**Конспект занятия в средней группе**

**«Будь здоров»**

**Задачи:**

1. Закрепить представления детей о положительном влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека.

2. Развивать мышление, речь.

3. Воспитывать желание у детей к здоровому образу жизни.

**Материал и оборудование:**

Мягкая игрушка медвежонка, ширма, картинки овощей.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о нашем здоровье, и что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Посмотрите, кто это к нам в гости пришел?

Появляется расстроенный мишка.

**Воспитатель:** Здравствуй мишка, чем это ты так расстроен?

**Мишка:** Ребята, что-то я совсем без сил, мне кажется, я заболел и совсем не знаю, как вернуть свое здоровье.

**Воспитатель:** Ребята, поможем мишке, расскажем ему, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Да). Я сейчас буду рассказывать стихотворения, если в нем все правильно, то вы говорите «Да», если в нем что-то не правильно, вы говорите «Нет».

Чтобы расти и закаляться,

Нужно спортом заниматься,

Чтобы зубы не болели,

Ешь конфеты-карамели,

Фрукты и овощи перед едой,

Тщательно, очень старательно мой,

Если выходишь зимой погулять,

Шапку и шарф надо дома оставлять,

Вовремя ложись, вставай,

Режим дня ты соблюдай,

Вот еще совет простой,

Руки мой перед едой,

Если на улице лужа иль грязь,

Надо туда непременно упасть,

Платочек, расческа должны быть своими,

Это запомни и не пользуйся чужими.

**Воспитатель:** Молодцы ребята! А скажите, мы с вами можем не дышать? (Нет). Конечно, а чем мы дышим? (Воздухом). Правильно, чтобы быть здоровым нам необходимо дышать свежим воздухом, для этого вы ходите на прогулку.

**Мишка:** Я очень люблю гулять, оказывается это еще и полезно

**Воспитатель:** Есть еще один секрет для нашего здоровья. Вот послушайте:

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Витамины 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.

**Воспитатель:** Как вы думаете, где могут быть витамины? (Ответы детей). Правильно, в овощах и фруктах:

**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.

**Витамин «В»**

Свекла, яблоко, картофель,

Репа, тыква, помидор.

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

**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!

**Мишка:** Я все понял, чтобы быть здоровым, нужно хорошо питаться, гулять на свежем воздухе и быть в хорошем настроении.

**Воспитатель:** Все правильно мишка.

**Мишка:** Спасибо ребята, что помогли мне узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Побегу расскажу это всем лесным друзьям. До свидания!

**Итог:** Ребята, что мы нового узнали сегодня на занятии? Правильно. Чтобы расти здоровыми и крепкими надо кушать больше витаминов, чаще гулять и дышать свежим воздухом и соблюдать правила личной гигиены. Занятие окончено.