

Структурное отделение ноо с дошкольными группами МКОУ КСОШ№2

«Мы за здоровый образ жизни!»

Конспект мероприятия с детьми старшей группы

Воспитатель Тиханова Елена Николаевна
20.10.2017

Цель:

1. актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения, повышение уровня культуры заботы о здоровье.
2. Формировать представления о здоровье человека, как важнейшей жизненной ценности.

Задачи:

1. Познакомить детей с составляющими нашего здоровья, с основами правильного питания.
2. Развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью; умение работать в коллективе.
3. Воспитывать здоровый образ жизни.

Оборудование:

Выставка книг о здоровье; продукты, овощи, фрукты (*муляжи*); 2 плаката (*гигиена здорового питания, личная гигиена*); тюбики с витаминами.

ХОД

Ведущий: Сегодня мы с вами собрались на наш праздник, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Молодцы!

Заходит Королева здоровья.

Королева: Здравствуйте, ребята. Я - Королева здоровья. Я пришла к вам чтобы проверить, действительно ли вы ведете здоровый образ жизни. Кто мне скажет, что же нужно для того чтоб быть здоровым?

Дети: Закаляться, спортом заниматься, зарядку делать...

Королева: Правильно. В первую очередь, каждый день по утрам делать зарядку. И сейчас мы с вами сделаем веселую зарядку.

Дети встают в круг и под музыку делают зарядку.

Ведущий: Молодцы, ребята! Зарядку мы сделали и теперь можно приступать к играм.

Конкурс «Полезные продукты».

Ведущий: Ребята, я загадаю загадки, а вы внимательно слушайте и отгадывайте:

1. Жидкое, а не вода
Белое, а не снег (*молоко*)
2. Это кушанье для всех
Мама сварит на обед
И половник тут как тут
Разольет в тарелки (*суп*)
3. Мнут и катают
В печи закаляют

А потом за столом
Нарезают ножом (*хлеб*).

4. Может и разбиться!

Может и свариться!

А захочет в птицу

Может превратиться (*яйцо*).

Ведущий: А теперь с закрытыми глазами угадайте какой продукт я вам дам в руки? (детям предлагаются разные продукты, можно овощи или фрукты. Они с закрытыми глазами должны угадать что это? Полезно ли оно)

Королева: Ой, молодцы! С этим заданием вы справились. А теперь послушайте стихотворение:

Рома любит покушать сытно
Много, вкусно, аппетитно.
Ест он все и без разбора
Потому что он обжора!

- Как вы думаете, правильно ли Рома поступает?

Дети: Нет. Много есть нельзя.

Королева: Конечно нельзя. А давайте мы с вами составим правила гигиены питания. Какой же должна быть пища? Что мы делаем перед едой?

- Мыть руки перед едой;
- Есть маленькими кусочками, не торопиться;
- Не переедать;
- Не разговаривать за столом;
- Мыть фрукты и овощи...

Ведущий: Ребята, у нас на столе есть картинки (*продукты*). Эти продукты нужно разделить на две группы. Продукты, которые нужно есть каждый день и продукты, которые нужно есть редко.

Королева: Я вижу, что вы все ведете здоровый образ жизни.

Ведущий: Да, Королева здоровья. Для тебя мы еще приготовили сценку.

Сценка:

Ведущий: Ребята, вы позавтракали вкусно?

Зубы, вам почистить нужно?

1 ребенок:

зубы чистим мы умело

Сверху вниз и вправо, влево.

2 ребенок:

чтоб не мучиться с зубами

Щетку водим мы кругами.

3 ребенок:

Зубы чистим осторожно
Ведь поранить десны можно.

Ведущий: А что потом?

Дети (*хором*): зубы мы ополоснем!

Королева: Вот мой вам совет:

Дважды в день

Чистить зубы старательно.

Утром и вечером обязательно!

Ведущий: Для чего соблюдают личную гигиену? Давайте вместе составим правила личной гигиены:

- Содержать в чистоте руки;
- Правильно ухаживать за зубами;
- Содержать в чистоте одежду и обувь;
- Ухаживать за ногтями и волосами
- Мыться с мылом...

Королева: Эти правила нужно соблюдать. Только тогда ты будешь здоровым. А еще, ребята, организм нужно закаливать. А какие виды закаливания вы знаете?

Дети: Ходить босиком, одеваться по погоде, загорать, купаться, обтираться мокрым полотенцем, мыть ноги на ночь...

Королева: Правильно.

Ведущая: А еще ребята можно принимать витамины. Про которые мы сейчас расскажем.

1 ребенок:

Что такое витамины?

И зачем они нужны?

Мы вам всем сейчас расскажем

Витамины ведь важны.

Витамин А:

Чтобы зренье сохранить

Витамин А нужно пить.

Он нам роста добавляет,

Волосы и ногти укрепляет.

Витамин В:

Если быстро ты устал,

На уроках засыпал

Витамины В попей –

Жизнь будет веселей!

Витамин С:

А иммунную систему

Будем все мы укреплять,
И для этого всегда
Витамин С принимать.
От простуды помогает
Витамин нам С всегда.

Он в капусте и в моркови
В ягодах он и в лимоне!

Витамин Д:

Кости тоже укрепляй,
Витамин Д принимай.
Есть он в солнечных лучах,
В рыбе, в яйцах, овощах.

2 ребенок:

Витаминный алфавит
Изучи ты с детства.
Чтоб ангину и рахит
Не получить в наследство!

3 ребенок:

Витаминов очень много,
Как в них разобраться?
К доктору, всегда, друзья
Нужно обращаться.

Ведущий: Молодцы! Прежде чем начать прием витаминов, нужно обязательно проконсультироваться у врача. Доктор вас осмотрит и назначит те витамины, в которых вы больше всего нуждаетесь. А теперь немного поиграем.

Спортивные игры. (*Метание мяча в цель. Прыжки со скакалкой. Проскоки на одной ноге.*)

Королева: Ребята, вы мне сегодня очень понравились. Здоровье – это неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Я надеюсь, что этот день не пройдет даром и вы многое для себя запомните. Так будьте все здоровы! До следующих встреч.

Дети: Спасибо. До свидания!

Ведущий: Ребята, вот и подошло к концу наше **мероприятие**. Хотелось бы вам в конце прочитать стихотворение.

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!

Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В доме теплом не таясь,
По земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!
Вот тогда начнете жить!
Здорово, здоровым быть!

На этом наше **мероприятие заканчивается**. Желаю всем здоровья и
хорошего настроения. До следующих встреч!