

**МБДОУ «Детский сад № 2 г. Челябинска»**

**Конспект занятия  
«Путешествие в страну Здоровья»**



Выполнил:  
Ломовцева Е.В., воспитатель  
МБДОУ «ДС № 2 г. Челябинска»

Челябинск, 2022

## **Цели и задачи:**

1. Закрепить представления детей о значении питания в жизни человека; о полезных и вредных продуктах; уточнить знания детей о правилах приема пищи. Закреплять знания детей о том, как заботится о своем здоровье.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены и правилами ухода за полостью рта. Формировать желание заботится о гигиене полости рта.

**В:** Здравствуйте, ребята, рада вас видеть!

**Дети:** Здравствуйте!

**В:** Сегодня мы поговорим о волшебной стране «Здоровья»

Ну что ж, с удовольствием!

Нынче к доброй медицине

Путь спешу я показать!

Чтобы были вы красивы,

Чтобы были не плаксивы,

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело.

Чтобы громче пелись песни,

Жить чтоб было интересней.

- Ребята, вы знаете, что такое здоровье? *(ответы детей)*

- Ребята, вы знаете, что такое ростометр? Для чего нужен ростометр? *(ответы детей)*.

Что необходимо человеку для роста? *(ответы детей)*

**В:** Правильно, ребята! Правильно питаться. Быть здоровым. А здоровье – это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, овощи и фрукты. А главное – это подвижный образ жизни. Вы любите играть?

**В:** Теперь давайте с вами поиграем в игру «Займи стульчик»

- Дети, как вы думаете, человек может прожить без еды? *(ответы детей)*

- Какое-то время может, но совсем немного. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать. В продуктах содержатся питательные вещества – витамины. Витамины обозначаются буквами А, В, С, D (показывает буквы), но читаются они по латыни. Когда пойдете в школу, вы научитесь читать эти буквы.

**Витамин А** – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

**Витамин В** – помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

**Витамин С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

**Витамин D** – делает наши руки и ног крепкими. Его много в молоке, яйцах, растительном масле.

**В:** А сейчас я прочитаю вам стихи о продуктах, которые содержат витамины.

Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,  
Чёрный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней  
Хоть противный – надо пить  
Он спасает от болезней  
Без болезней – лучше нам.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и кислый очень он.

Ты попробуй-ка решить  
Нехитрую задачку:  
Что полезнее жевать  
Грушу или жвачку?

**В:** Ребята, хотите поиграть в игру? (*ответы детей*). Игра называется «Полезное-вредное» (полезное – хлопаем, вредное – топаем)

- Молодцы

Я никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины АВС.

**В:** А теперь я вам буду загадывать загадки про витамины?  
Должен есть и стар и млад  
Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок  
Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко  
Делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,  
Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб  
На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи –  
Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето  
На второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа-  
Будет жаренное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они – (продукты)

**В:** А сладости вы любите? Какие сладости вы знаете? (*ответы детей*)

- А можно сладостей много есть? Что может случиться? А что нужно делать, чтоб не болели зубы? Ну-ка, отгадайте-ка загадку:

Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко,  
И считает зубы нам  
По утрам и вечерам. (зубная щетка)

**В:** Правильно. Это наша помощница для рта. А еще, чтобы зубы всегда были здоровыми, надо знать, что:

- нельзя грызть зубами орехи,
- не открывать зубами бутылки,
- не есть одновременно горячую и холодную пищу,
- есть больше овощей и фруктов,
- полоскать рот после еды,
- чистить зубы утром и вечером,
- посещать зубного врача – стоматолога.

**В:** А вот еще загадка:

Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков,  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком. (расческа)

**В:** А причесываться вы любите? А умываться?

Умываемся мы быстро,  
Вытираемся мы чисто!  
Все опрятны, аккуратны,  
И смотреть на нас приятно.

**В:** С аккуратными и опрятными детьми и играть всегда хочется.

- Игра «Уши, плечи, руки, нос»

**В:** Ну что, ребята, нравится вам в стране «Здоровье»? Много мы узнали о правилах гигиены, о вкусной и полезной пище.

- Молодцы! Вот какой огромный путь проделали мы с вами по стране «Здоровье». Узнали много нового и интересного о здоровом образе жизни. Вы мне очень понравились, но пора прощаться. До свидания!