

Здоровый образ жизни



Занятие по познавательному развитию в
средней группе
Подготовила воспитатель д/с 16 «Карасик»
Чирочкина Т.В.

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о **здоровье**.

- Кто хочет быть **здоровым**?

- А почему вы хотите быть **здоровыми**?

В наших силах не только сохранить свое **здоровье**, но и укрепить его.

Об этом люди придумали пословицы, послушайте их:

«Есть ли большая беда, чем болезни и нужда»

*«Я **здоровье берегу**, сам себе я помогу»*

- Ребята, а что значит быть **здоровым**? *(ответы детей)*

Здоровье – это сила, это когда у вас хорошее настроение и вы
получается.

А сейчас, давайте, поговорим о том, как мы можем помочь себе
укрепить **здоровье**?





- Здравствуйте ребята! Я котёнок , а вас как зовут?

Айболит:

- Котёнок, а зачем ты к нам пришел? И почему ты такой грустный?

- Меня называют ленивым! А, почему, я не знаю. Дети, вы мне скажете, кого называют ленивым?



Следует, ребята, знать -
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться -
На зарядку становиться!

- Дети, давайте покажем несколько
упражнений. Котёнок, делай с нами.

- Зарядку! Нет. А, зачем она нужна эта
зарядка. Я встану, потянусь, вот так лапой
почешусь, и вся зарядка. Правильно?

- А, как делают зарядку?



«Веселая Физкультминутка».



Молодцы ребята. Котёнок тебе понравилась зарядка?

Да, очень. Только я проголодался! Ребята, а вы не угостите меня конфетами или чипсами и кока-колой. И еще я бы от жвачки не отказался!

Ай, ай, яя, Котёнок! Разве тебе никто не рассказывал о том, что все, что ты сказал, есть очень вредно?



Нет, в садик я не хожу и поэтому ничего не знаю. Ой как болит животик.



Из-за твоего упрямства и случаются с тобой разные неприятности.

Не плачь, мы тебя пожалеем и поможем справиться с болью. Ребята, как можно пожалеть Котёнка? Что сказать, что надо сделать?



Айболит: Котёнок, тебе легче стало?

Котёнок : Да, спасибо, боль утихла.

Айболит : Тогда давай разбираться, что ты сделал неправильно? Ребята, можно столько сладкого съедать сразу? К чему это может привести?

/ ответы детей: сладкого много есть нельзя, портятся и болят зубы, болит живот, появляется сыпь на коже /

Айболит : Видишь, сколько вреда получается. А всё это потому, что наш организм работает только тогда, когда мы едим полезные продукты. Ребята, чем надо питаться? Только детям, и взрослым?

/ ответы детей: овощи, фрукты, ягоды

Айболит: Правильно, это самые полезные продукты.

В них много веществ, которые нужны организму.

Они помогают нам быть здоровыми и сильными.

Мы хотим быть здоровыми и сильными.

Сильными и смелыми? Ребята, для того, чтобы быть здоровыми и сильными, надо много есть овощей и фруктов.

Ребята, для того, чтобы быть здоровыми и сильными, надо много есть овощей и фруктов.

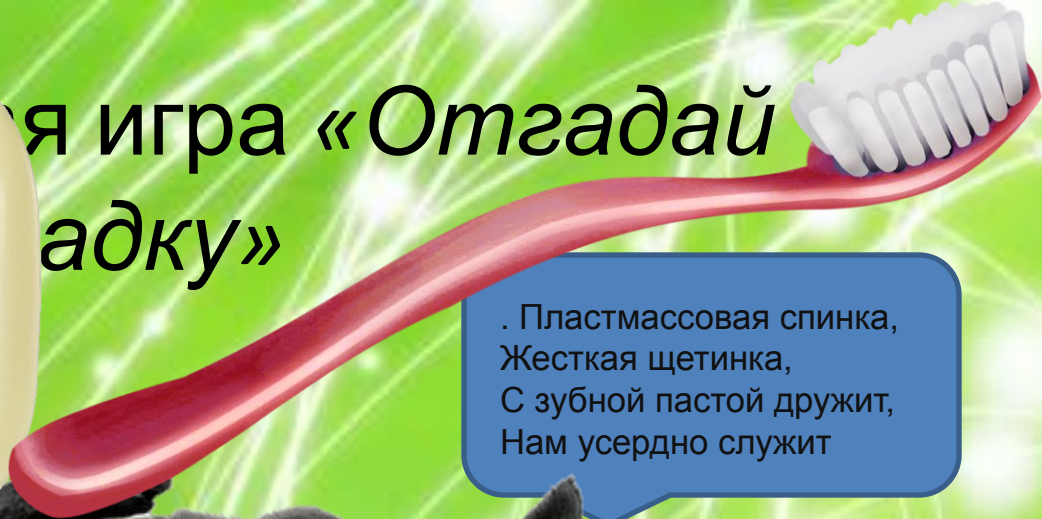
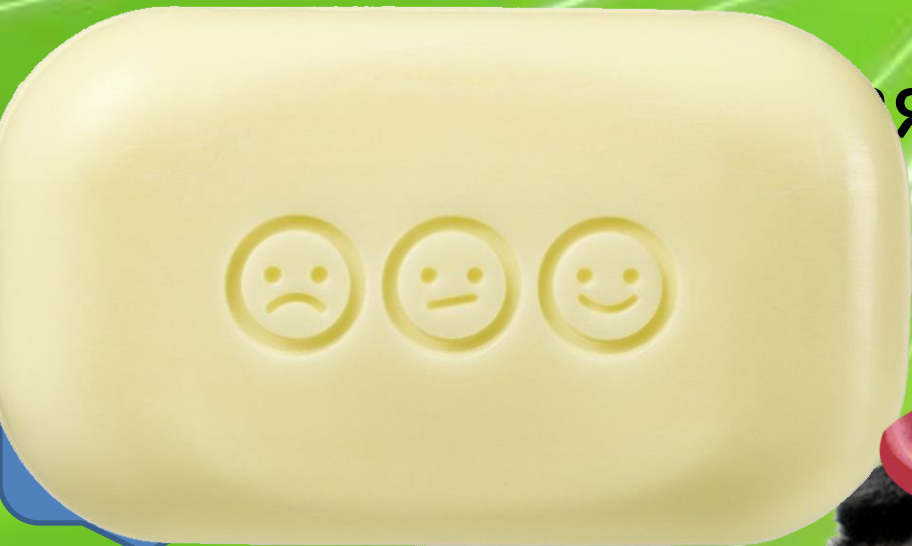
те поведём



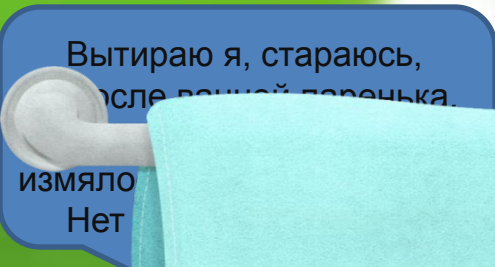
игра «Полезно или вредно?».



Игра «Отгадай загадку»



Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит



Вытираю я, стараюсь,
После ванной доченька.

Измяло
Нет




Хожу, брежу не по лесам,
Не по ушам, по волосам.
Мои зубы у меня длинней,
Чем у волков, и медведей.

Увидишь
Щель



Айболит: Котёнок, ты запомнил, что нужно делать чтобы быть **здоровым**?

Котёнок: Да, я все запомнил, нужно умыться, делать зарядку, есть овощи и фрукты, заниматься спортом и гулять в любую погоду.

A black kitten with striking blue eyes is looking towards a silver wire basket filled with several bright green apples. The background is a vibrant green with a pattern of glowing white lines and starburst effects.

А у меня для вас есть подарок - яблоки. Они полезны и взрослым и детям. В них много полезных веществ.

Спасибо за внимание!!!

