Конспект занятия по программе М.Л.Лазарева « Здравствуй»

 Растения-друзья здоровья (витамины на грядке)

Воспитатель: Золотарева Е. Ю.

Ход занятия:

В: Ребята, в гости к нам спешит любимый доктор Айболит.

 Друзей здоровья нам покажет, про них расспросит и расскажет.

 Поговорит о деле важном – как сильным выглядеть, отважным!

Айболит :Корнея Чуковского читали? Меня вы, ребята, узнали?

 Так вот – я тот самый Айболит, что всех излечит, исцелит,

 Но к вам приехал не за тем, чтоб ставить градусники всем.

 Тани, Лиды, Пети, Вовы – здесь, надеюсь, все здоровы?

 Зубы чистите всегда? А мочалка и вода с вами часто дружат, да?

 Знать хочу еще ответ: а неряхи есть тут? Нет?

 И Айболит, конечно, рад повстречать таких ребят.

 Я к вам спешил из дальних стран, проплыл воздушный океан,

 Везли меня не на ките – теперь уж времена не те.

 А что, друзья мои, детишки, наверно, вы читали книжки про витамины?

 А сейчас проверим это: кто из вас толково все расскажет и знания свои покажет,

 Того наш доктор Айболит подарком скромным наградит.

Фырка: Позвольте, доктор Айболит, Я Фырка ! Мне все известно про витамины.

 Неинтересно… Все витамины – ерунда, все витамины – не еда!

 Вот лучше дай ты нам совет насчет конфет!

Айболит: Постой, постой, дружочек Фырка!

 Коль много знаешь, отвечай-ка!

 Вот витамин такой есть – А, слыхал?

Фырка: Конечно, чепуха! Есть он, помню, говорили

 В колбасе, борще и мыле!

Айболит: Дети, дайте мне ответ: прав ли Фырка или нет?

Дети: Нет!

Айболит: Сядь, Фырка, посиди да нашу сказку посмотри!

( рисунки детей про овощи и фрукты)

Айболит: Урожай у нас хорош, уродился густо:

 Помидор для всех пригож, и на цвет, и на вкус хорош!

 Вот морковка, лук, редис, и готов салат – удивись!

 Перец красный и зеленый – все положим в борщ ядреный!

 А свежий огуречик всем понравится, конечно!

 Ну, а тыква, просто диво! Витаминов здесь не счесть!

Фрукты тоже хороши! Их мы любим от души!

 Самый кислый здесь лимон, витаминов много в нем!

А вот груша – модница, разная бывает,

 В зеленом, желтом платьице – настоящая красавица!

 Земляничка! Ах, вкусна, пальчики оближешь!

 А маленькую вишенку любят все детишки,

 Кислую и сладкую, всем на вкус приятную!

Овощи: Кто из нас из овощей и вкуснее, и нужней,

 Кто при всех болезнях будет всех полезней?

Айболит: Проясним мы обстановку, пригласим сюда Морковку!

Морковка: В огороде, в поле, дома, вам, ребята, я знакома?

 И сладка я, и вкусна, витамин во мне есть – А.

 Кто меня в друзья берет, тот растет, растет, растет…

 Пей всегда морковный сок и грызи морковку,

 Будешь ты тогда, дружок, крепким, сильным, ловким!

 А вот мой дружок – Лук! Он тоже богат витамином А!

Лук: Не морковь я, нет! Я злюка! Стоит вам отведать лука,

 Слезы потекут рекой – я на грядке самый злой!

 Я – приправа в каждом блюде и всегда витамином А полезен людям!

Айболит: Витамин А регулирует процессы роста, функционирование органа зрения.

 Витамин А (каротин) содержится не только в моркови и луке, но и в красном слад-

 ком перце, в петрушке, щавеле, абрикосах, плодах шиповника, салате.

Айболит: А ты, тетушка Тыква, чем богата?

 Тебя ведь любят все ребята!

Тыква: Я – тетушка Тыква, друзей всех люблю,

 Гостей принимаю и радость дарю,

 Со мною всегда желудок здоров,

 Кишечник на помощь не будет звать он,

 И болеть ты не будешь, навеки забыв докторов!

 Поможет тебе витамин С, радуйся всем!

Перцы: Мы – перцы, добры молодцы, сочные да круглые,

 Вот такие округлые!

 Летом зеленеем, осенью краснеем,

 Витамин мы С набираем, всех угощаем!

Редиска: Я – румяная Редиска, поклонюсь вам низко – низко,

 А хвалить себя зачем? Я и так известна всем!

Земляника: Я – капелька лета на тоненькой ножке,

 Плетут для меня кузовки и лукошки,

 Кто любит меня, тот и рад поклониться,

 А имя дала мне родная землица.

Вишни: Мы – Вишни, красные, как кровь,

 И вкусные, как мед!

 Улучшаем аппетит и здоровью не повредим!

Лимон: Ты забудешь о простуде, если есть нас ты с витамином С будешь!

Помидор: Я всех круглее и краснее, я в салате всех вкуснее,

 И ребята с давних пор очень любят помидор!

 Я – витамина В источник и на обмен веществ влияю точно!

 И в рацион всегда включайте груши, а что она нам скажет – вот послушай!

Груша: Все, конечно, любят грушу, углеводов много в ней!

 Лечит кашель и удушье, и все дети с ней сильней!

 Для диеты хороша, груша – добрая душа!

Огурец: Я – веселый молодец, я – зеленый Огурец, необыкновенно вкусный!

 Я с макушки побелел, я уже совсем поспел!

 Хоть варите, хоть солите, поступайте, как хотите!

 Очень будете довольны, съев огурчик малосольный,

 А уж свежий огуречик всем понравится, конечно!

Чтоб здоровым, сильным быть, надо овощи любить

 Все без исключения, в этом нет сомнения!

 В каждом польза есть и вкус, и судить я не берусь

 Кто из вас вкуснее, кто из вас важнее!

 Все – молодцы! Я вижу толк, а что Незнайка приумолк?

 Ведь говорил, что он все знает, а теперь сидит, вздыхает?

Фырка: Все теперь понятно мне, друзья,

 Витаминов пользу понял я,

 Мне мое невежество простите

 И меня вы, дети, извините.

 Витамины помогают нам учиться,

 Витамины помогают не лениться,

 Здоровье сберечь и жить много лет!

Айболит: Ребятки, а у меня есть еще вопрос: что нужно, чтобы каждый рос

 С прямыми, стройными ногами, с широкой грудью моряка,

 Чтоб рот был с крепкими зубами, чтоб с силой поднялась рука?

(ответы детей)

 1. Закаляться!

 2. Спортом заниматься!

 3. Соблюдать режим дня!

Айболит: Ну, а витамин, что в рыбьем жире, в желтке яиц, голландском сыре,

 В молочной свеженькой еде зовется витамином Д!

 Он защищает от рахита, и в нем большая сила скрыта.

 Он повышает устойчивость организма к инфекциям!

Еще полезно вам всем знать, что летом нужно загорать.

 Солнце лучами кожу ласкает, кожа от солнца у вас загорает,

 И под влиянием солнца лучей Д витамин образуется в ней!

 Всю азбуку здоровья нужно крепко знать и в жизни эти знания повсюду применять!

 Запомни каждый – нет больше богатства, чем наше здоровье!

 И скажу, прощаясь с вами, растите все богатырями!

Фырка: Никогда не мойте руки,

 Шею, уши и лицо

 Это глупое занятье

 Не приводит ни к чему

 Вновь испачкаются руки

 Шея, уши и лицо

 Так зачем же тратить силы

 Время попусту терять

 Стричься то же бесполезно

 Никакого смысла нет

 К старости сама собою

 Облысеет голова.

 Капелия:- Что мы ответим таким детям?

 Да здравствует мыло душистое

 И полотенце душистое

 И зубной порошок

 И густой гребешок

 Давайте же мыться, плескаться

Купаться, играть, кувыркаться

 В ушате, в корыте, в лохани

 В реке, в ручейке, в океане

 И в бане, и в ванне

 Всегда и везде –

 Вечная слава воде.