

**Тема «В поисках секретов здоровья»  
(занятие для детей среднего дошкольного возраста)**

Автор-составитель: Анзина Я.В., воспитатель

Цель: продолжать расширять представления о своем здоровье

Словарная работа : здоровье, «полезные» и «вредные» продукты, режим дня.

Демонстрационный материал: посылка, столы, муляжи овощей, кастрюля, иллюстрации «Режим дня», мягкие игрушки (утята), цветочное дерево.

Демонстрационный материал : посылка ( 20см.\*30 см.) ,письмо, мягкие игрушки (утята-2 шт.; 12 см), конверты (17\*22; 5 шт., иллюстрации с изображением режима дня (16\*23см.; 6 шт.), картинки- продукты (10\*10см.) в количестве (5 шт.), резиновые муляжи овощей (5шт), цветочное дерево (0,5 метров)

Раздаточный материал: тарелочки по количеству детей ,орехи, скорлупа от яиц.

Предварительная работа: дидактические игры: «Овощи и фрукты», «Режим дня»; беседа «Что и зачем мы едим?»; закаливающие мероприятия.

**Организация образовательной деятельности:**

-Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. А слово здоровье похоже на слово «здравствуйте». Давайте со всеми поздороваемся.

Ритуал

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю –

Всех я вас приветствую!

- Ребята посмотрите, почтальон принес посылку. Как проверить, действительно ли она предназначена нам? (ответы детей)

- Верно, по адресу. Значит посылка для нас. Обратный адрес: Птичий двор. Хотите узнать, что в посылке. В посылке письмо от мамы утки : «Здравствуйте ребята ,пишет вам мама утка, очень прошу, расскажите моим утятам секреты здоровья, а то они постоянно болеют».

- Ребята как вы думаете ,мы справимся, поможем утятам? (ответы детей)

-Смотрите, а вот и они сами, ну что идем искать секреты здоровья.

- Давайте подарим им «Лукошко Здоровья», а в него положим наши маленькие секреты.

- Здоровье нужно всем и детям, и взрослым, и даже животным. Нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

-А что значит быть здоровым? Что нам надо делать? (ответы детей)

- Правильно, нужно соблюдать режим дня

-Давайте расскажем и покажем Утятам, как нужно соблюдать режим дня, правильно питаться, и с какой еды начинать день. Скажите, как называется время еды утром.  
(ответы детей)

-Правильно, завтрак должен дать нам силы, до обеда, чтоб хватило! Все ребята знают наши, Что с утра полезны ... (ответы детей)

- А какие каши любите вы? (ответы детей)

- Скажите, какое время еды происходит днем? (ответы детей)

-Правильно! Что будем кушать на обед? Так: чипсы, килограмм конфет... (ответы детей)

- А что мы едим на обед в детском саду? (ответы детей)

- После вкусного обеда

Даже детки- непоседы

Знают, что всем делать нужно –

Отдыхать ложатся дружно!

- Правильно после обеда все дети ложатся спать, а что бывает после сна? (ответы детей)

- Полдник - чудесное время, попить чай, компот или сок и скушать свеженький пирог! А что готовят наши повара на полдник? (ответы детей)

- Теперь вспомните: какое время еды бывает вечером? (ответы детей)

- А что можно есть на ужин? (ответы детей)

- Мы с вами выяснили, что нужно соблюдать режим дня. Это и есть первый секрет нашего здоровья.

*Дидактическая игра «Режимная цепочка»*

Цель: выставить режим дня из сюжетных картинок

- Давайте положим эти картинки в лукошко для Утят.

- Ребята знают, что днем необходимо обязательно есть горячий суп или борщ. Давайте научим утят варить борщ.

*Дидактическая игра «Варим борщ»*

Цель: учить выкладывать только те овощи, из которых можно сварить борщ.

- Вот и второй секрет нашего здоровья – это правильное питание. Ну что идем искать другие секреты здоровья.

- Хотите узнать, чем я питаюсь? Тогда подскажите мне словечко, а я выставлю сюжетные картинки на доску

- 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.)

- Нужна она в каше, нужна и в супы, десятки есть блюд из различной (Крупы.)

- Мясо, рыба, крупы, фрукты – вместе все они (Продукты)

На доску выставляются картинки продуктов.

- Смотрите, как у наших у ворот чудо-дерево растет, и листочки на нем, и цветочки на нем, и продукты питания на нем, вот так чудо-дерево.

- Ребята нам необходимо сорвать с дерева только полезные продукты и сложить их в лукошко для наших утят.

*Дидактическая игра «Полезное - вредное»*

Цель: необходимо сорвать с дерева только полезные продукты.

- Молодцы вы нашли еще нашли еще один секрет нашего здоровья - полезная пища.

- По-моему мы немного устали, давайте отдохнем и из полезных продуктов приготовим вкусный витаминный салат:

*Пальчиковая гимнастика «Витаминный салат».*

Мы морковку чистим, чистим

*Энергично проводим кулачком правой руки по ладони левой*

Мы морковку трём, трём

*Прижимают кулачки к груди и делают движения резкие взад-вперёд*

Сахарком её посыпем

*Посыпают сахаром», мелко перебирая пальчиками*

И сметанкою польём

*Движения сверху-вниз*

Вот какой у нас салат,

*Протягивают ладони вперёд*

Витаминами богат!

*Поглаживают ладошкой живот*

- Видит, утята наши дети здоровые, они сильные и не болеют.

Они умеют делать веселую зарядку (зарядка для зверят под музыку)

- Давайте с утятами поиграем

*Дидактическая игра «Светофор».*

Это еще один секрет «Нужно заниматься спортом»

У вас на столе лежат кружочки, возьмите их в руки. Представьте, в группе появился маленький светофор, похожий на пешеходный. В нем только два сигнала: красный означает - нельзя, а зеленый – да, это необходимо.

Я называю правило, вы поднимаете правильный кружок.

1. Садиться за стол с мытыми руками.
2. Есть быстро, торопливо.
3. Обязательно есть овощи и фрукты.
4. Тщательно пережевывать пищу.
7. За столом болтать, размахивать руками.
8. Есть только мытые овощи и фрукты.
9. Вытирать рот рукавом.

Это еще один секрет «Выполнять правила ЗОЖ»

- Утята мы вам сейчас покажем, какие вы будете слабыми, если будете есть только сладости и все вредные продукты.

(Садятся за столы, опыт с яичной скорлупой и орехом, воспитатель объясняет, что нужно слегка подавить на яичную скорлупу, а потом на орех)

Вот такой наш организм слабый, кости, зубы, если питаться вредными продуктами. И вот такой крепкий, если только полезными продуктами.

*Рефлексия*

- Что вам сегодня понравилось на занятии?
- Все секреты здоровья мы собрали? (ответы детей)
- Какие секреты здоровья мы нашли для наших утят? (ответы детей)
- Что было трудным? (ответы детей)
- Что было интересным? (ответы детей)