Здоровье".

А вы знаете ребята, кто такой экскурсовод? Экскурсовод –это человек проводящий экскурсию(рассказывает, поясняет, показывает ,сопровождает)

А сейчас мы с вами садимся в машину и поедим в страну «Здоровья».

Физкультпауза :

В машине, в машине шофер сидит

Едет машина и гудит

В машине, в машине полно детей

Едут ребята в окошко глядят

Вот лес, вот поляна, вот речка бежит

Стой машина би-би-би.

Воспитатель: Вот мы и приехали с вами в страну «Здоровье», выходите.

Айболит: Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

А у здоровья есть друзья? Назовите их.

Ответы детей.

Айболит: Правильно, ребята! Это солнце, воздух и вода.

Воспитатель: С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть!

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, закаляться, делать зарядку, кушать витамины и быть сильным! А также нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.

Там, где грязь, живут микробы.

Мелкие – не увидеть.

Их, микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

Мельче комаров и мошек

В много-много тысяч раз.

Тьма невидимых зверюшек

Жить предпочитают в нас.

Айболит: Ребята, а что же нужно делать, чтобы победить микробов?

Дети:

- Соблюдать чистоту (гигиену) тела
- Соблюдать чистоту одежды
- Соблюдать чистоту дома
- Правильно питаться!

Айболит : Давайте, поиграем в игру. Я буду задавать вопросы, а вы будете отвечать какие продукты «полезно» есть, а какие «вредно» есть.

Ответы детей.

Айболит: Молодцы, ребята! Справились с заданием.

Айболит: Послушайте, ребята.

Витамины нам полезны,

Это точно знаю.

Только их не из таблеток

Я употребляю.

Получаю их из пищи

Вкусной и полезной.

Где же прячутся они?

Очень интересно.

Айболит: Как вы думаете, ребята, в каких продуктах живут витамины?

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть .Витамин А содержится в каких продуктах ?

Дети (капуста, помидор, морковь).Правильно!

Если вы хотите чтобы наши кости и зубы были здоровыми. Витамин Д (яйцо, молоко, творог, рыба, картофель)

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми. Витамин С (лимон, лук, смородина)

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит .Витамин В содержится (мясо, яблоко ,хлеб)

Ответы детей.



Айболит:

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!

Айболит: Молодцы, ребята мне с вами было очень интересно! Наше путешествие подходит к концу. Но у меня есть для вас сюрприз. Достает баночку с витаминами и раздает детям.

Прощаемся с Айболитом.

Садимся в машину и едем в детский сад.