МАДОУ детский сад комбинированного вида «Светлячок»

Конспект

урока здоровья в подготовительной к школе группе на тему

«Таблетки растут на ветке,

таблетки растут на грядке»

 Воспитатель: Кузьменко

 Ольга Васильевна

Тамбов 2013

1

**Тема урока здоровья:**

«Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»

**Цель:**

 Познакомить детей с понятием «витамины».

Закрепить знания об овощах и фруктах, их значении в питании человека.

Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.

Развивать логическое мышление, внимание.

В начале занятия проводим массаж рук. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, концентрирует весь организм.

***Воспитатель.***

Эй, ребята, все ко мне!

Кто стоит там в стороне?

А ну, быстрей лови кураж

И начинай игру массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю:

Друг о друга их потру,

Потом руки разогрею,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою,

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики,

2

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

*Дети садятся на стульчики. Проводится интеллектуальный массаж по методике Фрица Ауглина:*

1. Оттянуть уши вперед-назад, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми, счет до 10.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

***Воспитатель.***

Ребята, для чего мы делаем гимнастику и массаж?

(Чтобы быть здоровыми, не болеть)

А я вот сегодня встретила Хрюшу, что-то он плохо выглядит.

***Хрюша.***

Здравствуйте, ребята! Я – Хрюша!

(Дети здоровываются)

***Воспитатель.***

Здравствуй, Хрюша. А почему ты такой невеселый, вялый?

***Хрюша.***

Ох, ох, ох, болею я.

***Воспитатель.***

А что же у тебя болит, Хрюшечка?

***Хрюша.***

Все болит, от ушей до самого хвоста.

**Воспитатель.**

Надо тебя подлечить.

***Хрюша.***

Надо, очень надо! Ребята, сбегайте в аптеку, купите мне много всяких таблеток.

***Воспитатель.***

3

А от чего тебе нужны таблетки, Хрюшечка?

***Хрюша.***

От всего: от горла, от пяточка, от уха, от руки, от ноги, от хвостика, и много-много еще всяких разных.

***Воспитатель.***

Я знаю, Хрюшечка, чем ты заболел! Когда болит весь организм – значит, он ослаб и обязательно для поправки нужны таблетки, только не те, которые продают в аптеке, а те, которые растут на ветках и на грядках. Эти таблетки намного полезнее.

***Хрюша.***

Ух, ты! Несите мне скорее такие таблетки, я лечиться буду.

(Приносят в корзине овощи и фрукты)

Да какие же это таблетки?

***Воспитатель.***

Да, Хрюша, даже наши дети знают, что во всех фруктах и овощах находятся очень полезные… что?

***Дети.***

Витамины.

***Воспитатель.***

Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки. Ребята, расскажите Хрюше, для чего нужны витамины?

***Дети.***

Чтобы было крепкое здоровье, укреплялся организм.

(Показ книги о витаминах).

***Воспитатель.***

Правильно! Витамины укрепляют весь наш организм, ему легче бороться с болезнями. А когда организм здоровый и крепкий, не будет болеть ухо, пятачок, нога, рука, хвостик.

***Хрюша.***

Вот здорово! Ребята, давайте я сейчас съем все витамины и выздоровею.

(Хрюша съедает корзину овощей и фруктов и ему становится плохо).

Вот видите, ребята, вы говорили, что я выздоровею, а мне опять плохо.

***Воспитатель.***

Ты, Хрюшечка, всегда спешишь, не думаешь, что делаешь. Скажи мне, ты руки перед едой помыл? (нет). А фрукты ты помыл? (нет). Мало того, что наелся грязных микробов, ты еще съел целую корзину овощей и фруктов. А

4

мы ведь договорились, ешь, сколько хочешь, но не сколько видишь! А ты, сколько увидел, столько и съел. И витамины пошли не на пользу. Теперь точно в аптеку бежать надо, лекарство покупать.

(Воспитатель лечит Хрюшу, он выздоравливает).

***Хрюша.***

Ребята, я понял, чтобы не болеть, надо есть свежие овощи и фрукты, не есть много, чтобы не болел животик, есть надо, сколько хочешь, а не сколько видишь. Только я запутался: овощи, фрукты… Как их различать?

***Воспитатель.***

А ребята тебе сейчас расскажут.

***Дети рассказывают, что овощи растут в огороде, а фрукты в саду, называют и показывают овощи и фрукты в корзине и на стенде, читают стихи об овощах и фруктах.***

**1.Свекла**

Свекла пряталась в земле –

Оказалась на столе.

Чаще ешьте винегрет –

Проживете триста лет.

**2.Лук и чеснок**.

Сильный запах у лучка!

Не слабей у чесночка.

Но зато они полезны:

Гонят прочь от нас болезни.

**3.Огурец.**

Самый душистый из всех овощей.

Но не варите с ним щей и борщей.

Просто в салатик порежьте,

Маслом полейте и ешьте.

**4.Помидор.**

Ярче овоща не встретишь,

И на рынке вмиг заметишь.

Продавец кричит с задором:

- Подходи за помидором!

5

**5.Яблоко**.

Раз мы яблоки едим,

Все болезни победим.

Щечки зарумянятся…

Каждому понравится.

**6.Груши.**

Груши зрели-созревали,

Важно щечки надували.

Как же тут не загордится:

Сок их – мед! А не водится.

**7.Апельсин**

Сколько полумесяцев

В апельсин поместится?

Интересная загадка!

Ой, как вкусно! Ах, как сладко!

**8.Лимон**

Он красивый, яркий, сочный.

Говорят, полезный очень!

Просят:

- Съешь хоть долечку!

- Не хочу! Нисколечко!

***Хрюша.***

Спасибо вам, ребята! Теперь я знаю, что такое фрукты, овощи, где они растут.

***Воспитатель*** ***предлагает детям и Хрюше поиграть в театрализованную игру «Овощи».***

***Дети в шапочках-масках идут по кругу, держась за руки.***

**Дети** (хором).

Кто из нас, овощей,

И вкусней, и нужней?

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

6

**Морковь** (выходит в центр круга).

Про меня рассказ недлинный:

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок,

Будешь строен и высок!

**Помидор** (выходит в цент круга).

Тут надулся помидор

И промолвил строго:

- Не болтай, морковка, вздор,

Помолчи немного.

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный.

**Редиска** (выходит в центр круга)

Я румяная редиска,

Поклонюсь вам низко-низко.

Мне хвалить себя зачем?

Я и так известна всем.

**Капуста** (выходит в центр круга)

Ах, какие вкусные

Салаты капустные!

Угощу ребяток

Кочерыжкой сладкой.

**Свекла** (выходит в центр круга)

Вам нужна я для борща

И для винегрета.

Свеклу ешь, всех угощай,

Лучше свеклы нету.

**Огурец** (выходит в центр круга)

Очень будете довольны,

Съев огурчик малосольный.

А уж свежий как хорош!

Лучше овощ не найдешь!

Зеленый горошек (выходит в центр круга).

Любят все горошек

Сладкий, хороший.

**Дети** (хором).

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

7

Все без исключения.

В этом нет сомнения!

***Воспитатель.***

Хрюша, а чтобы ты не забыл, в каких продуктах находятся витамины, ребята нарисуют для тебя фрукты и овощи.

***Дети рисуют фрукты и овощи, воспитатель оформляет из детских рисунков альбом «Овощи и фрукты – полезные продукты» и дарит его Хрюше.***

***Литература:***

1. **1.** Основная общеобразовательная программа дошкольного образования. От рождения до школы. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993
3. Береснева З.И., Казаковцева Р.Г. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. М., 2005
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2005.
5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М., 2003
6. Лазарев М.А. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста «здравствуй». М., 1997
7. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Санкт-Петербугр, 2005
8. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Метод.пособие. М., 2005

 .