

Итоговое занятие «Мы за здоровый образ жизни!»

Задачи: закрепить знания детей, полученные ранее в различных видах деятельности. Уточнить и активизировать словарный запас детей. Формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания и здорового образа жизни. Воспитывать желание быть здоровым человеком.

Материал: кукла Айболит с чемоданчиком, две длинных веревки для подвижной игры «Мы веселые ребята», витамин С.

Ход: Воспитатель вносит игрушку Айболита.

- Ребята, посмотрите кто к нам пришел (получают ответ детей).

Айболит: -Здравствуйте. ребята! Прилетел к вам прямо из Африки, лечил там животных. Там сейчас все здоровы, а вы не больны? (ответ детей)

Айболит: — Это очень хорошо, молодцы! А что же вы делаете, чтобы быть здоровыми?

Дети: - Мы занимаемся спортом, любим спортивные игры.

Айболит: -Ну с, молодые люди, чем же вы занимаетесь? (ответы детей)

Айболит: - Одним спортом заниматься мало. Спортсмены тоже могут болеть.

Дети: - Мы закаляемся, едим витамины и др.

Айболит: — Это интересно! Как же вы закаляетесь?

Дети рассказывают, что ходят по массажным дорожкам, делают друг другу массаж на спинке. Моют ручки прохладной водичкой, обливают ножки, чистят зубы. Летом недолгое время ходят без маечек, играют водой.

Айболит: -Ага, вот тут-то вы и заболеете. Летом солнце горячее. Как нагреет вас и ваши головы!! Сразу заболеете: голова, кожа станет горячей, повысится температура.

Дети: - Нет, Айболит! Мы всегда ходим в головных уборах, а если вдруг забыли, то играем на веранде в тенечке. И маечки снимаем на время, потом снова надеваем. Так что солнце нам не страшно.

Айболит: - Я и думаю, все знаете и делаете по правилам. Поэтому Солнце-ваш друг! А в какие подвижные игры вы любите играть? Знаете игру «Мы- веселые ребята»?

Получает согласие детей. В случае, если дети не знают игры, предлагает научить.

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Ход игры. Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловушка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть
Ну, попробуй нас догнать:
Раз, два. Три – лови!*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманым и садится возле ловишки.

После двух-трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка.

Указания к игре. Нового ловишику выбирают даже в том случае, если предыдущий никого не поймает.

Воспитатель следит за тем. Чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.

Айболит: - Нездоровые люди не бывают веселыми. Сразу видно, что вы хотите быть здоровыми, да и дружба у вас не врозь. Вы мне сейчас столько про себя рассказали: и спортивными играми занимаетесь, и свежим воздухом дышите, и закаляетесь, солнечные ванны принимаете. Одного я не услышал: человек не может без питания...

Дети: - Да да.. мы в садике едим разную кашу.

Айболит: - В каше сила. Это правда!

Дети: - Нам дают овощи и фрукты.

Айболит: - Чем же они полезны?

Дети: - Там витамины. Их очень много, а витамины полезны для здоровья.

Айболит: - Ну, а если же все-таки заболели?

Дети: - Мама ведет нас к доктору, а доктор назначает лечение.

Айболит: - Точно, а еще, ребята, нужно ставить прививки. Это вещество, чаще всего вводится уколом, укрепляет организм. И человек не будет болеть этой болезнью, от которой поставили прививку. А если и будет, то совсем не тяжело. Вы знали об этом? (Ответы детей).

Айболит: - Ну, вот, теперь о здоровье вы знаете почти все! Пусть хорошее настроение будет всегда с вами. А в моем волшебном чемоданчике-помощнике есть для вас подарочки! Это витамин С. Под присмотром взрослых, вы будете принимать их. Ваш иммунитет еще больше укрепится. Я желаю вам здоровья! До новых встреч! Мне пора. Меня вызывают на полярный круг, там ждут меня белые медведи.

