Здоровье малышей

"Как быть здоровым. Витаминные домики"

Конспект досуга-викторины из цикла "Азбука здоровья малышам" для детей 5-7 лет и родителей.

Программное содержание:

 Закрепить и обобщить знания детей о витаминах А, В, С, в каких продуктах они содержатся, какую роль играют для организма человека. Продолжить знакомить детей с функциями чувств человека: глаза, уши, нрос, рот. Закрепить знания детей о лекарственных травах и их назначении. Побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы и умозаключения, находить решение в предложенных ситуациях. Развивать внимание, мышление, воображение.

Материал: дидактические игры по валеологии "Витаминные домики", "Зернотерапия", "Органы чувств", кассета; засушенные травы: ромашка, подорожник, зверобой, душица; игрушки: лиса, заяц, медведь; декорация леса; лимон, яблоко, чипсы, кока-кола, сок, апельсин, груша, морковь, конфеты, карточки с вопросами.

Предварительная работа:

 Беседа с детьми о полезных и вредных продуктах питания. Игры "Витаминные домики", "Органы чувств", "Зернотерапия". Рассматривание иллюстраций: "Прогулка по лесу", "Игры на дороге", "Дети в транспорте". Беседа с детьми о том, что фрукты и овощи содержат витамины А, В, С.

Ход занятия.

Группа детей разделена на две команды: "Витаминки" и "Улыбки".

Ведущий: "Здравствуйте, дорогие друзья! Мы часто слышим: "Будьте здоровы", "Не болейте", "Желаю здоровья". Часто ли мы задумываемся о своем здоровье? Что мы делаем для того, чтобы быть здоровыми? Я хочу с этим вопросом обратиться к нашим зрителям".

Ведущий выслушивает ответы из зала.

Ведущий: "Ответить на этот вопрос нам помогут игроки. Итак, мы начинаем игру: "Как быть здоровыми". Встречайте! Команда "Витаминки" и команда "Улыбки".

Игроки садятся за два стола. Ведущий представляет жюри.

Ведущий: "Итак, мы начинаем. Уважаемые игроки. Вам предстоит пройти 4 тура и блиц-турнир (по 5 вопросов каждой команде).

1 тур. "Как я воспринимаю окружающий мир".

 Надо заполнить карточки так, чтобы было видно, при помощи чего мы воспринимаем звуки, цвета, вкус, запах.

 Жюри оценивает правильно ли выполнили задание команды.

2 тур. "Витаминные домики"

 Мы знаем, что в овощах и фруктах содержатся витамины А, В, С. Надо разместить карточки с овощами и фруктами в тот домик, какой витамин в нем содержится.

3 тур. "Зернотерания"

Звучит спокойная музыка.

 Выложить из зерен картину по заранее очерченному контуру. Пояснить, какие зерна были использованы.

 На выполнение задания дается 7 минут (используются песочные часы, чтобы дети могли видеть, сколько осталось времени до окончания задания).

Музыкальная разминка.

"Песенка про зарядку"

(звучит музыка из мультфильма)

Поднимайтесь поскорей, выход детей, построение по залу

 Рассчитайтесь по порядку.

 Приглашаем всех зверей

 На веселую зарядку.

Упражненье началось:

 Ноги вместе,

 Руки врозь.

 Раз, два, три, четыре,

 Ноги выше, руки шире.

Кто придумать бы помог приставные шаги

 Если нет ни рук, ни ног пожимание плечами

 Что поставить шире? развести руками

 Как к вопросу подойти? руки в стороны

 Ноги вместе - это три, на одной ноге наклон

 Или все четыре?

Всем занять свои места, перестроение врассыпную

 Рассчитаться по порядку.

 Есть зарядка для хвоста имитация

 И для хобота зарядка. имитация

Пусть удавий длинный хвост

 Выгибается как мост.

 Раз, два, три, четыре, имитация

 Хобот выше, уши шире.

4 тур.

Ведущий: "Каждой команде предложена ситуация. Как вы ее решите. Выбор ситуации решит жребий. Я прошу капитанов команд выбрать карточку".

Ситуация N1. В лесную больницу к доктору Айболиту пришли пациенты. Как вы думаете, что у них болит? Какими лекарственными травами их можно вылечить?

 (детям предложена декорация леса; игрушки: лиса - забинтована лапка, она ее ушибла; медведь - перевязано горло, у него ангина; заяц - у него кашель; на столике лежат лекарственные травы: душица, шалфей, подорожник, ромашка).

Ситуация N2.

Ведущий: "Приглашаем вас в гости к Мишке. Он часто болеет, но очень хочет быть здоровым. Помогите ему. Какие полезные продукты вы возьмете ему? (на выбор даются: яблоко, лимон, апельсин, чипсы, конфеты, сок, груша, морковь, кока-кола). Расскажите Мишке, как нужно себя вести, чтобы быть здоровыми".

5 тур. "Блиц - турнир".

Поочередно каждой команде задается пять вопросов.

Можно ли грызть сосульки? Почему?

(нет, она грязная, холодная, заболит горло)

Для чего надо делать зарядку?

(чтобы быть здоровыми, бодрыми, сильными)

Что нужно сделать, если ты вспотел?

(надо переодеться в сухую одежду)

Можно ли дразнить на улице собак? Почему?

(нет, они могут покусать)

Полезно ли по утрам обтираться влажным полотенце? Почему?

(да, это закаливает организм)

Когда собираешься на прогулку, на что надо обратить внимание? Для чего? (надо обратить внимание на погоду, чтобы правильно одеться)

Можно ли целый день смотреть телевизор?

(нет, это вредно для зрения. Надо двигаться, ходить на прогулки)

Что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом?

(надо есть овощи, фрукты. Больше гулять на свежем воздухе)

Можно ли играть в мяч на проезжей части?

(нет, можно попасть под машину)

Вы пришли в лес. Как надо себя вести? Что нельзя делать в лесу?

(в лесу хорошо гулять, дышать свежим воздухом, любоваться природой, слушать пение птиц. Нельзя кричать, слушать громкую музыку, разжигать костер, рвать цветы, ломать ветки, разорять гнезда птиц).

Жюри подводит итоги.

Ведущий: "На этом наша игра закончена. Мы сегодня узнали много полезного и важного о том, как быть здоровым".

Выходят 5 детей, поют частушки.

Вам мальчишки и девчушки,

 Приготовили частушки.

 Слушайте внимательно,

 Мы споем старательно.

Если наш совет хороший,

 Вы похлопайте в ладоши.

 На неправильный совет

 Вы потопайте - нет, нет!

Постоянно нужно есть,

 Для здоровья важно:

 Фрукты, овощи, омлет,

 Творог, простоквашу. (дети хлопают)

Не грызите лист капустный,

 Он совсем, совсем невкусный.

 Лучше ешьте шоколад,

 Вафли, сахар, мармелад. (топают - нет, нет)

Зубы вы почистили

 И идите спать.

 Захватите булочку

 Сладкую в кровать. (топают - нет, нет)