

Конспект занятия в старшей группе № 3 «Ромашка»
Тема: «День здоровья»

Воспитатель: Холодина Вера Ананьевна

Цели и задачи:

1. Закрепить представления детей о значении питания в жизни человека; о полезных и вредных продуктах; уточнить знания детей о правилах приема пищи. Закреплять знания детей о том, как заботиться о своем здоровье.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены и правилами ухода за полостью рта. Формировать желание заботиться о гигиене полости рта.
3. Воспитывать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Соблюдений правил приема пищи, о значении здорового питания в жизни человека.
4. Продолжать формировать умение рассуждать, делать выводы.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? (ответы детей)

А кто знает, что это такое? Правильно это – ростомер. Для чего нужен ростомер? (Предложить детям измерить их рост. Пригласить из младшей группы несколько детей и измерить их рост.)

Чей рост больше? Почему? Что необходимо человеку для роста? (Ответы детей)

Правильно, ребята! Правильно питаться. Быть здоровым. А здоровье – это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, овощи и фрукты. А главное – это подвижный образ жизни. Вы любите играть?

Подвижная игра «Займи стульчик»

Воспитатель: Дети, как вы думаете, человек может прожить без еды?

Дети: Нет.

Воспитатель: Какое-то время может, но совсем немного. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать. В продуктах содержатся питательные вещества – витамины. Витамины обозначаются буквами А, В, С, D (показывает буквы), но читаются они по латыни. Когда пойдете в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

Витамин В – помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин D – делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах, растительном масле.

Воспитатель: А мы знаем стихи о продуктах, которые содержат витамины.

Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и кислый очень он.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку,
Чёрный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Ты попробуй-ка решить
Нехитрую задачку:
Что полезнее жевать
Грушу или жвачку?

Рыбий жир всего полезней
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней
Без болезней – лучше нам.

Д/и «Полезное-вредное» (полезное – хлопаем, вредное – топаем)

Воспитатель: Ребята, а сейчас отгадайте загадки.

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа-

Будет жаренное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты)

Воспитатель: А сладости вы любите? А какие сладости вы знаете? А можно сладостей много есть? Что может случиться? А что нужно делать, чтоб не болели зубы? (Ответы детей)

Ну-ка, отгадайте-ка загадку:

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко,

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (зубная щетка)

Воспитатель: Это наша помощница для рта. А еще, чтобы зубы всегда были здоровыми, надо знать, что:

- нельзя грызть зубами орехи,
- не открывать зубами бутылки,
- не есть одновременно горячую и холодную пищу,
- есть больше овощей и фруктов,
- полоскать рот после еды,
- чистить зубы утром и вечером,
- посещать зубного врача – стоматолога.

Воспитатель: А вот еще загадка:

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (расческа)

Воспитатель: А причесываться вы любите? А умываться?

Умываемся мы быстро,

Вытираемся мы чисто!

Все опрятны, аккуратны,

И смотреть на нас приятно.

С аккуратными и опрятными детьми и играть всегда хочется.

- Игра «Уши, плечи, руки, нос»

Итог занятия:

Воспитатель: Ну что, ребята, понравилось вам наше занятие? Вы сегодня узнали о правилах гигиены, о вкусной и полезной пище, о здоровом образе жизни.