Занятие в подготовительной группе по разделу "Ребенок и окружающий мир" по теме "Человек и его здоровье"

Цели:

познакомить дошкольников с детским организмом;

дать информацию о пользе витаминов и правильном питании;

формировать стремление к здоровому образу жизни;

способствовать бережному отношению к себе и своему здоровью и здоровью людей с ограниченными возможностями.

Оборудование:

воздушный шарик с глазками (герой из волшебной страны Лошарии),

воздушные шары по количеству детей,

таблица (части тела детского организма),

предметы для игры (барабан, скакалки, мячи, ложки, дудочки и т.д.) по количеству детей,

предметные картинки с изображением различных продуктов питания,

шапочки с буквами витаминов А, В, С Д,

фонограмма веселой музыки.

Ход занятия

Добрый день, ребята! Посмотрите, к нам прилетел необычный гость из волшебной страны Лошарии.

- Здравствуйте, ребята! Какие вы забавные, совсем не похожи на жителей моей страны, Лошарии. Рассмотрите меня и сравните с собой. Что есть у вас, но совершенно отсутствует у меня?

Предполагаемые ответы детей (тело)

- Правильно! У меня нет тела и хочется побольше узнать о нем.

- Назовите части тела?

(По таблице ребенок называет и показывает части тела)

- Здорово! Вы умеете управлять своим телом и делать различные чудеса?

Предполагаемые ответы детей (да, нет)

- Попробуйте выполнить задания при помощи рук или ног, а может при помощи рук и ног вместе.

Задания по количеству детей:

поиграть на барабане

поиграть в ложки

попрыгать на скакалке

вырезать круг из бумаги

надеть шапку

надеть варежки и т.д.

- Молодцы, здорово получается! Представьте себе, что у вас нет правой руки. Попробуйте выполнить то же задание. Когда было сложнее выполнить? Почему?

Предполагаемые ответы детей (одной рукой некоторые задания вообще невозможно выполнить).

- Ребята, как называют людей, у которых отсутствует какая-либо часть тела?

Предполагаемые ответы детей (инвалиды)

- Можно ли назвать этих людей героями? Почему?

Предполагаемые ответы детей (им приходится преодолевать множество трудностей, прикладывать больше усилий, чем обычным людям)

- В чем они больше всего нуждаются?

Предполагаемые ответы детей (в поддержке, понимании, помощи)

- Кто помогает этим людям в жизни?

Предполагаемые ответы детей (близкие люди, родственники, соседи прохожие и мы с вами)

- Ребята, вы такие здоровенькие, румяные, красивые. Наверняка знаете какой-то секрет и тоже помогаете своему телу?

Предполагаемые ответы детей (да).

Дети читают стихи о витаминах.

Витамин А

Помни истину простую-

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

Ребенок:

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины. А В С

(Автор стихов Л.Зильберг).

Ребенок 1-й:

Я думаю, ты, без сомнения знаешь,

Что пользу приносит не все, что съедаешь

Ребенок 2-й:

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Ребенок 3-й:

Холодная пища ему не нужна,

И очень горячая тоже вредна.

Ребенок 4-й:

А сладостей разных и чипсов, и “колы”

Желудок боится, как попа уколов.

Ребенок 5-й:

Большими кусками не стоит глотать,

А тщательно надо еду прожевать.

Ребенок 6-й:

И помни - желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел!

(Автор стихов К.Луцис).

- Теперь я знаю ваш секрет, вы принимаете витамины, правильно питаетесь. Поиграем в игру? “Полезные и не очень полезные продукты”:

На столе карточки с изображением различных продуктов питания, в корзину складываем только полезные продукты, а не очень полезные оставляем на столе.

Раз, два, три продукты собери!

(Используется фонограмма веселой музыки).

- Молодцы, быстро справились с заданием. Я возьму эту корзину c полезными продуктами в свою страну, Лошарию. Расскажу жителям своей страны секрет здоровья.

- Вы объясните, пожалуйста, смысл пословиц:

Горьким лечат, а сладким калечат.

Здоровье дороже богатства.

Здоров будешь - все добудешь.

- Спасибо, ребята, вы мне очень многое рассказали, я очень много узнал о вас и вашем здоровье. Мне нужно спешить в свою страну. В подарок примите воздушные шары и хорошее настроение! До свидания!