

**Конспект занятия по окружающему миру
в средней группе
"Хорошо здоровым быть!"**

Цель: воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Рекомендации.

Путешествие в страну здоровья.

Беседа.

Что такое здоровье? Здоровье – это когда ты весел и у тебя все получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только ты ответишь мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье наше,

Всё ли знаешь? Дружно скажешь...

Фруктовая.улица.

Как надо питаться, чтобы быть здоровым. Необходимо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Какие витамины ты знаешь?

- Для чего нужны витамины? *(Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).*

Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка.

Витамин А необходим для роста и зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох. Этот витамин помогает в работе сердцу.

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина. А этот витамин не дает болеть, помогает при простуде.

Витамин Д – солнце, рыбий жир. Это очень важный витамин, он укрепляет наши кости.

Стихотворение:

Ем я много витаминов,

Укрепляю дисциплину.

Я хочу здоровым быть,

Чтобы Родине служить.

Нам здоровья не купить,

За ним нужно всем следить.

Лучше с ранних лет начать,

Ни минуты не терять.

Игра «Совершенно верно!»

Если в них говорится о полезных вещах, говоришь: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»* А если о том, что для здоровья вредно, молчишь.

1. Ешь побольше апельсинов,
Пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть,
Надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис,
Строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться,
Вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом,
Рыбу мед и виноград.
4. Нет полезнее продуктов —
Вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине
Всем полезны витамины.
5. Если хочешь быть здоровым,
Правильно питайся,
Ешь побольше витаминов,
С болезнями не знайся.

ул. Спортивная.

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

По утрам зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Какие виды спорта ты знаешь

Физкультминутка «ЗВЕРИНАЯ ЗАРЯДКА»

Раз – прыжок, а два – присядка.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснутся,
Любят долго потянуться,
Обязательно зевнуть,
Ну и хвостиком вильнуть.
А волчата – спинку выгнуть
И легонечко подпрыгнуть.

Ну а мишка косолапый ,
Широко расставив лапы –
То одну, то обе вместе –
Долго топчется на месте.
А кому зарядки мало –
Начинаем все сначала.

ул. Пенная.

– Какие правила соблюдаешь дома и в детском саду? *(Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)*

– Для чего это надо делать? *(Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)*

– Как попадают микробы в организм? *(при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)*

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них?

Загадки.

Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою —
Что это такое?

(Полотенце)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(Мыло)

Что за дождь без облаков
Целый день идти готов
Только кран я повернул
На меня ливень хлынул.
(Душ)

По утрам и вечерам
Чистит — чистит зубы нам,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает.
(Зубная щетка)

Стихотворение.

Ем я много витаминов,
Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

