

Структурное подразделение Детский сад № 19 «Колокольчик»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 3 г.о. Чапаевск  
Самарской области

## **Занятия**

**по теме «Если хочешь быть здоров»**

***(подготовительная к школе группа)***

### **Задачи:**

- сформировать представления о важности правильного питания для здоровья человека; побуждать к осознанному выбору основ здорового образа жизни;
- закреплять представление о его составляющих;
- мотивировать на создание творческого продукта, мультфильма.

#### *Содержание занятия:*

Педагог приглашает и проговаривают слова приветствия:

«Мы день привыкли начинать хорошими делами.

Кто не привык подолгу спать,

Встречайте утро с нами.

С кем никогда не дружит лень,

Кто маме помогает-

Вот у того хороший день

Всегда друзья бывает!

сегодня пришло сообщение от Кати и Димы, героев Программы, зачитывает:

«Дорогие ребята, мы узнали, что вы любите физкультуру, прогулки и хотите вырасти здоровыми. Это замечательно. Мы с Димой уже школьники, у нас много любимых занятий, но родители говорят, что мы не всегда правильно распределяем свое время, поэтому иногда уроки делаем поздно вечером. Бабушка говорит, что должен быть режим. Расскажите, как вы соблюдаете режим. Катя, Дима»

Педагог предлагает рассказать ребятам о режиме дня в детском саду. Дети с помощью разрезных карточек составляют алгоритм режима дня, отвечают на вопросы педагога: Что такое режим? Почему нужно соблюдать режим не только в саду, но и дома? Трудно ли ребятам соблюдать режим дня? Педагог благодарит детей за ответы и рассказывает, что не только у Кати и Димы бывают проблемы с режимом. Обращается с просьбой о решении проблемной ситуации:

#### *Решение проблемной ситуации*

«Маленькая сестра Кати Аня очень любит мультфильмы, может смотреть их до глубокой ночи. Каждое утро мама с трудом будит девочку, чтобы собрать в детский сад. Иногда даже на работу опаздывает. Как изменить ситуацию?» (дети вместе с педагогом рассуждают, высказывают предположения, приходят к выводу, что необходимо ставить будильник на время мультфильма, чтобы по его звонку Аня сама заканчивала просмотр).

Педагог уточняет, что Кате и Диме они помогли, но не в одном же режиме кроются секреты укрепления здоровья, предлагает послушать внимательно пословицу и объяснить ее.

«Кто долго жуёт, тот долго живёт» Спрашивает, какому слагаемому здоровья посвящена эта пословица. Обобщает ответы детей, напоминает еще одно высказывание и просит его объяснить: «Не годится, на еду сердиться», уточняет, что это значит, обобщает высказывания детей: «Чтобы еда приносила пользу, нужно знать, как правильно питаться, какую пищу выбирать на завтрак, какую на обед и ужин. Приглашаю вас посетить магазин и закупить продукты на каждый день и на день рождения. Вы готовы?»

*Дидактическая игра: «Купи продукты»*

Дети делятся на две команды, игра проходит в форме эстафеты, одна команда делает закупку продуктов на каждый день, а другая закупает продукты на день рождения. (Продукты питания-предметные картинки с изображением разных продуктов)

*Дидактическая игра «Ассорти-лото»*

Карточки с изображением овощей и фруктов лежат на столе. Дети выполняют игровые задания, раскладывая карточки по заданному условию:

- Разложить на три группы объекты: что едят только сырым, что едят только вареным, что едят и сырым и вареным.
- Разложить овощи и фрукты от самого сладкого до к самому кислому.
- Разложить овощи и фрукты от самого светлого до самого темного.
- Разложить овощи и фрукты от самого мягкого к самому твердому.
- Разложить овощи и фрукты от самого любимого к самому нелюбимому.

Педагог сообщает, что подошло время десерта. Напоминает, что по завершении обеда необходимо поблагодарить повара. Приглашает детей поиграть в еще одну игру:

*Подвижная игра «Раз, два, три — ко мне беги»*

Каждый ребенок получает карточку с изображением плодов (овощей, фруктов и ягод) Можно предоставить право выбора открытое, свободное, а можно карточки перевернуть вниз изображением и тогда дети выберут случайный объект. Дети берут карточки и свободно двигаются по кругу. Педагог дает игровое задание: «Объекты, которые можно есть сырыми, раз, два, три — ко мне беги». Задания могут быть различными: «объекты с косточкой», «объекты зеленого цвета», «объекты для приготовления борща», «все объекты кислые на вкус», «все объекты для винегрета».

В конце занятия педагог просит детей обратиться ко всем, кто не любит разнообразить свою еду овощами и высказать им свои пожелания.

*Игровое упражнение «Расшифруй пословицу»*

Детям предлагается прочитать пословицы о здоровье, зашифрованные на схематических рисунках: «Береги платье снову, а здоровье смолоду»

«Чистая вода для хвори беда»

«Здоров- скачет, захворал-плачет»

«Кто со спортом дружен, врач тому не нужен»

Здоровье сгубишь, новое не купишь»

Сидеть да лежать, болезни поджидать»

Педагог просит детей вспомнить, что говорил папа детям, о том, от чего еще зависит наше здоровье. В случае затруднения цитирует слова папы (Рабочая тетрадь программы «Разговор о здоровье и правильном питании», стр. 4)

В конце занятия педагог предлагает подарить всем «Волшебную ромашку добрых пожеланий»:

Дети называют доброе пожелание и добавляют к сердцевине ромашки лепесток: «Я хочу, чтобы все дружили; чтобы у всех было крепкое здоровье; чтобы дышали чистым воздухом и пили чистую воду; чтобы у всех всегда все получалось; всем хорошего настроения и т.д.

Педагог так же высказывает доброе пожелание и добавляет свой лепесток.

(Во второй половине дня педагог вместе с детьми готовит пригласительные билеты для родителей на просмотр мультфильма «Если хочешь быть здоров»)

Реализацию темы завершает совместный просмотр мультфильма своими руками на следующий день во второй половине дня.