

Конспект открытого занятия по
«Приобщению детей к здоровому образу жизни»
для детей средней группы
«Путешествие в страну Здоровья»

Подготовила воспитатель:
Кошелухова Е.Н.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать у детей представления о значимости полезной пищи для сохранения здоровья;
- Формировать умения у детей определять и выбирать полезные для здоровья продукты;

Развивающие:

- Закреплять представления у детей, что здоровье человека зависит от правильного питания – пища должна быть не только вкусной, но и полезной;

Воспитательные:

- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Предварительная работа:

1. Беседы с детьми познавательного характера о полезных и вредных продуктах для здоровья человека.
2. Просмотр презентаций, видеофильмов по теме.
3. Дидактические игры: «Чудесный мешочек», «Угадай на вкус», «Подбери правильно».
4. Работа с родителями: консультации, индивидуальные беседы, наглядный материал в родительский уголок «Памятка по формированию здорового образа жизни у детей»

Материал:

Письмо из «Страны здоровья», Винни – Пух с перевязанной щекой (мягкая игрушка), иллюстрации двух зубов (весёлого и грустного), карточки с изображением полезных и вредных продуктов, маленькие карточки бабочек для игрового упражнения, иллюстрации полезных и вредных продуктов и конкретно для глаз и зубов, полоски для игры «Светофор», иллюстрации лиц детей с ярко выраженными глазами, муляжи продуктов, аудиозапись песенки «Автобус».

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Воспитатель:

- Ребята, нам пришло письмо из «Страны Здоровья»: «Жду сегодня в гости всех ребят! Приезжайте, непременно буду очень рад!»

- Ребята, давайте съездим в эту страну, посмотрим, что же там такое? Занимайте свои места в нашем автобусе. Поехали! (звучит аудиозапись)

2. Основная часть:

Первая остановка: «Зубкино» (входит Винни – Пух с перевязанной щекой)

Винни – Пух: - Ой, ой, ой, ай, ай, ай.

Воспитатель: - Что с тобой происходит Винни?

Винни – Пух: У меня болят зубы! Я съел целый бочонок мёда!

Воспитатель: Ребята, а что будет, если есть много сладкого? (ответы детей)

Воспитатель: Правильно! Если кушать много сладкого, будут портиться зубы, может болеть живот и может появиться сыпь на коже. Винни – Пух, нужно кушать только полезные продукты для зубов и всего организма.

Винни – Пух: А какие это продукты? Я не знаю.

Воспитатель: А чтобы, ты, Винни, запомнил какие вредные продукты, а какие полезные, ребята тебе сейчас в этом помогут.

(На тарелочке лежат картинки с изображением полезных и вредных продуктов)

Воспитатель: Ребята, к здоровому весёлому зубику будем класть полезные продукты, а к больному, грустному – вредные. А, ты Винни – Пух, смотри и запоминай.

(Проводится игра «Полезные и вредные продукты для зубов»)

Винни – Пух: Вот спасибо, ребята, теперь я буду знать какие продукты вредны для зубов.

Воспитатель: Ребята, а так как у Винни всё – таки болят зубки, мы посоветуем ему сходить к какому доктору? (Дети: стоматологу)

Винни – Пух: До свидания, ребята. Я пошёл лечить зубки.

Воспитатель: А мы с вами поедем дальше. (салятся в автобус, едут под музыку)

Вторая остановка: «Глазкино» (На мольберте иллюстрации с изображением глаз и полезных для них продуктов)

Воспитатель: Ребята, чтобы глазки хорошо видели нужно кушать продукты, в которых содержится витамин А. (показывает картинку)

Вот мы сейчас и проверим, как вы это запомнили.

Проводится игра: «Выбери нужный продукт полезный для глаз и хорошего зрения»

Воспитатель: Ребята, а чтобы глазки хорошо видели, не болели, нужно ещё выполнять несколько правил:

1. Вредно много смотреть телевизор.
2. Сидеть долго около компьютера.
3. Смотреть на яркое солнце без солнечных очков.
4. Необходимо для глаз регулярно делать гимнастику. Что сейчас мы с вами и сделаем. (раздать карточки с бабочками)

Проводится гимнастика для глаз. (Дети выполняют движения в соответствии с текстом).

«Бабочку мы в руки взяли,
С ней немножко поиграем.
Вдаль на бабочку смотри,
Близко к носу поднеси.
Бабочки вправо полетели —
Дети вправо посмотрели.
Бабочки влево полетели —
Дети влево посмотрели.
Бабочки порхают,
Детки глазками моргают!
Раз, два, три — глаза закрой.
Раз, два, три — глаза открой».

Воспитатель: Едем дальше, ребята, проходите в автобус.

Третья остановка: «Игровая» (Дети выходят из автобуса, садятся полукругом)

Проводится дидактическая игра «Угадай на вкус продукт и скажи: вредный он или полезный» (подбор продуктов на тарелочке, дети с закрытыми глазами на вкус определяют)

Проводится дидактическая игра «Светофор» (дети на стульчиках)

Воспитатель: Я буду задавать вопросы о полезных и вредных продуктах, а также о правилах гигиены во время приёма пищи, а вы если это правильно - можно поднимаете зелёный свет светофора, значит разрешено, если неправильно- нельзя, значит красный свет светофора.

Вопросы:

- Можно ли есть чипсы и пить сладкую газированную воду?
- Обязательно ли есть фрукты и овощи?
- Нужно ли мыть руки перед приёмом пищи?
- Можно ли детям есть хот- доги, гамбургеры, майонез?
- Полезны ли сладости для зубов?
- Нужно ли кушать блюда, приготовленные из мяса, рыбы, творога, молока, яиц?
- Нужно ли соблюдать время приёма пищи?

Проводится физкультминутка.

«Будем мы варить компот
Фруктов нужно много. Вот.

(левую ладонь держать «ковшиком», а указательным пальцем правой руки мешать)

Будем яблоки крошить,
Груши будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.

(загибать пальцы по одному, начиная с большого)

Варим, варим мы компот,
Угостим честной народ». (опять «варят» и «мешают»)

Дидактическая игра «Разложи правильно» (полезные и вредные продукты)

(Дети подходят к столам, на них разложены по 2 больших карточки и маленькие с изображением продуктов)

Воспитатель: Ну вот ребята, мы многое узнали, рассказали о полезных и вредных продуктах, вот и добрались до страны «Здоровья»! (Читает стихотворение)

«Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и кувыряться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь».

3. *Заключительная часть:*

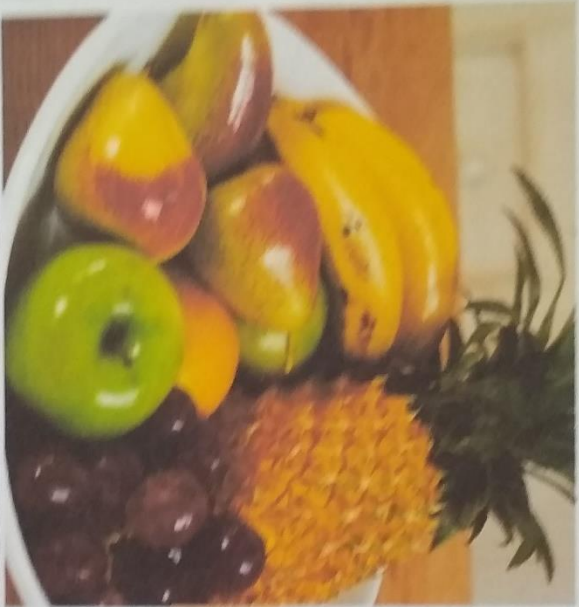
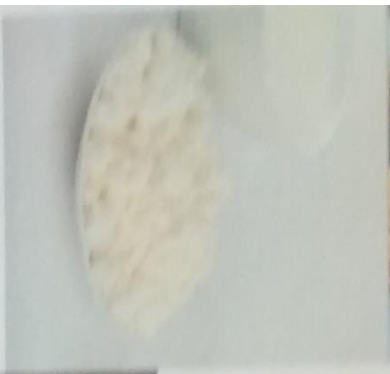
Воспитатель: А в стране «Здоровья» только полезные продукты живут (открывает тарелочку с продуктами, покрытую салфеткой). Давайте угостим наших гостей, чтобы они всегда были здоровы и кушали только полезные для здоровья продукты.

Воспитатель: А теперь сами, ребята, присаживайтесь будем угощаться.

Приложение



ПОЛЕЗНЫЕ



Для зубов полезно:

Овощи, фрукты, молочные продукты,
орехи, зелень.



Человеку нужно есть ,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркатся,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.



Здоровый образ жизни



Витамин А необходим для зрения



Главным источником
витамина А являются



морковь, листья салата,
капуста, зелёные части
растений, печень, рыба
морская, яичный желток,



ИСПОЛНИТЕ ПРОДУКТУ

Вредные продукты

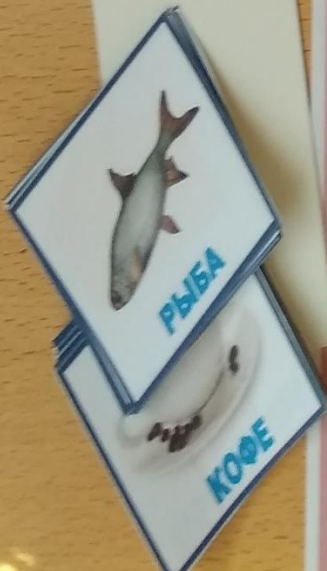


Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.



1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.





	ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ		

	ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ		

