

«Здоровый ребенок»

Группа «Радуга»

Воспитатель: Колесникова А.А.

Цель: Формирование представлений о здоровье, как одной из главных частей человеческой жизни в разных видах деятельности.

Задачи:

1. Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт. Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

2. Обратить внимание на то, что подвижные игры и упражнения способствуют крепкому здоровью.

3. Воспитывать у дошкольников потребность в здоровом образе жизни.

Предварительная работа: беседы о правильном питании, знакомство с основными витаминами. Наблюдения за изменениями погоды.

Ход:

1. Организационный момент: (дети строятся парами и выходят на прогулку)
– Ребята давайте пожелаем друг другу хорошей прогулки.

2. Наблюдение за изменениями в природе.

Вопросы: - Какое сейчас время года? – Какие признаки весны вы знаете? – Для кого прогноз погоды особенно важен? – Зависит ли от погоды наше здоровье? А наше настроение? – Какая сегодня погода? Как догадались? Почему? (ясная – пасмурная, теплая – холодная, сухая – дождливая, ветреная – безветренная)

– Для чего нужен термометр? – А флюгер?

«У природы нет плохой погоды

Каждая погода благодать.

Дождь ли снег,

в любое время года

надо благодарно принимать».

- Зачем нужны прогулки? (Ответы детей) – Да прогулки полезны для здоровья.
- Что еще нужно знать, чтобы быть здоровым?

3. Подвижные игры на спортивной площадке. (дети в кругу с помощью подвижной игры «Пузырь»)

Игра «Части тела»

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде ведущей «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары. Ведущая может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и другое.

Игра «Море волнуется»

Игроки под слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Спортивная фигура на месте замри!» Водящий по очереди прикасается к замершим игрокам и угадывает, какую фигуру загадал участник игры.

Игра (в кругу) «Полезно – Вредно»

Детям называются продукты или действия - они должны, если полезно – хлопнуть в ладоши, а если вредно – топнуть ногами.

Молоко, Чипсы, Витамины, Газировка, Овощи, Колбаса, Фрукты, Кириешки,

Сок, Много сладостей, Зарядка, Умываться, Ходить грязным, Чистить зубы, Не ложиться спать

4. А теперь поговорим про Витамины. Они по-разному влияют на организм человека. Давайте послушаем.

Витамин А - Я, витамин А, очень важен для зрения. «Помни истину простую Лучшее видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт»!

Витамин С - Я, витамин С, укрепляю ваш организм. «От простуды и ангины помогают апельсины. Ну, а лучше есть лимон даже если кислый он».

Витамин В - витамин В - помогаю сердцу. «Очень важно спозаранку есть на завтраки овсянку. Черный хлеб полезен нам и не только по утрам».

Витамин Д - Я, витамин Д, укрепляют кости делают ваши руки и ноги крепкими

5. Игра: «Да и нет».

- Каша – вкусная еда, это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)
- Лук зеленый иногда, нам полезен, дети? (дети отвечают: «Да!»)
- В луже грязная вода нам полезна иногда? (дети отвечают: «Нет!»)
- Щи – отличная еда, это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)
- Мухоморный суп всегда, это нам полезно? (дети отвечают: «Нет!»)
- Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)
- Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (дети отвечают: «нет!»)
- Овощей растет гряда, овощи полезны? (дети отвечают: «Да!»)
- Сок, компот иногда, нам полезны, дети? (дети отвечают: «Да!»)
- Съесть большой мешок конфет, это вредно, дети? (дети отвечают: «Да!»)
- Лишь полезная еда на столе у нас всегда? (дети отвечают: «Да!»)
- А раз полезная еда, будем мы здоровы? (дети отвечают: «Да!»)

Воспитатель: - Вы ответили на все вопросы и шарики все лопнули, путь свободен. Лазанье поточным способом

6. Организация индивидуального взаимодействия детей.

Игры с мячом. Предложить мыльные пузыри, запуск самолетов из бумаги.

7. Сбор с прогулки в группу, для подготовки к обеду.