Воспитательное занятие на тему «Здоровые дети в здоровой семье»

Тема: Здоровые дети в здоровой семье

Цель: заинтересовать детей в понимании необходимости заботиться о своём

здоровье, беречь его, вести здоровый образ жизни.

Воспитатель: Что такое здоровье?

Дети: (ответы детей о здоровье) .

Воспитатель: Здоровье – это когда тебе хорошо.

Здоровье – это когда ничего не болит.

Здоровье - это от слова «здорово».

Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила.

Здоровье – это выносливость.

Здоровье – это когда ничто не мешает радоваться жизни.

Здоровье – это когда хорошо спишь.

Здоровье – это когда ты готов выполнить любую работу.

Воспитатель: Ребята, когда человек здоров, он весел, играет, поёт, танцует, у него много друзей, он может много работать, выполнять полезную для себя и для других работу. Но когда человек болен, вокруг него царят уныние, скука, грусть. И трудиться в полную силу больной человек не может. Поэтому наша задача - научиться беречь своё здоровье и укреплять его. В этом вам помогают ваши родители, учителя, воспитатели, врачи. Ваше здоровье является также заботой государства. Тема нашего занятия называется «Здоровые дети в здоровой семье». Да, государство это наша большая семья и оно хочет видеть всех своих детей здоровыми и счастливыми. Каждый из вас должен знать, как укреплять и сохранять свое здоровье. Сегодня все наши знания о своем здоровье, здоровом образе жизни мы соберем и оформим в виде Правил укрепления здоровья.

Правило первое «Здоровое питание»

Здоровое питание означает - разумное питание. Рацион питания должен быть максимально разнообразным. Мы должны кушать мясо, яйца, масло, рыбу, молочные продукты. Правильное питание – это, прежде всего, разнообразное питание. Люди получают разнообразную пищу благодаря животным и растениям. А вы знаете, какая еда самая полезная для завтрака? Каша, особенно полезна гречневая каша и овсяная, а каша манная очень калорийная, ее следует, есть перед контрольной работой, соревнованиями, когда вам понадобится много энергии. Но есть еще и вредная для здоровья пища. Это очень жирная пища, сладкая, соленая, острая. Такую пищу надо употреблять в небольшом количестве и редко.

Игра «Полезные и неполезные»

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:

морковь, чипсы, торт, огурцы, рыба, карамель, творог, зефир, чупа-чупс, ириска, клюква, винегрет, зефир, яблоко, мармелад, сыр.

Молодцы. Все продукты определили верно.

Правило второе «Соблюдай чистоту»

Воспитатель: Чисто жить – здоровым быть! Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в порядке?

Дети: (руки, ногти, уши, зубы, лицо) .

Воспитатель: Правила чистоты от Мойдодыра.

1. Мой руки, лицо и шею утром и вечером.

2. Не забудь вычистить грязь из-под ногтей.

3. Ноги мой перед сном каждый день.

4. Зубы чисти утром и вечером.

Воспитатель: Я – вода, вода, водица.

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки заалели…

Зубы вам почистить нужно,

В руку щёточку возьмём,

Зубной пасты нанесём.

И за дело взялись смело,

Зубы чистим осторожно,

Ведь поранить дёсны можно…

А потом что? А потом-

Зубы мы ополоснём.

Физкультминутка.

(Дети рассказывают стихотворение и показывают движения)

Ты с красным солнцем дружишь, волне прохладной рад.

Тебе не страшен дождик, не страшен снегопад.

Зимой на лыжах ходишь, резвишься на катке,

А летом, загорелый, купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать, играть тугим мячом,

Ты вырастешь здоровым, ты будешь - силачом!

Правило третье «Режим дня»

Воспитатель: Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба; отдых; труд; питание; сон. Он помогает школьнику становиться волевым, дисциплинированным.

Режим, ребята много значит!

Поможет он решить задачи:

Когда ложиться и вставать?

Когда тетрадку открывать,

Чтобы садиться за уроки?

Когда идти гулять? Когда?

Ответ получишь ты тогда,

Когда изучишь ты режим

И станет он тебе родным!

Воспитатель: Ребята, мы сегодня много говорили о том, как укрепить, сохранить своё здоровье. И сейчас каждый из вас назовет Правила укрепления здоровья.

Дети: по очереди проговаривают Правила.

Гигиена и здоровье,

Спорт, закаливанье, труд,

Травы, овощи и фрукты

Рука об руку идут.

Воспитатель: Чтобы сохранить здоровье, есть ещё одно лекарство. Это улыбка. Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с хорошего настроения. Даже, если будут трудности, верьте, что справитесь. Давайте, будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу.

Ребята! Нет богатства краше,

Чем крепкое здоровье ваше.

На радость всем, и папе с мамой,

Растите, дети, крепышами!