Образовательная деятельность

по ознакомлению с окружающим миром

по теме: «Если хочешь быть здоров…»

Цель: Систематизировать, дополнить знания детей о здоровом образе жизни.

Оборудование:  *«Чудесный мешочек»* с предметами личной гигиены, муляжи продуктов питания (полезные и вредные)

- чтение художественной литературы: К. Чуковский *«Федорино горе»*, В. Маяковский *«Что такое хорошо и что такое плохо»*, письмо от Карлсона.

Расскажите ребенку старую легенду.

«Данным – давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой  сказал:  «Человек должен  быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать - решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – высоко в горах. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь этот бесценный дар Богов!

Порассуждайте с ребенком: здоровье – то оказывается, спрятано и во мне и в тебе, сохранность нашего здоровья во многом зависит от нас, что мы можем сами сделать для своего здоровья? (правильно питаться,- закаляться, - заниматься физкультурой, употреблять в пищу витамины и др.

Попросите ребенка вспомнить, какие есть компоненты здорового образа жизни.

1. Содержать в чистоте своё тело, одежду и жилище

Спросите, как это можно назвать, одним словом? (гигиена)

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Ребенок должен наощупь угадать предметы личной гигиены, находящиеся в непрозрачном мешочке (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды и др.) и рассказать, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Загадайте загадки:, а ребенка попросите найти ответ среди предметов, которые достали из чудесного мешочка.

1. Ускользает, как живое,     Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,        Руки мыть не ленится.

(Мыло)

1. Пластмассовая спинка, Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,  Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

1. И сияет, и блестит,      Никому оно не льстит,
2. А любому правду скажет – Все как есть, ему покажет.

(Зеркало)

1. Режим дня

Спросите ребенка, как вы думаете, что такое режим?

( когда всё делается по времени)

Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение всего дня.

Я люблю свой режим дня!

Он - помощник  для меня!

Рано я встаю с утра,

В садик мне идти пора!

Не люблю я торопиться,

Не люблю я суетиться,

А режим не соблюдать,

Можно сильно опоздать!

1. Движение

Спросите ребенка, как он понимает слово « движение»? Объясните важность движения, физкультуры для человека.

4. Закаливание

Прочитайте ребенку стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий.

Чаще окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Руки мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

1. Правильное питание

Покажите ребенку письмо от Карлсона. Что же Карлсон хочет нам сообщить?

Письмо от Карлсона.

Здравствуйте, друзья! Я Карлсон, который живёт на крыше, в меру упитанный, в меру воспитанный. Я расскажу вам, что я люблю поесть. Я люблю всё вкусное, всё сладкое. Люблю варенье, печенье, конфеты, мороженое, шоколад. Всё это я просто обожаю. А пирожков могу съесть сразу 20 штук. И потому толстею с каждым днём. Вот и вы также питайтесь, и будите толстыми, упитанными, красивыми - как я Карлсон!

Попросите ребенка повторить, что любит, есть Карлсон? (варенье, печенье, конфеты, мороженое, шоколад)

Скажите, что всё это - вкусно. Но пища должна быть и полезной. Поэтому обязательно нужно есть больше продуктов, в которых есть витамины. Витаминов очень много содержится в овощах и фруктах. И у того, кто их постоянно употребляет, всегда бодрое настроение.

А вот конфеты, шоколад, мороженое, варенье, которые очень любит Карлсон, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья. Однако, отказываться от сладкого совсем не обязательно. Но нужно всё есть в меру и употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими и здоровыми, и быстро расти.

Поиграйте в игру «Разложи на овощи и фрукты».

1. Настроение.

Расскажите ребенку, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней.

Дарите чаще друг другу улыбки.

.