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.