Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей «Чебурашка» п. Алябьевский

Конспект занятия

В подготовительной группе

Тема: « Здоровье - главная ценность данная человеку».

Воспитатель: Овсянникова З. А.

2012 г.

**Задачи:**

**Образовательные:** Продолжать учить детей осознанно подходить к своему здоровью.

Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной .но и полезной. Установить связь между правильным питанием и здоровым образом, жизни.

**Развивающие:** развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.

**Воспитательные:** воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, заниматься зарядкой, употреблять больше фруктов и овощей, принимать витамины.

**Методы и приемы:** словесный, практический, игровой, физминутки, рассматривание картинок.

**Словарная работа:** здоровье, витамины А. В. С. Д. Е.,

**Индивидуальная работа:** привлечь к активной работе на занятии Диану, Влада, Антона.

**Предварительная работа:** беседы о витаминах, о здоровье, рассматривание иллюстраций, картинок, Дидактические игры: « четвертый лишний»

**Материал:** слайды овощей и фруктов,

**Образовательная деятельность**

**Слайд** (больной ребенок)

Ребята, сегодня к нам в гости хотел прийти мальчик Ваня, но посмотрите, что с ним случилось?

Что же нужно сделать, чтобы он по быстрее выздоровел?

Сегодня я предлагаю поговорить о здоровье, а .Ваня послушает, как нужно укреплять здоровье и быстрее выздоровеет. Согласны?

- Слово «здоровье», на какое слово похоже? ( здравствуйте)

- Для чего люди здороваются? (желают друг другу здоровья)

Конечно желают здоровья ведь здоровье- это самая главная ценность данная человеку.

**Игра:** « Волшебный клубочек»- (можете поприветствовать друг друга, или что ни будь пожелать друг другу).

- Ребята, а вы знаете, что можно здороваться и без слов, а с помощью рук попробуйте это сделать.

Вы сейчас не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья.

Недаром русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь - здоровья не получишь».

Поэтому. Что нужно всегда делать, когда встречаешься со знакомыми людьми?

(садятся на стульчики)

- Ребята, а что значит быть здоровым? (закаляться, делать зарядку, гулять, умываться…)

-А что, мы делаем в детском саду, чтобы укрепить свое здоровье?

Давайте для начала сделаем с вами пальчиковую гимнастику.

**Утро настало, солнышко встало**

**Эй. Братец Федя, разбуди соседей**

**Вставай большак! Вставай указка!**

**Вставай середка! Вставай сиротка!**

**И крошка Митрошка. Привет ладошка!**

Пальчиковую гимнастику сделали, а как можно еще укрепить свое здоровье?

- Для чего человеку нужна пища? (расти, двигаться, поправляться после болезни, жизни)

- Скажите, а можно есть все подряд? Почему?

Конечно, лучше кушать полезные продукты.

В магазинах продается много разных продуктов, а сможете вы отличить полезные продукты, от вредных, тогда послушайте, что я вам посоветую купить, а вам решать соглашаться со мной или нет.

**Воспитатель:** в мире лучшая награда, это плитка шоколада.

Ответ: в мире лучшая награда это ветка винограда.

- что полезней ,шоколад или виноград .Почему?

**Воспитатель: Знайте дамы, господа, « сникерс лучшая еда.**

Ответ: будешь кушать « сникерс» сладкий ,будут зубы не в порядке.

- кто из нас прав? Почему?

**Воспитатель: Если много есть горчицы, полетишь быстрее птицы.**

**От**вет: если много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

Можно есть много горчицы? Почему?

**Воспитатель: Я собою очень горд, я купил сегодня торт.**

Ответ: фрукты, овощи ,полезней ,защищают от болезней

Права Варя?

**Воспитатель: В благодарность пепсе- коле, самый лучший будешь в школе.**

Ответ: вкус обманчивый порой , молоко пей дорогой.

- что полезней. Пепси- кола или молоко?

**Воспитатель: Дает силы нам всегда, очень жирная еда.**

Ответ: дает силы нам всегда, витаминная еда.

-Кто из нас прав , Андрей или я? Почему?

Я открою вам секрет. Чтобы быть здоровым, могли бороться с микробами и не поддаваться болезням. Нужно кушать витамины.

Витамины как солдаты, охраняют наш организм от злых, вредных микробов и разных болезней.

- А где живут витамины? А где растут овощи, фрукты?

Давайте отправимся в огород и превратимся в овощи.

**Динамическая пауза** (физическое упражнение)

Плавно шагает капуста

Важно шагает помидор ( шаг на стопе)

Легко бежит горошек (бег )

Не спеша шагает редька ( на пятках)

Подскакивая спешит фасоль ( подскоки )

Маршируют молодцы- огурцы

Молодцы морковки, взяли по обновке. ( Приседают)

-- Ребята, а вы знаете у витаминов есть свои имена ,Кто знает , как их зовут? ( А. В. С. Д.)

- Для чего нужен витамин « А» ? ( для глаз)

Чтобы у вас всегда были зоркие глаза, нужно кушать витамин « А».

- В овощах и фруктах какого цвета живет витамин « А»?

- какие овощи и фрукты вы знаете такого цвета?

Слайд- выберите и назовите те овощи и фрукты где живет витамин « А». ( морковь, яблоко, перец, помидор)

Вы правильно выбрали и заслужили аплодисменты. Ребята, я знаю что витамин « А» живет еще в ягодах и других продуктах.

Хотите узнать в каких, подойдите к столу соберите картинку и тогда узнаете ( черника, рыба)

Игра: « собери картинку».

-Для чего нужно употреблять витамин « А» ?

Помни истину простую, лучше видит тот , кто жует морковь сырую или пьет морковный сок.

Чтобы у вас не ухудшалось зрение нужно каждый день делать гимнастику для глаз, вот и мы сейчас тоже ее сделаем, но для этого мы должны внимательно следить глазами за передвижением предметов.

Слайд.

Следующий витамин « В»

-Кто, знает, что укрепляет витамин « В»? (Работу сердца)

- что полезно есть, чтобы сердце хорошо работало?

Давайте проверим правильно ли мы назвали.( молоко, мясо, хлеб, яблоко, груша,

Слайд- перечисляют.

Продолжаем разговор о витаминах, чтобы ваш организм был как крепость и не позволял вас заразить простудными заболеваниями

- как вы думаете, какой нужен витамин? ( « С»)

-В каких овощах и фруктах живет витамин « С»?

Слайд- выберите только те фрукты, овощи, ягоды где есть этот витамин

Правильно выбрали, а. что укрепляет витамин « С» ?

От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше есть лимон, хоть и очень кислый он.

-Какой, витамин у нас остался? ( « Д» )

-Для чего, он нужен? (Он делает наши руки и ноги крепкими)

- А вы знаете в каких продуктах много витамина « Д» ? Назовите

Давайте посмотрим Правильно мы сказали или нет, а может что ни будь забыли?

Слайд - молоко, яйцо, фасоль горох, йогурт.

Я, ребята хочу еще вас познакомить с одним витамином, « Е» - он необходим для здоровья нашей кожи

А чтобы кожа была здоровой, посмотрим в каких продуктах живет .витамин « В»

Слайд- петрушке

 Слайд киви

Слайд капусте

Слайд зеленом луке

- С каким витамином познакомились, для чего нам нужно употреблять витамин « Е» ?

Теперь вы ребята, знаете, что кушать и готовить нужно только полезные продукты.

Встаньте в круг

Будем в повара играть

Никому нельзя зевать

Если повар будешь ты

Что, сготовишь назови.

Словесная игра: « что из чего»

- ты готовишь напиток из клюквы, – какой напиток?

-салат из овощей -

- компот из черники-

- кашу из гречки-

- салат из огурцов-

Ребята, давайте вспомним пословицы и поговорки о здоровье

-Здоровье - дороже богатства

- Болен лечись, а здоров берегись

-яблоко в день - доктора за дверь

- лень - сестра болезни

- ум да здоровье всего дороже

- не рад больной и золотой кровати

- быстрого и ловкого болезнь не догонит

-горьким лечат, а сладким калечат

Рефлексия: Вы сегодня много рассказали и узнали о здоровье, и мы все вместе будем надеяться, что Ваня нас услышал будет употреблять больше витамин и быстро выздоровеет .

Ребята, я вижу на ваших лицах улыбки.

А ведь улыбка- это залог здоровья, у кого настроение хорошее возьмите розовые веселые мордашки, у кого настроение не очень хорошее, возьмите желтые с серьезными мордашками, ну а у кого настроение совсем плохое, возьмите ,голубые, сердитые.

Ребята, я вам всем желаю доброго здоровья.