Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кошки-Куликеевская средняя общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики»

Конспект

Интегрированного занятия по здоровьесбережению и художественному творчеству (аппликация) для детей старшего дошкольного возраста на тему:

«Дает силы нам всегда витаминная еда»

Воспитатель

Антонова З.П.

Кошки-Куликеево-2020

Тема занятия – «Дает силы нам всегда витаминная еда»

 Цель: формирование культуры здорового образа жизни у воспитанников.

Задачи:

Обучающие:

- расширять и обогащать опыт детей по способам и правилам сохранения его здоровья.

Развивающие:

- продолжать формировать представления о здоровом образе жизни;

- закрепить знания о полезных и вредных продуктах;

- расширение представлений детей о причинах возникновения заболеваний и их профилактике

- развивать умения сопереживать, приходить на помощь тем, кто в ней нуждается;

- развивать у детей навыки личной гигиены

Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Материал к занятию:микрофон. шапочка «Здоровейки», карточки с изображением полезных и вредных продуктов на всех детей, плакат «Пирамида здоровья»,мяч, игрушки: мишка и зайчик, корзина, вырезанная заранее, трафареты овощей и фруктов, ножницы, клей, салфетки.

Ход занятия:

**1 часть.**

-Здравствуйте, дети. Представьте себе, что я корреспондент газеты «Здоровый малыш». Сегодня мы с вами поговорим о здоровой еде , как быть здоровым. Но для начала давайте познакомимся. Встаньте

в круг. Мы будем по кругу передавать мяч и при этом называть свои имена, желая друг другу здоровья. Меня зовут Здоровейка (поворачивается к соседу : тебя как зовут?). Маша, я желаю тебе здоровья. (и т.д.)

Здоровейка: Молодцы, ребята. Вы действительно пожелали друг другу здоровья.

**2 часть**

Я буду вам задавать вопросы, а вы будете отвечать в микрофон.

1 вопрос. Твое любимое блюдо?

2.Что такое здоровье?

3.Как часто ты болеешь?

4. Кого можно назвать здоровым человеком?

5.Что такое полезная пища?

6.Какие вредные продукты питания ты знаешь? Что из них ты употребляешь?

**3 часть . Рассматривание плаката «Пирамида здоровья».**

Беседа по картине.

Для жизни нам нужна энергия. И мы получаем ее из еды и питья. Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправления повреждений организма. Каждый вид продукта –полезен по-своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты- углеводы,белки, жиры, клетчатки, а также витамины и минеральные соли.

**Каши и овощи** содержат клетчатку, полезную тем, что она помогает остальной пище легче пройти по пищеварительному тракту.

 Организму нужны и небольшие количества **минеральных солей** - например кальция, для роста и **здоровья зубов и костей**. Много кальция в молоке и в молочных продуктах.

**Апельсины и другие фрукты** содержат много **витамина С**, помогающего не болеть и быстрее выздоравливать.

 **Бобы и мясо** помогают нам поддерживать силу. Так же нужны для роста и здоровья.

**Жиры**, содержащиеся в сыре, масле и молоке очень богаты энергией, а так же витаминами. Но жирной пищи много нельзя употреблять, потому что жиры накапливаются в организме.

**Углеводы** (в хлебе и макаронах) являются основным источником энергии, необходимы нам в повседневной жизни.

 Чтобы быть здоровым и избежать различных заболеваний, постарайтесь выполнять следующие правила:

Мы должны заботиться о своих зубах, что мы должны делать? (чистить 2 раза в день);

- о глазах (не сидеть за компьютерными играми долго, долго не смотреть телевизор);

-укреплять здоровье (закаляться);

-четко соблюдать режим дня;

-гулять на свежем воздухе;

-мыть руки перед едой и после посещения туалета;

-кушать овощи и фрукты;

**О врачах тогда забудешь**

**И здоровеньким ты будешь!**

. Порой от болезни уберечься просто невозможно. И к нам придут на помощь аптечные витаминчики (показывает) Но если ты ведешь здоровый образ жизни, то выздоревеешь гораздо быстрее. (занятия спортом, физические упражнения, плавание, мыло и вода). Каждый из нас должен избегать вещей, приносящих организму вред (чипсы, коко-коло, сладости). Чтобы не заболеть, нам еще делают вакцинацию против гриппа.

**4 часть**

**Дидактическое упражнение «Полезное – вредное».**

Проводится за столом. На карточках изображены различные продукты питания. В разных углах карточки расположены рисунки , изображающие больного человека и здорового ребенка. Детям необходимо соединить красной линией здорового ребенка с здоровой пищей. Больного ребенка- с продуктами, вредными для организма. (синей краской). После выполнения задания дети проверяют правильность выполнения задания друг у друга.

**5 часть.**

**(В это время в дверь стучатся: входят мишка весь укутанный платком, зайка, перевязанный шарфом)**

-Что случилось с вами?

-У нас в лесу все зверюшки заболели. У нас закончились витамины. Вот мы и решили прийти к вам, может нам дети помогут.

Здоровейка:

-Поможем , ребята?

Как можно помочь им ? (версии детей)

**6 часть** . Составление коллажа «Корзина с фруктами и овощами для лесных зверюшек».

(Воспитатель напоминает, как осторожно работать ножницами)

(Дети вырезают овощи и фрукты из готовых бумаг и наклеивают ) и дарят зверюшкам витаминчики

 И в конце я вам зачитаю такой стишок.

Чтобы быть всегда здоровым

Нужно правильно питаться.

Закаляться, физкультурой заниматься.

На диване не лежать.

Свежим воздухом дышать.

Вот тогда без докторов.

Будешь ты всегда здоров.

  **Будьте все здоровы!** Ребята, вы сегодня очень хорошо поработали. Я вам оставляю витаминчики.