

Формирование культуры ЗОЖ

Тема: «Здоровый образ жизни. «Будь здоров, как Макс Орлов» - Развивать умение самостоятельно следить за своим здоровьем.

Приучать ребенка к здоровому образу жизни на примере образа положительного героя Макса Орлова.

Развитие внимания, мышления, коммуникативных качеств. Дидактическое пособие – поэма «Будь здоров, как Макс Орлов».

НОД:

Взрослый: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о нашем здоровье и что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Ребята, что-то я совсем без сил, мне кажется, я заболел и совсем не знаю, как вернуть свое здоровье, помогите мне, пожалуйста. (педагог подводит тему к тому, что нужно вызвать врача).

Стучится в дверь доктор-мама, проверяет больного и рассказывает что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я сейчас буду рассказывать стихотворения, если в нем все правильно, то вы говорите "Да", если в нем что-то не правильно, вы говорите "Нет".

1. Чтобы расти и закаляться

Нужно спортом заниматься

2. Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

3. Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой

4. Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять

5. Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай

6. Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

7. Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть

8. Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими

Взрослый: Молодцы ребята! А скажите, мы с вами можем не дышать?

Ребенок: (Нет).

Взрослый: Конечно, а чем мы дышим?

Ребенок: (Воздухом).

Взрослый: Правильно, чтобы быть здоровым нам необходимо дышать свежим воздухом, для этого вы ходите на прогулку.

Есть еще один секрет для нашего здоровья. Вот послушайте:

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю витамины А, В, С

Витами нужны для нашего роста, чтобы у нас были силы бегать, прыгать, играть.

Физкультминутка: "Рано утром на зарядку"

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на место тихо сесть.

Взрослый: Как вы думаете, где могут быть витамины?

(Ответы детей).

Взрослый: Правильно, в овощах и фруктах. А вот в каких овощах и фруктах бывают витамины вам расскажет наш доктор.

Взрослый: У витаминов есть имена, их зовут: А, В, С, Д, Е. А вы знаете, где живут витамины?

Ребенок: Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах, и других продуктах.

Взрослый: послушайте стихи про витамины

Витамин "А"

Где же витамин "А" найти,

Чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы

Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

Гимнастика для глаз «Часы»:

Тик-так, тик-так! (Движения глазами)

Вот так, вот так! (вправо-влево.)

Тик-так, тик-так! (Движения глазами)

А теперь вверх-вниз

Тик-так, тик-так! (Движения глазами)

Делай с нами, (по часовой стрелке.)

Делай так!

Тик-так, тик-так! (Движения глазами, стрелки движутся по кругу против часовой стрелки).

Витамин “В”

Свекла, яблоко, картофель,

Репа, тыква, помидор.

Витамины “В” имеют

И отдать нам их сумеют.

Витамин – В помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало.

Витамин “С”

А вот “С” едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

Поищите на земле –

И в салате, в щавеле

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин

Ну, во всем мы “С” едим!

А теперь познакомимся с витамином D.

Он делает ваши ноги и руки крепкими и укрепляет кости.

А есть он в рыбьем жире, яйцах, молоке.

Хочу познакомить вас еще с одним витамином.

Его зовут витамин E. Он необходим для здоровья нашей коже.

А живет он в зеленых овощах, фруктах, зелени. Назовите их.

Ребенок: Киви, зелёный лук, капуста.

Взрослый: чтобы быть здоровыми, мы сейчас с вами подкрепимся витаминами и сделаем с вами фруктовый шашлычок. (показ выполнения работы, а прежде чем приступить к работе нужно что сделать?)

Ребенок: помыть руки.