

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №3 «Умка»»

Конспект занятия  
**«Здорово жить!»**

Воробьева Ольга Николаевна,  
воспитатель

Тоншаево  
2024

**Цель:** Формирование у детей представление о здоровом образе жизни как одной из главных ценностей жизни.

**Задачи:**

- Познакомить с понятиями «витамины», «микробы»;
- Рассказать о пользе и влиянии витаминов на организм, их назначении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания;
- Помочь детям осознать взаимосвязь между действием витаминов и физкультурой на организм;
- Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье;
- Воспитывать у детей положительное отношение к здоровому образу жизни.

**Возраст:** 6-7

**Предварительная работа:** беседа с детьми о своем здоровье, выучить с детьми стихи о витаминах, приготовить шапочки витаминов А, В, С, Д, разучивание танцевальной гимнастики.

**Методы и приёмы:** игровой, наглядный, практическая деятельность детей, вопросы к детям, словесная, использование литературы и т.д.

**Материалы и оборудование:** шапочки витаминов, иллюстрации микробов, пульверизатор, образцы витаминов из аптеки.

**Ход занятия:**

**Ведущий:** Здравствуйте уважаемые гости! Сегодня мы хотим представить вашему вниманию мини проект телевизионной передачи первого канала. И приглашаем Вас на программу «Здорово жить». Встречайте участников программы.

(Звучит музыка из телев.передачи «Здорово жить»)

Дети заходят в группу.

**Ведущий:** Ребята, посмотрите сколько у нас сегодня в студии гостей. Поздоровайтесь с улыбкой и поделитесь хорошим настроением. А знаете, вы

ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуй!». Здоровья желаю. В старину говорили: «Здороваться не будешь здоровья не получишь»

-И не строго, а с улыбкой, очень теплой и простой,

Гости нас встречают с вами,

Чем ответим?

**Дети:**Добротой! (Дети прикладывают руки к сердцу и посылают гостям хорошее настроение)

**Ведущий:** Уважаемые наши гости, я, и мои ребята из подготовительной группы «Фантазеры» рады видеть вас у нас в студии, и наш девиз «Новое поколение выбирает здоровье»(дети говорят хором)

В нашей программе мы расскажем, как мы учились заботиться о своем здоровье. Вести программу буду я и мои помощники, ведущий рубрики «Мозговой штурм» Михаил, ведущая рубрики «Танцевальная гимнастика» Полина, и ведущая рубрики «Полезно знать». А говорить мы будем сегодня о самом главном, что есть у человека – о здоровье.

**И так, 1 рубрики нашей сегодняшней передачи: «Наше здоровье»**

- 1) Наше здоровье.
- 2) Мозговой штурм.
- 3) Полезно знать.Микробы.
- 4)Танцевальная гимнастика.
- 4) Витамины в продуктах.

**1 часть**

**Ведущий:** Ребята, а что такое здоровье?

**Дети:** Это когда ты не болеешь, здоровый, сильный, когда у тебя хорошее настроение, тебе хочется бегать, прыгать и веселиться.

- Здоровье - это сила, ум.

- Здоровье - это красота.

- Здоровье - это то, что человек должен беречь.

- Здоровье - это самое большое богатство и т. д.

**Ведущий:** Правильно ребята, здоровье – это бесценный дар, поэтому нужно его беречь, стараться не болеть.

А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

## **2 рубрика «Мозговой штурм»** (звучит заставка к телепередаче)

**Михаил:** Итак, друзья, готовы к штурму? Тогда вперед!

(показывает на ряд иллюстраций, из которых нужно выбрать правильный ответ. Например: Рука,нога,глаз)

1). Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный (Органы зрения-глаза).

2) С помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать? (С помощью органов слуха-ушей)

3) Орган кровообращения? (сердце)

4).Как правильно ухаживать за зубами? (Чистить зубы не менее двух раз в день, полоскать рот после еды, регулярно)

5.)Где находятся легкие? (в грудной клетке)

6) Полезные вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах? (Витамины)

7)Что нужно сделать, если ты вспотел?(надо переодеться в сухую одежду)

8)Можно ли целый день смотреть телевизор?(нет, это вредно для зрения. Надо двигаться, ходить на прогулки)

9) Что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом? (закаляться пить витамины, есть побольше овощей и фруктов, чаще мыть руки)

**Ведущий:** А для чего нам нужно мыть руки?

**Дети:**Для того чтобы не заболеть. На грязных руках содержится большое количество микробов.

## **3. Третья рубрика. Вот сегодня с вами мы еще и поговорим о микробах и вирусах «Полезно знать»**

**Ведущий:** Опасны микробы для человека?

**Дети:** Да, опасны. Когда микробы попадают внутрь организма, они начинают размножаться и человек заболевает.

**Где живут микробы?** Там, где грязь, живут микробы (Показывает иллюстрации)

**Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов?** (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

**Ведущий:** Иногда случается так, что кто-то из нас заболевает. Заболевший человек чихает и кашляет, микробы из его организма могут попасть к окружающим здоровым людям и заразить их.

**Опыт** (Воспитатель предлагает детям вытянуть вперед ладошки и брызгает на них из пульверизатора)

- Вот, ребята, представьте, что на вас чихнули, посмотрите на свои руки, что попало на них?

- Микробы таким путем могут попасть в наш организм и заразить нас.

Теперь предложить детям достать носовой платок и закрыть им руку. Воспитатель снова распыляет воду, но теперь на платок.

- Посмотрите, как носовой платок защитил нас от микробов. Ничего не попало на наши руки.

**Вывод:** когда мы прикрываем рот платком во время чихания, наши микробы никого не заразят и не попадут в чужой организм.

**Ведущий:** Мы переходим к следующей рубрике **4 «Танцевальная гимнастика»**

**Ведущий:** Здоровье укреплять мы будем с помощью несложных танцевальных упражнений. Повторяйте за мной и все у вас получится. (звучит музыка).

**Ведущий:** и мы переходим к последней рубрике **5 «Витамины в продуктах»** В этой части нашей программы мы поговорим о полезных и вредных продуктах.

Как вы думаете, в чем разница между вкусными и полезными продуктами?

(Ответы детей)

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витамины.

- А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (Ответы детей. Летом и осенью, т.к. в эти времена года много созревает ягод, овощей, фруктов)

- А весной и зимой, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, можно пить витамины из аптеки. (Показать образцы)

- Витаминов много, но самые главные из них витамины **А, В, С, Д.** и я приглашаю в нашу студию гостей-витаминок, которые с радостью согласились поделиться информацией о себе

### **Витамин А**

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Это витамин важен для зрения, кожи и роста. Содержится больше всего в сливочном масле, яйцах, молоке.

### **Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Этот витамин способствует хорошей работе сердца и больше всего содержится в горохе, овсянке, хлебе.

### **Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и кислый очень он.

Этот витамин укрепляет весь организм, защищает от простудных заболеваний, больше всего содержится в шиповнике, облепихе, смородине.

### **Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный- надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней - лучше жить!

Этот витамин отвечает за крепость костей и содержится больше в твороге, сыре, рыбе.

**Ведущий:** Наши гости-витаминки приготовили для вас задание. Вам, ребята, необходимо распределить продукты по витаминным тарелочкам. (дети под музыку про витамины по очереди выходят и выполняют задание)

**Вывод: употреблять в пищу надо только полезные для здоровья продукты**

Скажите, если бы гости спросили у вас «Как вы храните наш бесценный дар – здоровье?» Что бы вы им ответили? (Чтобы сохранить свое здоровье, я закаляюсь, занимаюсь спортом, много гуляю на свежем воздухе, в период эпидемии стараюсь не посещать многолюдные места и т. д.)

Ребенок рассказывает:

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни - ведь здоровье

В магазине не купить!

**Ведущий:** Молодцы! Мы много сегодня говорили о здоровье человека! Что бы вы хотели рассказать дома, из того что услышали? А что бы вы хотели пожелать нашим гостям?

**Ведущий:** В свою очередь, я благодарю своих помощников и вас, ребята, за отличный выпуск передачи. И заканчиваем передачу словами «Жить так здорово - здорово!» (звучим муз.заставка). До новых встреч!