

КОМПЛЕКТ ЗАНЯТИЯ

«ВИТАМИНЫ - ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

Программное содержание:

- Воспитывать культуру общения и поведения.
- Развивать познавательный интерес детей к здоровому образу жизни.
- Уточнять и закреплять понятие «овощи», «фрукты», «витамины», объяснить пользу употребления овощей и фруктов.
- Закреплять культурные навыки и знания по охране жизни и здоровья.

Материал:

- Сюжетные картинки (*ребёнок пьёт молоко из пакета, мальчик грызёт орехи зубами, девочка пытается погладить чужую собаку и т.д.*)
- Муляжи овощей, фруктов.
- Атрибуты для инсценировки сказки «Федорено горе», «Хозяйка» (таз, муляжи насекомых, грязное полотенце, веник, фартуки «грязный» и «чистый»), мусор, грязная посуда, грязная скатёрка.
- Игрушка Кузя, красивая коробочка, в которой находятся сюжетные картинки.
- Свежая морковь для угощения.
- Красивый ковёр для имитации путешествия.

Активизация словаря: Уютно, прикорнул, прилегла, велика, тонкие, снаружи.

Предварительная работа:

- Разучивание пальчиковой игры.
- Физическая минутка «Лягушка».
- Чтение художественной литературы «Федорено горе» К. Чуковский.
- Рассматривание иллюстраций по этим произведениям.
- Беседа о здоровом образе жизни и что способствует этому.
- Разучивание загадок об овощах, фруктах.

Ход занятия.

Звучит спокойная музыка. Дети входят в группу, подходят к воспитателю.

Воспитатель: (организационный момент): **Доброе утро!**

Улыбнитесь скорее! И

Сегодня наш денёк пройдёт

Веселее. Мы погладим Нос

И щёчки. Будем мы красивыми

Как в саду цветочки. Разотрём

Ладонки сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрём и

Здоровье сбережём.

Воспитатель: Ребята, вы хотели бы попасть в волшебную страну?

Дети: Да, хотели бы. (*Раздается стук в дверь.*)

Воспитатель: Ребята я пойду посмотрю кто там к нам пришёл.

(*открываю дверь и беру тряпичную игрушку домовёнка «Кузю».*)

Воспитатель: Посмотрите детки к нам пришёл наш знакомый Кузенька и снова принёс нам свой волшебный сундучок.

Ребята, Кузя спрашивает готовы ли мы с вами к путешествию по волшебной стране? Он хочет нас с вами проверить.

(*Достаю из сундучка сюжетные картинки, предлагаю посмотреть их и рассказать, что на них изображено. Задаю вопросы по сюжету картинок. Уточняю ответы детей.*)

Воспитатель: Ребята можно угостить детей яблоком, если оно надкусанное? Почему нельзя?

Дети: Потому что на нём остаются слюны, микробы и они попадают в организм человека.

Воспитатель: Можно ли пить из пакета? Почему нельзя?

Дети: Нельзя. Потому что можно захлебнуться.

Воспитатель: Правильно ли делает мальчик, что грызёт орехи зубами? Что может произойти с зубами?

Дети: Зубы могут сломаться и будут болеть.

Воспитатель: А как надо есть орехи?

Дети: Их нужно колоть молоточком.

Воспитатель: Можно ли гладить чужую собаку? А почему нельзя?

Дети: Нет нельзя она может укусить.

Воспитатель: Ребята! Кузя говорит что вы молодцы. Он очень доволен вашими ответами и желает нам счастливого пути. Давайте дружно скажем Кузи Спасибо и до свидания.

(дети прощаются с Кузей и он уходит из группы).

Воспитатель: Ребята, а на чём же нам можно отправиться в путь?

(Ответы детей. Дети предложили полететь на ковре-самолёте)

А вот у нас и ковер-самолет. Проходите усаживайтесь, а что бы нам не скучно было мы с вами поиграем.

(Звучит музыка, а на фоне музыкального сопровождения производится игра с пальчиками, используя потешку).

Воспитатель: Поочерёдно загибаем пальцы и говорим

«Этот пальчик хочет спать, этот пальчик-

Прыг в кровать, этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.»

Остаётся один большой палец.

Воспитатель, обращаясь к нему, говорит: «Тише мальчик, не шуми. Братиков не разбуди.» После небольшой паузы разгибает все пальчики, и поднимая руки вверх.

Заканчивает: «Встали пальчики, ура! В детский сад идти пора!».

Воспитатель: Ну вот, ребятки, наш ковёр-самолёт приземлился. А куда это мы попали? Как здесь хорошо и уютно.

(Звучит русская народная музыка. Переодеваюсь в хозяйку, надеваю косынку и фартук. Дети приходят в гости к хозяйки).

Воспитатель: Здравствуйте, ребятки. Вы ко мне в гости пришли? Проходите мои хорошие и присаживайтесь на стульчики. Красиво у меня? А кто я у себя в комнате?

Дети: Красиво и уютно. А вы хозяйка.

Воспитатель: Молодцы. Но коль вы ко мне пришли в гости то я вам сейчас прочитаю стихотворение *(читаю «Овощи Ю. Тувима»)*, а вы послушаете и скажите мне какой овощ самый полезный.?

Дети: Все овощи полезны потому что они богаты витаминами.

Воспитатель: Посмотрите что здесь лежит в вазе?

Дети: овощи и фрукты.

Воспитатель: Детки а я вам сейчас загадаю загадки про эти овощи и фрукты. А вы будите отгадывать и рассказывать чем этот овощ или фрукт полезен для нашего здоровья.

Загадка:

«Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только красный нос»

Дети: Морковка.

Воспитатель: Молодцы. Расскажи нам Ванечка чем полезна морковка?

Ваня: Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.
Тот, кто много ест морковки станет
Сильным, крепким, ловким.

Воспитатель: Детки чем же полезна морковка?

Дети: Кто морковку кушает у того зрение хорошее и помогает нам быть сильными, крепкими, ловкими.

Воспитатель: Вот какая полезная морковь сырая. Иди Ваня найди и покажи нам морковку.
(Ребёнок показывает).

Воспитатель: А сейчас я вам ещё загадаю загадку, а вы слушайте внимательно:

Лето целое старалась-
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одежду отдала.
Сотню одежонок сложили
Мы в бочонок.

Дети: Капуста.

Воспитатель: А кто мне скажет чем она полезна для нашего организма? Расскажи нам Костя?

Костя: Любим мы свеклу, морковку
И капусту тоже есть, потому что
Витамины в овощах и фруктах есть.
Кто капусту очень любит, тот всегда
Здоровым будет.

Воспитатель: Детки так чем полезна капуста?

Дети: Она помогает нам быть здоровыми потому, что в ней много витамин.

Воспитатель: Молодец Костя и ребятки, теперь мы знаем чем полезна капуста.
А сейчас слушайте ещё одну загадку:

Сидит дет во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает.

Дети: Лук.

Воспитатель: Детки а кто расскажет чем полезен лучок? Иди Катя покажи нам где у нас лежит лучок и расскажи чем он полезен?

Катя: Кто любит лук, вырастает быстро вдруг.

Воспитатель: Так чем же ребятки полезен лучок?

Дети: Он помогает нам расти крепкими и защищает от простуды.

Воспитатель: Молодцы детки и Катюша. Теперь мы знаем чем полезен лучок. Слушайте детки ещё одну загадку:

Яркий, сладкий, наливной,
Он в рубашке золотой.
Что это?

Дети: Апельсин.

Воспитатель: А чем полезен для нас апельсин? Иди Ванечка расскажи.

Ваня: От простуды и ангины помогают апельсины.

Воспитатель: Теперь ребятки мы знаем что нужно обязательно есть овощи и фрукты потому что в них очень много витаминов, они помогают нам с вами сохранять наше здоровье и не болеть. (Поднос с овощами и фруктами вперемешку).

Ой, что это за шум? Посмотрите детки на поднос, здесь все овощи и фрукты перемешались. А

я собиралась сейчас сварить борщ.

Ребята, помогите мне пожалуйста отобрать в одну миску овощи а, в другую фрукты. *(Дети выполняют работу)*.

Воспитатель: Спасибо детки правильно всё сделали и очень мне помогли и теперь я смогу сварить вкусный борщ.

Мы сегодня говорили с вами о пользе овощей и фруктов, богатых витаминами. Они помогают вам расти здоровыми, крепкими и сильными. Ребятки а у меня для вас есть подарок. *(Достаю коробку из под конфет)*.

Здесь детки для вас сюрприз, когда вернёмся в детский сад, тогда и посмотрим, что же в нём. *(Звучит музыка)*.

А сейчас быстро садимся на ковёр-самолёт и полетим дальше.

Под музыку проводится физкультминутка «Лягушата».

Дети выполняют физические упражнения.

Две зелёные лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет,

Всем друзьям, физкультпривет. Закончили разминку.

Воспитатель: Ребята, вам понравилась путешествовать?

Какое у вас было настроение?

Дети: Да, понравилось. Хорошее! Весёлое!

Воспитатель: Ребята посмотрите куда мы с вами прилетели? *(Дети видят грязную посуду, пауков, тараканов - бутафория)*. Всюду пауки, тараканы, грязная посуда.

Дети: Это дом бабушки Федоры.

(Звучит русская народная песня «Во саду ли в огороде». Переодеваюсь в Федору. Надеваю грязный фартук).

Федора: Здравствуйте, дети. Я бабушка Федора. Вы прилетели ко мне, значит, вы мои гости. Чем же мне вас угостить? Вот грибочки в лесу набрала. Сама не ела. А вы попробуйте, скажите, какие они? *(Бутафория ядовитых грибов)*.

Дети: Не хотим.

Федора: Не хотите, почему?

Дети: Они ядовитые и несъедобные.

Федора: А вот пирожки, лежали, лежали, но для вас мне их не жалко. *(Пирожки грязные, в паутине)*.

Дети: Не хотим.

Федора: А почему?

Дети: Они опасные для здоровья.

Федора: Не хотите, тогда напою вас чаем. *(Грязным фартуком вытираю чашки, ставлю детям)*.

Дети: Отворачиваются. Не хотим.

Федора: Ребята, понравилось вам у меня, у Федоры? Только почему-то вы не захотели угощаться?

Дети: Нет, не понравилось. У тебя посуда грязная, и сама ты замарашка, неопрятная.

Федора: Ребята а может вы мне поможете навести порядок. Что же мне нужно сделать я и не знаю?

Дети: *(Музыка меняется, становится весёлой, радостной.)*

Дети начинают убирать у Федоры.

(Федора снимает грязный фартук и надевает чистый).

Федора: Ой ребятки какие вы молодцы как красиво у меня стало. Спасибо вам ребятки.

Детки подскажите мне, пожалуйста, чтобы мне всегда быть здоровой, красивой, сильной. Что мне нужно делать для этого?

Дети: Мыть руки с мылом перед едой, чистить зубы, полоскать рот, мыть овощи и фрукты, есть каждый день витамины, заниматься спортом.

Федора: Спасибо вам ребятки. Ну, а теперь давайте вместе потанцуем. *(Дети двигаются вместе с Федорой под русскую народную песню «Калинка»).*

Воспитатель: Ребятки ну а сейчас садимся на ковёр–самолёт и мы с вами вернёмся в детский сад. *(Под музыку дети возвращаются).*

Вот мы и вернулись к себе в группу. Понравилось путешествовать?

Ой, а про сюрприз мы забыли! *(Открываем коробку, а там морковка.)*

Я хочу угостить вас морковкой. *(Предлагаю ребятам взять морковку).*

Дети: Тянутся за морковкой.

Воспитатель: А разве можно кушать грязными руками?

Дети: Нельзя.

Воспитатель: Давайте пойдём, помоем руки и съедим морковку. *(Дети идут мыть руки и садятся есть морковь).*

Воспитатель: Чтобы быть здоровым, крепким,

Вам совет даю нехитрый:

Уважайте вы продукты,

Ешьте овощи и фрукты.