Структурное подразделение «Детский сад №16 комбинированного вида»

МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Рузаевского муниципального района

**Конспект занятия по ЗОЖ**

**«Врач совсем нам не нужен, с витаминами**

**мы дружим» (средняя группа)**

 **Воспитатели:**

 **Живоедова Н.Н.**

 **Пискунова М.С.**

**Рузаевка 2020**

**«Врач совсем нам не нужен, с витаминами мы дружим»**

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята!

Как вы подросли и повзрослели!

Все на солнце спинки грели?

Бегали и закалялись?

Вижу спортом занимались?

А сейчас приглашайте к нам гостей!

**Дети:** Будет праздник веселей!

**Воспитатель:** Давайте, поприветствуем гостей!

(дети хлопают).

**Воспитатель:** Дорогие ребята, уважаемые гости! У нас сегодня День Здоровья.

Мы ознакомимся, и все узнают,

Чем здоровье укрепляют.

Каждая пора года хороша своей погодой:

Летом легче одевайся и под солнцем закаляйся.

Осенью, чтобы не сопел носок одеваем свитерок.

Зимой, чтоб не простужаться, будем шубой утепляться.

Весной курточку одень,

**Дети:** Бегай, прыгай целый день.

**Воспитатель:** Вот сегодня мы с удовольствием побегаем и попрыгаем, ребята! Какое у нас время года сейчас?

**Дети:** Зима!

**Воспитатель:**  Давайте , ребята. Вспомним, какие времена года ещё вы знаете?

**Дети:** Весна, лето, осень

**Воспитатель:** Правильно,. Давайте расскажем стихи про зиму.

**Дети: 1.**Солнце землю греет слабо

По ночам трещит мороз.

Во дворе у снежной бабы

Побелел морковный нос!

**2.** Мы слепили снежный ком,

Ушки сделали потом

И как раз вместо глаз

Угольки нашлись у нас!

**Воспитатель:** Белый снег пушистый…

Ой, слышу, кто- то там шуршит,

Видно, кто-то к нам спешит.

(открывается дверь и заходит Незнайка с нездоровым видом)

**Незнайка:** Я охрип, меня узнали?

**Дети:** Да. Ты – Незнайка.

**Воспитатель:** Правильно, мальчика Незнайкой звали.

Ты простужен и охрип, не печалься – это грипп.

Победим его с лихвой – становись к нам дорогой!

**Незнайка:** Я Незнайка, а не гриб, у меня очень голова болит.

**Воспитатель:** Чтоб головка не болела,

Тренируй душу и тело.

Умывайся спозаранку,

Делай каждый день зарядку,

**Незнайка:** Ой, здорово! Сразу легче задышал.

Незнайка закашлялся).

**Воспитатель:** Как ты думаешь лечиться?

**Незнайка:** Таблетками.

**Воспитатель:** Пить таблетки не годиться.

Чтоб целый год нам не болеть, витамины надо есть.

**Незнайка:** А что такое витамины?

**Воспитатель:** Давайте, ребята, расскажем Незнайке о пользе витаминов.

(Дети дружно одевают шапочки)

**Воспитатель:** Слышите, уважаемые гости, что за спор на огороде?

**«Парад овощей»**  (выходят лук и чеснок)

**Чеснок:** Я полезней , чесночок,

Припекаю язычок,

Всех микробов убиваю

Всех от хвори защищаю.

**Лук:** Я, сердитый лук, ребята

Витаминами богатый,

Хоть и слёзы вызываю

Но от гриппа защищаю.

**Капуста:** Ты, лучок , сейчас молчи,

Из капусты варят щи!

А какие вкусные

Пироги капустные!

**Морковь:** Про меня рассказ не длинный.

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

И грызи морковку.

Будешь ты тогда дружок,

Крепким , сильным, ловким

**Помидор:** У томата – толстяка,

Аппетитные бока.

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный.

**Свекла:** Я полезнее, свекла, многим деткам помогла

Нос закапать – излеченье,

В миг снимаю воспаление.

Во мне много витаминов

Со мной блюда все красивы.

Если будешь кушать борщ,

Будешь весел и не тощ.

**Овощи (вместе):** Кто из нас из овощей, и полезней, и вкусней?!

Воспитатель**:** Не спорьте! Встаньте овощи все вряд,

Любим мы вас всех подряд!

Всех без исключения.

В этом нет сомнения!

Чтоб здоровым, сильным быть

**Дети:** Надо овощи любить!

**Воспитатель:** Вот так, Незнайка! Не зря тебя зовут Незнайкой.

Задор и хорошее настроение способствуют выздоровлению,

Чтоб настроение нам поднять будем весело играть

**Незнайка:** Ребята! Посмотрите на меня, я ж поправился , друзья!

Задержался я с вами, мне домой бежать пора,,, (убегает).

**Воспитатель:** Нет для нас плохой погоды, мы здоровы от природы…

Осень, ребята, обошла свои владения,

Передала всем угощения.

Фрукты дарит нам – не счесть.

Чтобы целый год их есть

(показывает корзину с фруктами).

**Дети:** Спасибо, госпожа осень!

Витаминные угощения

всем поднимут настроения.

**Воспитатель:** Ну, а сейчас нам прощаться пора,

Скажем всем, дети:

**Дети: Физкульт – ура!**