

# Будь здоров

## Непосредственно образовательная деятельность в подготовительной группе

### Образовательные области:

Здоровье, Безопасность, Познание.

### Задачи:

#### обучающие:

- / закреплять знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; ✓
- формировать у детей представления о значении правильного питания и физических упражнений как способах сохранения здоровья;

#### развивающие:

- ✓ развивать познавательный интерес, творческую активность детей; воспитательные:
- ✓ воспитывать желание быть здоровым, уважительное отношение друг к другу; ✓
- приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой.

### Материал:

медицинский халат, игрушки крокодил, Карлсон; набор «больничка»; мешочек с муляжами продуктов; альбомный лист; предметные картинки потеме; клей, клеёнки, салфетки; аудиозапись А. Кудряшова «Радужные нотки».

### Подготовительная работа:

рассматривание и обсуждение картинок с изображением продуктов питания, составление рассказов о полезных продуктах (морковь, капуста и т. д.), чтение загадок и стихотворений о фруктах, овощах, их пользе, аппликация и лепка по теме.

### Ход образовательной деятельности

Воспитатель . Здравствуйте, ребята!

— Вы знаете, что мы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте! Здоровья желаю!»? Русская народная поговорка гласит: «Здороваться не будешь — здоровья не получишь».

— Скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? (Ответы Детей.)

— А как ты, (имя ребёнка), заботаешься о своём здоровье? Расскажи, как ты бережёшь своё здоровье. (Ответы детей.)

— Молодцы! Я рада за вас, вы умеете заботиться о своём здоровье!

— А если мы болеем, что нужно делать? (Ответы Детей.)

— Друзья мои, а к Айболиту сегодня пришёл на приём крокодил. Пойдёмте посмотрим, что же с ним случилось.

Айболит лечит зуб крокодилу.

Айболит. Здравствуйте, дети!

Дети здороваются.

Воспитатель Доктор, что случилось с крокодилом?

Айболит

У самого печального

На свете крокодила

Ужасная зубная боль

Никак не проходила.

Могу сказать вам почему,

Но только по секрету:

Любил конфеты крокодил —

Всё дело только в этом.

— дети, а вы любите конфеты?

— Можно ли есть конфеты без меры? Почему? (Ответы Детей.)

— Правильно, нельзя есть много конфет. Существует много других вкусных и полезных продуктов.

Для чего нам вообще нужно есть? (Ответы детей.)

— Да, пища даёт нашему организму энергию, питательные вещества, необходимые для того, чтобы мы могли играть, двигаться и вообще быть здоровыми.

Айболит. Зуб я крокодилу вылечил, но он такой печальный, не озорничает, не хулиганит.

Лягушек даже не гоняет. Я думаю, что у него нехватка витаминов. Кто знает, что такое витамины и для чего они нужны? (Ответы Детей.)

— Молодцы, это вещества, которые нужны нам для здоровья и бодрости. Если людям не хватает витаминов, они болеют, становятся слабыми, грустными, совсем как наш крокодильчик. Какие советы мы можем дать ему?

1-й ребёнок

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Чёрный хлеб полезен вам

И не только по утрам.

2-й ребёнок

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

3-й ребёнок

От простуды, от ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Айболит. Спасибо вам, дети, очень правильные советы вы дали и помогли понять крокодилу, что нужно есть и фрукты, и кашу, и овощи, чтобы быть здоровым и весёлым. Вы, я смотрю, тоже время не теряли. Вы такие большие стали, сильные, ловкие. Наверное, это волшебство какое-нибудь?

Воспитатель . Раскроем Айболиту свой секрет?

4-й ребёнок

Чтоб здоровым быть сполна,  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку  
Утром делаем зарядку.

Воспитатель. Правильно, покажем доктору, какие мы сильные, ловкие?

Физкультминутка

(под музыку А. Кудряшова «Как только подрасту »)

На зарядку выходите,  
Свою ловкость покажите. (Ходьба на месте.)  
Делай «Раз» и делай «Два»,  
Спорту скажем мы: «Ура!» (Рывки согнутыми руками.)  
Вправо, влево повернитесь,  
Быть красивыми стремитесь! (Повороты, руки на поясе.)  
Вправо, влево и вперёд,  
Разудалый мы народ! (Повороты, наклон вперёд.)  
Раз присели, два присели, (Приседания.)  
Наклониться захотели. (Наклон вперёд-вниз.)  
Вот здоровья в чём секрет.  
Всем друзьям физкульт-привет! (Ходьба на месте.)  
Айболит. Вот спасибо, дети, пойду обучать своих пациентов здоровому образу жизни.

воспитатель. До свидания, доктор Айболит! Дети прощаются. Раздаётся стук в дверь.

Воспитатель. Кто там? Голос  
Смешной человек На  
крыше живёт.

Варенье он любит,  
Конфеты и мед.

— Кто это?

Дети . Карлсон!

Влетает Карлсон.

Карлсон. Здравствуйте, дети, здесь моя любимая группа «Теремок»?

— Я принёс для вас подарки.

Карлсон достаёт из мешочка по одному предмету. Жёлтая  
«Фанта» — Напиток для франта!

Воспитатель. Эй, Карлсон, а мы другое знаем о газировках.

5-й ребёнок

Будешь «Фанту» пить, смотри — Растворишься изнутри!

Карлсон

В мире лучшая награда —  
Это плитка шоколада!

Воспитатель. И в этом ты не прав!

6-й ребёнок

В мире лучшая награда —  
Кисть большая винограда.

Карлсон

Стать здоровым мне помогут  
С острым кетчупом хот-доги!

7-й ребёнок

Будешь часто есть хот-доги —  
Через год протянешь ноги.

Карлсон

Знайте, дамы, господа,  
Сникерс — лучшая еда.

8-й ребёнок

Будешь сникерсом питаться,  
Можешь без зубов остаться!  
Фрукты, овощи полезней —  
Защищают от болезней!

Воспитатель. Вот так, Карлсон! Мы очень рады, что вовремя тебе об этом рассказали.

Карлсон. Спасибо вам большое, дети. Но как же я  
всё это запомню? Я хочу быть здоровым.

Воспитатель. Для этого мы с детьми сделаем тебе памятку-запоминалку. Посиди немного, а  
мы поработаем.

Воспитатель. Ребята, нам нужно распределить продукты: картинки с изображением полезных  
положить в зелёную тарелочку, а вредных — в красную.

— Проверим, как вы распределили продукты. Действительно, ни одной лишней картинки. Какие вы молодцы! Теперь девочки наклеивают картинки с изображением продуктов, полезных для здоровья, а мальчики — вредных. Самостоятельная работа детей.

Воспитатель. Вот, Карлсон, тебе подсказка.

Карлсон. Спасибо, мои дорогие, полечу, проверю холодильник.

Воспитатель. До свидания, Карлсон, будь здоров!

Дети прощаются с Карлсоном.

— Пришло время нам правильно отдохнуть. Как? (Ответы Детей.) —

Да, отправимся на прогулку дышать свежим воздухом.