Конспект занятия в средней группе по разделу

«Здоровый образ жизни»

Цель: продолжать формировать у детей представление о ЗОЖ

Задачи:

Образовательная: продолжать формировать знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

Развивающая: Развивать мыслительную активность и воображение.

Воспитательная: Воспитывать желание у детей к здоровому образу жизни.

Материал и оборудование: мягкая игрушка медвежонка, картинки овощей.

Предварительная работа: Беседа с детьми о правилах личной гигиены; Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»;

Ход:

В: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о нашем здоровье, и что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Посмотрите, кто это к нам в гости пришел?

Д: мишка

В: Правильно. Здравствуй мишка, чем это ты так расстроен?

Мишка: Ребята, что-то я совсем без сил, мне кажется, я заболел и совсем не знаю, как вернуть свое здоровье.

В: Ребята, поможем мишке, расскажем ему, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Д:да

В:Сейчас буду рассказывать стихотворения, если в нем все правильно, то вы говорите «Да», если в нем что-то не правильно, вы говорите «Нет».

Чтобы расти и закаляться,

Нужно спортом заниматься(да)

Чтобы зубы не болели,

Ешь конфеты-карамели (нет)

Фрукты и овощи перед едой,

Тщательно, очень старательно мой (да)

Если выходишь зимой погулять,

Шапку и шарф надо дома оставлять (нет)

Вовремя ложись, вставай,

Режим дня ты соблюдай (да)

Вот еще совет простой,

Руки мой перед едой (да)

Платочек, расческа должны быть своими,

Это запомни и не пользуйся чужими(нет)

В: Молодцы ребята! А скажите, мы с вами можем не дышать? (Нет). Конечно, а чем мы дышим? (Воздухом). Правильно, чтобы быть здоровым нам необходимо дышать свежим воздухом, для этого вы ходите на прогулку.

Мишка: Я очень люблю гулять, оказывается это еще и полезно

В: Есть еще один секрет для нашего здоровья. Вот послушайте:

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Витамины нужны для нашего роста, чтобы у нас были силы бегать, прыгать, играть.

Физкультминутка:

«Рано утром на зарядку»

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на место тихо сесть.

В: Как вы думаете, где могут быть витамины? (овощи, фрукты). Правильно, в овощах и фруктах:

Витамин «А»

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы

Витамин в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечесть.

Витамин «В»

Свекла, яблоко, картофель,

Репа, тыква, помидор.

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

Витамин «С»

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

Поищите на земле –

И в салате, в щавеле

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин

Ну, во всем мы «С» едим!

Мишка: Я все понял, чтобы быть здоровым, нужно хорошо питаться, гулять на свежем воздухе и быть в хорошем настроении.

В: Все правильно мишка.

Мишка: Спасибо ребята, что помогли мне узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Побегу расскажу это всем лесным друзьям. До свидания!

 В: Ребята, что мы нового узнали сегодня на занятии? (ответы)Правильно. Чтобы расти здоровыми и крепкими надо кушать больше витаминов, чаще гулять и дышать свежим воздухом и соблюдать правила личной гигиены.