Занятие "Всемирный день здоровья"

Цель занятия: Формирование у детей понимания важности здорового образа жизни, питания и физической активности.

1. Введение
1. Приветствие и настрой на занятие:

 • Вопрос: "Кто знает, что такое Всемирный день здоровья?"
• Ответ детей: ………………

"Это день, когда мы говорим о том, как важно заботиться о своем здоровье."
2. Обсуждение важности здоровья:

 • Вопрос: "Почему здоровье так важно для нас?"
• Ответ детей: ……………….

"Здоровье позволяет нам играть, учиться, радоваться жизни.

Без здоровья трудно заниматься любимыми делами."
II. Утренняя зарядка
1. Проведение утренней зарядки под музыку:

• Включить веселую музыку.

 • Упражнения: наклоны, повороты, прыжки, растяжка.

 • Вопрос во время зарядки: "Как вы себя чувствуете после зарядки?"
• Ответ воспитателя: "Я чувствую себя бодрым и энергичным!"

Ответ детей:……….
2. Обсуждение пользы зарядки:

 • Вопрос: "Что происходит с нашим телом, когда мы делаем зарядку?"
• Ответ воспитателя: "Мы разогреваем мышцы, улучшаем кровообращение и поднимаем настроение."

Ответ детей:………………….

III. Игра "Полезная и вредная еда"
1. Объяснение правил игры:

• Дети делятся на две команды: полезная еда и вредная еда.

• Каждая команда по очереди называет продукты.
2. Примеры продуктов:
• Полезная еда: фрукты, овощи, крупы, рыба.
• Вредная еда: чипсы, сладости, газировка.
3. Обсуждение результатов:
• Вопрос: "Почему важно выбирать полезные продукты?"
• Ответ воспитателя: "Полезные продукты помогают нам расти, развиваться и быть здоровыми."

Ответ детей……………….
IV. Физкультминутка
1. Небольшая пауза для отдыха:
• Простые физические упражнения (растяжка, прыжки на месте).
2. Обсуждение важности физической активности:
• Вопрос: "Как физическая активность влияет на наше здоровье?"
• Ответ воспитателя: "Физическая активность укрепляет сердце, легкие, мышцы и помогает нам быть в хорошей форме.

Ответы детей:……………..

V. Коллективная работа "Дерево здоровья"

1. Подготовка материалов:

• Цветная бумага, ножницы, клей.
2. Создание "Дерева здоровья":
• Дети вырезают листья и пишут(с помощью воспитателя) на них названия полезных продуктов и видов физической активности.
3. Обсуждение:
• Вопрос: "Что такое здоровье? Как мы можем его сохранить?"
• Ответ: "Здоровье — это состояние нашего тела и ума. Мы можем его сохранить, правильно питаясь и занимаясь спортом."

VI. Подвижные игры на свежем воздухе
1. Проведение подвижных игр:
• Игры на улице (например, "Салки", "Прятки").
2. Обсуждение важности активного время препровождения:
• Вопрос: "Почему важно играть на свежем воздухе?"
• Ответ: "Свежий воздух полезен для легких, а игры помогают развивать координацию и дружбу."
VII. Заключение
1. Рефлексия занятия:
• Вопрос: "Что нового вы узнали сегодня? Что вам понравилось больше всего?"
• Ответы могут варьироваться в зависимости от детей.
2. Подведение итогов:
• Обсуждение важности здоровья и как заботиться о нем каждый день.
• Вопрос: "Как вы будете заботиться о своем здоровье после этого занятия?"
• Ответ(например): "Я буду есть больше фруктов и заниматься спортом!"
Оборудование:
• Музыкальное сопровождение для зарядки.
• Материалы для коллективной работы (бумага, клей, ножницы).
• Игровое оборудование для подвижных игр (мячи, скакалки, и т.д.).