

**КОНСПЕКТЫ
ЗАНЯТИЙ
ЗОЖ**

ООД Познание. «Сохрани своё здоровье сам»

Цель:

1. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Подводить детей к пониманию необходимости здорового образа жизни.
2. Воспитывать уважительное и доброжелательное отношение детей друг к другу.
3. Продолжать учить самостоятельно следить за своим здоровьем и бережно к нему относиться, заботиться о своём здоровье, беречь его.
4. Продолжать учить правильно питаться. Формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов питания, для чего они нужны человеку.
5. Закреплять представление о том, какие продукты полезны, какие не полезны для организма, о пользе витаминов.
6. Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья, формировать заботливое отношение к здоровью.
7. Прививать любовь к физкультуре и спорту.

Предшествующая работа:

1. Проводились беседы о питании, о полезных продуктах питания, о необходимости и пользе разных продуктов.
2. Беседы о здоровье, о спорте, о пользе физкультуры .
3. Беседы о витаминах и их полезных свойствах, о влиянии витаминов на разные органы человека.
4. Заучивание пословиц и поговорок о еде, о здоровье.
5. Чтение художественной литературы о здоровье, о еде, о гигиене и чистоте тела.
6. Рассматривали строение тела человека.
7. Дидактические игры по теме.

Материал: цветок «здоровья»; «чудесный мешочек» с туалетными принадлежностями; мультимедийные средства – 3 картинки: у ребёнка болит зуб, глаз, ухо; электронная зрительная гимнастика; карточки с полезными и не полезными продуктами; красные фломастеры; мяч; аудиозапись «Весёлая зарядка»; шапочки «витамины»; предметы: спортивные принадлежности мяч, скакалки, полезные продукты: фрукты и овощи, предметы ухода за собой: расчёска, зубная паста и щётка, мыло.

Ход ООД

Дети заходят в группу, здороваются! Встают около воспитателя.

Воспитатель: Ребята, а когда мы здороваемся, мы что желаем друг другу?

Заходите к нам, у нас много интересного материала для воспитания, обучения и развития детей!

(ответы детей – мы желаем здоровья). А что такое, здоровье? (ответы детей – это сила, красота, ум, когда всё получается, когда человек не болеет, весёлый, может всё делать, прыгать, бегать, когда у человека ничего не болит, когда человек улыбается, у него хорошее настроение). А кто, хочет быть здоровым?

Дети: я, я, я...

Вос- ль: Замечательно, я рада, что вы все хотите быть здоровыми. Сегодня мы с вами отправимся в страну «Здоровья». Давайте, покругимся и скажем волшебные слова: «Покругились, покругились и в стране «Здоровья» мы очутились».

Каждый человек может сам себе укрепить здоровье, недаром говорится: «Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу». Давайте запомним с вами эти слова (дети повторяют).

Воспитатель: А как можно укрепить своё здоровье?

Дети: заниматься физкультурой, соблюдать режим дня, закаляться, правильно

питаться, соблюдать гигиену.

Воспитатель: А каких помощников здоровья, вы знаете? Дети: (труд, сон, солнце, воздух, вода).

Воспитатель: Молодцы. Много вы знаете. Заботиться о своём здоровье нужно каждый день. Давайте начнём с самого утра.

Пальчиковая гимнастика «Утро»

Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в родном краю, всех я вас – люблю!

Молодцы! А сейчас давайте с вами поиграем. Вставайте в круг.

Игра «Что полезно для здоровья»

Воспитатель: Я вам буду задавать вопросы, а вы, что полезно для здоровья – хлопаете, что не полезно для здоровья – молчите.

1. Заниматься физкультурой, 2. Правильно питаться, 3. Хорошо выспаться, 4. Есть грязными руками, 5. Есть овощи и фрукты, 6. Пить Коко – колу, 7. Соблюдать режим дня, 8. Много есть конфет, 9. Закаляться, 10. Не соблюдать гигиену, ходить грязным, 11. Есть полезные продукты, 12. Есть грязные, не мытые овощи и фрукты.

Воспитатель: Ребята, а какие народные мудрости про здоровье вы знаете (пословицы и поговорки). Дети рассказывают.

Пословицы и поговорки о здоровье

1. Здоровье не купишь.
2. Труд здоровью – лень болезнь.
3. Кто долго жуёт, тот долго живёт.
4. Держи голову в холоде, желудок в голоде, а ноги в тепле.
5. Здоровье тоже золото
6. Здоров будешь – всего добудешь
7. Здоровье близко – ищи его в миске.
8. Чем дольше прожужьешь, тем больше проживёшь.
9. Холода не бойся, по пояс мойся.
10. Мойся белее, будешь милее.
11. Смолоду закалиться – на весь век пригодиться
12. Чистая вода - для болезни беда
13. Здоровье – всему голова.
14. Крепок телом – богат делом.
15. В здоровом теле здоровый дух.
16. Никогда не унывай – витамины принимай.
17. Лучше видит тот, кто морковь жуёт.
18. Весёлый смех – здоровью успех.

Заходите к нам, у нас много интересного материала для воспитания, обучения и развития детей!

19. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Воспитатель: Молодцы, ребята! А ещё, чтобы быть здоровым, надо правильно питаться. Садитесь за столы и слушайте внимательно задание.

Д/У «Полезные и не полезные продукты» (за столами)

Воспитатель: Ребята, перед вами карточки, на которых нарисованы полезные и не полезные продукты. Вам надо зачеркнуть не полезные продукты красным фломастером. Дети выполняют задания.

Воспитатель: Маша, какие не полезные продукты ты зачеркнула?

Яна, какие ты не полезные продукты зачеркнула?

Соня, назови, какие полезные продукты у тебя нарисованы? (фрукты, морковь, сыр, яйца, капуста, хлеб, рыба, молочные продукты).

Проверка задания : надо зачеркнуть неполезные продукты такие, как конфеты,

торт, чипсы, газированный напиток, хот – док, картошка фри.

Воспитатель: Ребята, что содержится в полезных продуктах? (витамины, минералы, полезные вещества, которые необходимы для здоровья)

Что содержится в неполезных продуктах? (химические добавки, красители, нет витаминов).

Ребята, вы сказали, что в полезных продуктах содержатся витамины. Давайте послушаем, что нам расскажут витамины.

Выходите витамины и расскажите, в каких продуктах вы содержитесь и чем полезны для здоровья?

Выходят 4 ребёнка: Даня Т., Фатима, Маша Аг., Аня. Надевают шапочки витаминов А, В, С, Д.

Витамин «А»: «Я полезный витамин! Вам друзья, необходим! Расскажу вам, нетая, как полезен я, друзья. Я в морковке и томате, в тыкве, персике, салате. Съешь меня – и подрастёшь, я для зрения хорош!

Витамин «В»: «Я полезный витамин, вам друзья необходим! Рыба, хлеб, яйцо и сыр, мясо, птица и кефир, дрожжи, курага, орехи. Вот для вас секрет успеха! И в горохе – тоже я, много пользы от меня! Буду с вами я дружить, вместе веселее жить. Будем нервы укреплять, прыгать, бегать и играть.

Витамин «С»: «Я полезный витамин, вам друзья необходим! Земляничку ты сорвёшь – в ягоде меня найдёшь. Я в смородине, капусте, в яблоке живу и в луке, я в свекле и я в картошке, в помидоре и горошке!

Витаминная еда даст здоровье навсегда!

Витамин «Д»: «Я полезный витамин, вам друзья необходим! Кто морскую рыбу ест – тот силен, как Геркулес! Если рыбий жир полюбишь, силачом – атлетом будешь! Есть в икре я и в желтке, меня найдёшь и в молоке. Ты дружи всегда, везде с витамином славным «Д»!

Воспитатель: Вот, ребята, ешьте продукты богатые витаминами и будете здоровы!

Ребята, а какие полезные продукты вам дают в детском саду?

Дети: сыр, масло, молоко, фрукты, разные салаты из овощей, творожные запеканки, омлет, компот из фруктов, щи, каши, хлеб и т.д.

Воспитатель: Вот сколько полезных продуктов вы получаете в детском саду. А вы знаете основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется не вкусным?

Дети: это хлеб.

Воспитатель: А вы знаете поговорки или пословицы о хлебе?

Дети называют пословицы о хлебе:

1. Хлеб – всему голова.

Заходите к нам, у нас много интересного материала для воспитания, обучения и развития детей!

2. Хлебушек от земли, а силушка – от хлеба.

3. Хлеб – батюшка, а водица – матушка.

4. Хлеб да вода – молодецкая еда.

5. Гречневая каша – матушка, а хлебец ржаной – отец наш родной.

Воспитатель: Молодцы, ребята! А теперь постройтесь все в круг.

Игра «Аппетитная карусель»

Дети встают в круг лицом внутрь. Воспитатель говорит: «Сейчас мы с вами поиграем в игру «Аппетитная карусель». Вы по очереди передаёте мяч и произносите слова, связанные с полезной едой, продуктами. Тот, кто не сможет вспомнить очередное слово в течение 15 секунд – пропускает ход и передаёт мяч следующему игроку. Начинает игру тот, кому я брошу мяч.

Воспитатель: Молодцы!

А теперь поспешим на весёлую зарядку.

«Весёлая зарядка» под аудиозапись.

Воспитатель: Как себя чувствуете после зарядки?

Дети: (бодрыми, сильными, весёлыми, зарядка приносит пользу).

Воспитатель: Ребята, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать режим дня. Скажите, зачем мы спим? Ответы детей (чтобы восстанавливать силы, быть бодрым, здоровым).

Наше здоровье разрушает плохой сон. Когда мы не высыпаемся, нам не хочется ничего делать.

Ребята, а что такое, гигиена? Ответы детей: пользоваться своим носовым платком, полотенцем, расчёской, мыть руки, чистить зубы, мыться, ходить чистым и опрятным.

Воспитатель: Правильно! Ребята, сегодня к нам в группу приходил Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть (но он очень рано пришёл, в д/с ещё никого не было). Конечно, жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот чудесный мешочек. Хотите посмотреть, что там лежит?

Дети: Да, хотим!

Игра «Чудесный мешочек»

(В мешочке лежат: туалетное мыло, расчёска, зубная паста)

Воспитатель: Я, вам буду загадывать загадки, а отгадки вы найдёте в мешочке. Кто отгадает загадку, находит отгадку в мешочке, достаёт и рассказывает, для чего нужен этот предмет.

1. Ускользает как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (мыло).

2. Вот он – тюбик, колпачок, выпускает язычок (зубная паста).

3. Зубов много, а ничего не ест (гребешок).

Дети отгадывают загадки, находят предметы – отгадки и рассказывают о необходимости соблюдать гигиенические процедуры, т.к. это укрепляет здоровье.

Воспитатель: Ой, какой молодец Мойдодыр! Спасибо ему за такие необходимые предметы.

Ребята, а Мойдодыр оставил нам ещё много полезных предметов, полезных для здоровья. Вы должны рассмотреть их и объединить в группы.

Дидактическая игра «Подбери предметы»

Детям предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья (мяч, скакалка, овощи, фрукты, сыр, мыло, зубная щётка и паста, расчёска) и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

Дети выполняют задания. Молодцы, ребята!

Игра «Волшебный цветок»

Ребята, а ещё, Мойдодыр оставил нам волшебный цветок «Здоровья». Но у этого цветка все лепестки опали. Мы с вами должны оживить этот цветок. серединке цветка только тогда, когда вы отгадаете загадки, а отгадки найдёте среди лепестков цветка.

1. На ночь 2 оконца сами закрываются, а утром эти окна сами открываются (глаза).

2. Красные двери в пещере моей, белые звери сидят у дверей, и мясо, и хлеб, всю добычу мою я с радостью белым зверям отдаю (губы и зубы).

3. В лесу, где сумрачно и глухо, звук различить поможет ... (ухо).

4. Языка нет, а правду скажет (зеркало)

5. На крючке висит, болтается, всяк за него хватается (полотенце).

6. Хвостик из кости, а на спинке – щетинка (зубная щётка)

7. Резинка Акулина пошла погулять по спинке, и пока она гуляла, спинка розовую стала (губка).

Воспитатель: Молодцы, ребята! А теперь встаньте напротив экрана, Мойдодыр приготовил вам задания.

На экране появляется картинка «У тёти болит зуб»

Воспитатель: Что изображено на картинке?

Дети: На этой картинке у тёти болит зуб.

Воспитатель: А как вы думаете, почему заболел зуб?

Дети: Много ела сладкого (конфет, леденцов, шоколада), а от этого разрушаются зубы. Не чистила зубы. Мало ела молочных продуктов , овощей и фруктов.

Воспитатель: А что же нужно делать, чтобы зубы не болели, и улыбка была белоснежная?

Дети: Нужно 2 раза в день чистить зубы, после еды полоскать рот водой, есть морковь, капусту, яблоки, молочные продукты.

Дети рассматривают картинку « У девочки болит ухо».

Воспитатель: Почему заболело ухо у девочки?

Дети: Девочка гуляла зимой в шапке, где открыты уши. Уколола ухо острым предметом, в ухо попала вода или инфекция, заболело от сильного шума.

Воспитатель: Что нужно делать, чтобы уши не болели?

Дети: Ходить в головном уборе с закрытыми ушами, не ковырять уши острыми предметами, ничего не засовывать в уши, беречь уши от громкого шума.

Дети рассматривают картинку «У мальчика болит глаз»

Воспитатель: Как вы думаете, почему заболел глаз у мальчика?

Дети: Много смотрел телевизор или играл в компьютер, тер глаз грязными руками, что то или чем - то попал в глаз, попала в глаз инфекция.

Воспитатель: Как беречь глаза?

Дети: Нельзя близко и долго смотреть телевизор и компьютер, книгу надо читать при свете и на расстоянии, нельзя тереть глаза грязными руками, попадать в глаз острыми предметами, нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: Молодцы ребята, справились с заданиями Мойдодыра. А скажите мне, как надо ухаживать за руками и ногтями?

Дети: хорошо мыть руки с мылом, подстригать ногти, смазывать руки кремом.

Воспитатель: А когда надо мыть руки?

Дети: после туалета; перед едой; после еды, если руки испачкались; после поездки в транспорте; после магазина, после денег; после общения с животными.

Воспитатель: Правильно ребята! А ещё укрепляет здоровье закаливание. Какие же способы закаливания вы знаете? Как же можно закалить свой организм?

Дети: принимать прохладный душ, ходить в бассейн, бегать по траве босиком, плавать в реке, в море - летом; много гулять, кататься на велосипеде, на лыжах, на коньках, на санках, ледянках.

Воспитатель: Ребята, вы сегодня много узнали и рассказали о здоровье, и я вижу, что вы все здоровые, красивые, весёлые, радостные, с улыбкой на лице. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый, злой человек может нам принести здоровье? Дети: нет.

Воспитатель: Конечно, нет! Давайте же подарим друг другу и гостям свои улыбки и хорошее настроение. Доброго всем здоровья!

Ребята, не забывайте делать всё, о чём мы сегодня с вами говорили и тогда будете здоровыми.

А за то, что вы сегодня были все молодцы, справились со всеми заданиями

Мойдодыра, он вам припас подарочек. Воспитатель показывает детям корзину с фруктами.

Ешьте больше фруктов и будьте здоровы!

А сейчас давайте скажем: «Покружились, покружились и в д/с мы очутились!»

ООД. «Витамины укрепляют организм»

Цель: Познакомить с понятием «витамины»; закрепить знания о необходимости

наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в группу пришёл в гости мальчик Ваня

Заболейкин. (воспитатель приводит мальчика с соседней группы) Познакомьтесь с ним, ребята поздоровайтесь. (дети знакомятся с Ваней)

Воспитатель: Ванечка ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя какая-то странная-Заболейкин?

Ваня: А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится всё время болеть. Я сегодня пришёл, а завтра заболею и буду дома сидеть. Потом на денёк опять приду и опять заболею...

Воспитатель: Ну, Ванечка, что то непонятное с тобой твориться. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще, дома сидеть скучно, поиграть не с кем!

Воспитатель: Ребята, а вы любите болеть? (Нет!)

Воспитатель: Ребята, а подскажите пожалуйста, а что необходимо делать для того, чтобы оставаться здоровым? (ответы детей)

Воспитатель: Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет.

Ваня: Какой секрет?

Воспитатель: Если ты хочешь быть весёлым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день принимай витамины.

Ваня: А что такое витамины? (спрашивает)

Воспитатель: Садись, Ванечка, рядом с детьми. Сегодня мы знаем, что такое витамины.

Витамины - это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашему тела. Если в пище недостаточно витаминов, то человек болеет разными болезнями, становится вялым, грустным...

Воспитатель: А хотите узнать откуда берутся витамины?

Воспитатель: А про это вам расскажет наша старшая мед.сестра Светлана Степановна.

Мед.сестра: Здравствуйте, дети!

Дети: Светлана Степановна мы хотим у Вас взять интервью.

Дети: Скажите пожалуйста от куда берутся витамины?

В почве притаилось большое количество бактерий. Микробысамые распространенные обитатели Земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде... Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух. В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи -источник жизни. Солнечный луч упадет на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А, В, С, D, РР, Е, К

Дети: А в каких продуктах «живут» витамины?

Мед.сестра: Я вам принесла схему, по которой мы узнаем в каких продуктах больше всего находится витамин. (рассматривается схема)

- Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года. Ребята, а как выдумаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов?(Летом, осенью)

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать в аптеке. Их нужно употреблять в определённых дозах (1-2 таблетки в день)

А я для вас сегодня приготовила сюрприз. Это живые витамины - фрукты!

Воспитатель: Спасибо Вам Светлана Степановна.

Воспитатель: А сейчас посмотрите и скажите что можно приготовить из фруктов? (ответы детей)

Воспитатель: Молодцы! Правильно, можно приготовить сладкий салат и заправить его йогуртом.

Сладкий салат.

Продукты:

- Банан - 2 шт.
- Мандарин - 2 шт.
- Груша - 2 шт.
- Яблоко - 2 шт.

Банан очистить и нарезать кружочками. Грушу нарезать кубиками, а мандарин очистить от кожуры и прожилок, затем аккуратно разделить на дольки! (Под руководством воспитателя готовится салат)

Фруктовое ассорти складываем в глубокую посуду и заправляем йогуртом, потом всё тщательно перемешиваем.

- Вот и готов наш сладкий салат!

Воспитатель: А сейчас мы с ребятами приглашаем Ваню Заболейкина к стол. (Дегустация салат)

Ваня: Вот здорово, спасибо вам! (радуется Заболейкин) Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержится витамины. Пойду домой, попрошу маму сварить гречневую кашу с молоком, сделать отвар шиповника, потереть сырую морковку - и у меня в организме будет целый набор витаминов. Теперь я отгадал загадку, почему я всё время болею. Я думал, что все супы, все каши, молоко, лук, чеснок - все это невкусные продукты, и попросил маму покупать мне конфеты, чипсы... Я -то не знал, что бывают продукты полезные и необходимые. Теперь я буду грамотным, каждый день буду ходить в детский сад, уж ваши врачи точно знают, какое полезное меню предлагать детям, и буду крепким и здоровым. (уходит)

Воспитатель: Мы сегодня хорошо поработали с вами. А что вам понравилось больше всего? А что запомнилось? Что нового узнали?

Вы все сегодня постарались, молодцы, спасибо!

Схема: В каких продуктах «живут» витамины.

Витамин Где живет Чему полезен

Витамин «А» В рыбе, печени, абрикосах Коже, зрению

Витамин «В1» В рисе, овощах, птице Нервной системе, памяти, пищеварению

Витамин «В2» В молоке, яйцах, брокколи Волосам, ногтям, Нервной системе,

Витамин «РР» В хлебе, рыбе, овощах, мясе Кровообращению и сосудам

Витамин «В6» В яичном желтке, фасоли Нервной системе, печени

Витамин «В12» В мясе, сыре, морепродуктах Росту, нервной системе

Витамин «С» В шиповнике, облепихе Иммунной системе, заживление ран

Витамин «Д» В печени, рыбе, икре, яйцах Костям, зубам

Витамин «Е» В орехах, раст. масле Половым и эндокринным железам

Витамин «К» В шпинате, кабачках. капусте Свертываемость крови

Пантеиновая кислота В фасоле, цв. капусте, мясе Двигательной функции кишечника

Фолиевая кислота В шпинате, зеленом горошке Росту и кроветворению

Биотин В помидорах, соевых бобах Коже, волосам, ногтям

ООД «Даёт силы нам всегда витаминная еда»

Программное содержание:

- Закрепить знания детей о рациональном питании.
- Закрепить соблюдение детьми правил питания
- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

Материал:

Кружки красного и зелёного цвета по количеству детей, мольберт, картинки продуктов, буквы, обозначающие витамины; письмо, магниты.

Ход занятия

I. Организационный момент.

- Ребята, я сегодня пригласила на занятие Хрюшу из передачи «Спокойной ночи, малыши». (воспитатель подходит к окну и на подоконнике вместо Хрюши лежит записка: «Ребята, извините, пожалуйста. Не могу у вас появиться, у меня болит живот».

- А как вы думаете, почему с ним приключилась такая беда? (ответы детей).
- Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. Я запишу всё на магнитофон, и эту запись мы отправим Хрюше, чтобы он знал, какая еда полезна.

II. Беседа о витаминах и полезных продуктах.

- Что вы любите есть больше всего? (ответы детей)
- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить). Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.
- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей)

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества - витамины.

- Для чего они нужны? (ответы детей)
- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д. (выставляю буквы на мольберт). Но читаются они по латыни. Когда пойдёте 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 (выставляю рисунки продуктов).

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 Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

III. Физкультминутка.

IV. Игра «Данет»

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
2. Есть нужно в любое время, даже ночью.
3. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
4. Есть надо быстро.
5. Есть надо медленно.

А как?

6. Пищу нужно глотать не жуя.
7. Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.
- Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

V. Беседа о вредных продуктах

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (ответы детей)

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Я приготовила вам картинки вредных продуктов, но нечаянно перепутала их.

Помогите мне, пожалуйста, собрать их.

VI. Игра «Собери изображение».

Изображения продуктов разрезаны на несколько частей. Нужно собрать их, назвать что получилось и рассказать, чем они вредны.

VI. Игра «Кто быстрее наполнит корзинку»

- Сейчас я хочу отправить вас в магазин за покупками. Мы поделимся на 3 команды. Одна команда будет покупать полезные продукты, вторая продукты полезные, но которые едят не каждый день, и третья команда продукты не полезные.

Подвести итог игры.

VII. Подведение итогов занятия.

Что о еде мы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать?

Мы отправим нашу кассету Хрюше и пожелаем ему быстрее выздоравливать.

Спортивное развлечение Спортландия – спортивные игры и развлечения »

Цель:

- Привлечь детей к активному участию в спортивных соревнованиях.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости.
- Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.

Участники: 2 команды по 6 человек

Оборудование: мяч, обруч, кегли, мешочки с песком, флажок.

Ход проведения праздника

Ведущая:

На спортивную площадку приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас!

- Приглашаем команды!

Всем, ребята, мой привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы!

Ну-ка, дружно, детвора

Крикнем все:

Дети: Физкульт-Ура!

Ведущая: Спорт - залог хорошего настроения и отличного здоровья.

- Сегодня на нашем спортивном празднике мы рады приветствовать дружные, спортивные команды. Давайте познакомимся с командами.

Приветствие команд.

1. «Улыбка»

Жизнь без улыбки ошибка,

Да здравствует смех и улыбка

2. «Дружба»

Девиз наш:

Дружба и успех,

Мы победим сегодня всех.

- Оценивать наши успехи будет жюри...

Ведущая:

Сияет солнышко с утра, ему мы очень рады,

Ребята! Начинать пора весёлую спартакиаду.

Если хочешь стать умелым, ловким, быстрым, смелым.

Научись любить скакалки, кольца, обручи и палки.

Никогда не унывай, в цель мячами попадай.

Игры.

Передача мяча в шеренге

Дети делятся на 2 команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. У первых игроков мяч в руках. По сигналу дети быстро передают мяч из рук в руки, в шеренге, в одном направлении. Последний поднимает мяч вверх, и данная команда получает 1 балл.

Снайперы Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по

обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

Ведущая: В Европе живёт подвижная, веселая детвора они очень любят играть, бегать и догонять друг друга. Подвижная игра :

Быстрый поезд

Дети разбиваются на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Перед каждой командой на расстоянии 6 - 7 м поставлен флаг. Первый игрок в команде бежит к флажку обегает его и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и дети бегут к флагу вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего и т. д., пока вся команда не обежит вокруг флажка. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

Эстафета с обручами На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый

игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

Передай мяч

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой. «Прыжки на гимнастических мячах»

Задание: вся команда по очереди выполняет прыжки на гимнастическом мяче. На старте садимся на мяч, прыжками передвигаемся вперед до стойки, спрыгиваем с мяча, берем его в руки и бегом возвращаемся к своей команде.

«Спутники»

Начинает эстафету один игрок - обегает стойку, возвращается, берет за обе руки второго, и они продолжают эстафету вдвоем, также обегают и возвращаются за третьим, берут его за руки и обегают уже троим, сомкнувшись в кольцо. И так далее, пока не соберется к кольцу вся команда.

Проводится татарская национальная игра «Займи место» (Буш урын)

Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит:

Как сорока стрекочу,
Никого в дом не пущу.
Как гусыня гогочу,
Тебя хлопну по плечу -
Беги!

Сказав беги, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обежавший круг раньше занимает свободное место, а оставший становится водящим.

Правила игры. Круг должен сразу остановиться при слове беги. Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу.

По окончании игры все дети встают в круг и танцуют совместный веселый танец «Нэнилэргэ физкультура»

Викторина «Счастливый случай»

Цель: Упражнять детей в выделении первых звуков в словах и произнесении целого слова; самостоятельно читать задания (в кроссвордах), правильно находить ответ, соотносить его с количеством клеток. Содействовать совершенствованию умения

подвергать самоанализу индивидуальный опыт поведения, связывая, привычным образом для внутреннего самочувствия своего и окружающих.

Развивать логическое мышление, умение отвечать грамматически правильными по конструкции сложноподчиненными предложениями.

Создать психологический комфорт, положительный эмоциональный настрой.

Активизировать в речи слова и словосочетания: здоровый образ жизни, позвонки, грудная клетка, череп; понимать их смысл.

Материал: два ребуса для определения ключевого слова - по начальным звукам изображенных предметов отпечатанные крупным шрифтом вопросы, кроссворды, мяч, скакалка, бочонок, карточки с заданием.

Ход занятия:

- Дети сегодня к нам пришло много гостей. Давайте посмотрим на них, поздороваемся.

- А теперь сядем по-турецки в круг, настроимся на занятие.

- Аутотренинг (под тихую светлую музыку).

День наступает,

Природа оживает

Солнце встает

Нам светло дает.

Мы собираемся

В долгий путь отправляемся.

Друг на друга поглядим

Про себя поговорим

«Кто у нас хороший?

Кто у нас пригожий?

Все у нас хорошие

Все у нас пригожие»

Вот таких детей я приглашаю сыграть в занимательную, увлекательную, познавательную игру «Счастливый случай». Это игра - соревнование и нам понадобится две команды.

Дети делятся на две команды.

- А какова же тема нашей игры? Для этого каждой команде предлагается угадать слово в ребусе.

- А Сережа и Айгуль разложат вот эти карточки в порядке возрастания от маленькой к большой и угадают что это за слово. (получается слово здоровье)

Правильно, мы сегодня поговорим о здоровье, о здоровом образе жизни.

Итак, начинаем нашу игру:

Пусть каждый смело вступит в бой,

В азарт соревнования.

Успех придет не сам собой

Помогут наши знания.

Наш первый гейм открывает блиц вопросы. Каждой команде дается по пять вопросов, на которые нужно ответить быстро коротко и правильно.

1. Сколько раз в день нужно есть?

2. Чем покрыто наше тело?

3. Что защищает наше сердце и легкие?

4. Когда надо больше есть: в завтрак, обед, полдник, ужин?

5. Важный орган - насос нашего организма?

1. Когда полезней пить воду: до еды, во время еды, после еды?

2. Из чего состоит позвоночник?

3. Сколько раз в день нужно чистить зубы?

4. Как называются кости, защищающие головной мозг от внешних

воздействий?

5. С какой стороны должен падать свет при чтении, рисовании?

- Молодцы ребята. Гимнастику для ума мы провели, а теперь, проведем гимнастику для тела, чтобы не болеть и поддерживать себя в хорошей спортивной форме. Ритмическая гимнастика под музыку «Чунга-Чанго» в исполнении Дианы.

Продолжаем нашу игру, следующий гейм называется «Заморочки из бочки».

1. Как бы вы поступили, если бы вы почувствовали, что вам стало плохо?

2. Вы играете на песочнице, около вас курит человек. Как вы поступите?

Дети дают аргументированные ответы.

- Молодцы. Следующий гейм - интеллектуальный - будем разгадывать кроссворды.

1. Кроссворд «Чем ты слышишь, видишь, дышишь»

1) Ими ты целуешь маму.

2) Им ты нюхаешь.

3) Ты его иногда морщишь, когда задумываешься.

4) Им ты слышишь.

5) Их у тебя больше всего на голове.

6) Ими ты смотришь.

Где это все находится, узнаете, прочтя слово в выделенных клетках, если решите кроссворд правильно.

2. Кроссворд «В ванной»

1) Им ты вытираешь лицо, руки.

2) В него ты смотришься.

3) Ею ты причесываешься.

4) Ею ты чистишь зубы.

5) В ней ты моешься.

Если вы решите кроссворд правильно, то в выделенных клетках прочтете, что выдавливают из тюбика и кладут на зубную щетку.

Игра с передачей мяча «Переводчики».

Воспитатель называет слово (часть тела) по-русски, ребенок, отвечая, называет это слово по-татарски.

А сейчас самый таинственный, удивительный гейм - «Темная лошадка». Угадайте, кто наш гость? (звучит отрывок из песни, смешной человек).

- Это Карлсон!

Влетает Карлсон.

- Здравствуйте, здравствуйте! Да, да, да это я - великий, знаменитый Карлсон! Как принято, когда все тебя узнают! Ой, как у вас тут красиво, как много гостей! Что у вас тут?

- Праздник здоровья!

- Здоровье, здоровье Я открываю школу вредных наук. Урок первый. Будем учиться простывать, болеть. Знаете, как здорово пройтись по луже в валенках. Идешь, а холодная вода, в валенках хлюпает - хлюп, хлюп! Вот здорово! А еще берешь сосульку и сосешь вкуснее всякой конфетки!

- Нет, Карлсон, вы не правы. Сосулька холодная, грязная, в ней много микробов.

Если последуешь вашим советам можно надолго и очень сильно заболеть.

- А я что говорю. Когда болеешь, все вокруг тебя бегают, покупают все, что захочешь.

- Нет, это не так. Здоровье - это большое богатство. Когда мы не бодем, мы играем, бегаем, веселимся. Здоровый человек - ловкий, быстрый. Вот давайте проверим это. Приглашаю поиграть в игру «Перепрыгни лужу».

- Я не буду играть. Мне не нравится эта игра, надо высоко подпрыгивать, а я не могу.

- Для того чтобы прыгать высоко, надо быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

- Здоровый образ жизни? А что это такое? А с чем его едят?

Ответы детей:

- Здоровый образ жизни - соблюдение режима дня, правильное питание, закаливания, занятия спортом.

- Ребята, научите меня быть такими же, как вы ловкими, быстрыми, а я вам подарю маленькие витамины солнышки апельсины.

- Мы вас Карлсон, приглашаем в нашу группу на занятия, прогулки и споем вам песню «Физкульт-Ура!».

Дети с Карлсоном «улетают» в группу.

Цель: продолжать знакомить детей с профессией медицинской сестры; развивать наблюдательность, внимание, мышление, связную речь, обогащать словарный запас; воспитывать у детей потребность быть здоровыми, уважение и интерес к чужому труду.

Предварительная работа:

беседа о правилах безопасного поведения в медицинском кабинете;
чтение стихотворения С. Михалкова «Прививка»;
проведения тематического «Дня здоровья»
(в рамках проведения единого дня профилактики «Здоровье – твоё богатство»);
организация сюжетно-ролевой игры «Больница»;
беседа «На приеме у врача»;
Д/и «Кому что нужно для работы».

Примерный ход экскурсии

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Как вы себя чувствуете? (Ответы детей). Давайте мы с вами еще раз громко поздороваемся и пожелаем друг другу здоровья. (Дети здороваются). Хорошо. А сейчас попробуйте отгадать мою загадку:

Кто у постели больного сидит?

И как лечиться он всем говорит.

Кто болен — он капли предложит принять.

Тому, кто здоров, — разрешит погулять. (Врач)

- Молодцы! А кто в детском саду всегда следит за вашим здоровьем? (Медсестра).

- Чтобы сохранить ваше здоровье у медсестры в д/с очень много работы. А чтобы узнать в чем она состоит, я приглашаю вас на экскурсию в медицинский кабинет. Но сначала давайте вспомним правила поведения в медицинском кабинете (Ответы детей).

В медицинском блоке

Дети заходят, осматривают кабинет.

- Ребята, опишите, какой кабинет? (Просторный, уютный, красивый, чистый, интересный).

- В этом помещении медсестра пишет все документы.

Посмотрите внимательно что это за документ (Это меню).

Воспитатель: А вы знаете, что такое меню? (Ответы детей). На каждый день недели пишется меню. Оно необходимо для поваров, чтобы в пище детей были все полезные пищевые компоненты и витамины. Надо все правильно посчитать, чтобы повара могли приготовить вкусную еду, но главное, чтобы блюда были полезными, аппетитными, чтобы все дети ели их с удовольствием и росли красивыми и здоровыми.

- Ребята, как вы думаете, какие продукты необходимы детям каждый день? (Молоко, хлеб, мясо, фрукты, овощи и т.д.).

- Ребята, как вы думаете, а для чего в медицинском кабинете весы? (Чтобы взвешивать детей, сравнивать, на сколько поправились).

- А для чего в кабинете ростомер? (Чтобы измерять рост, сравнивать, на сколько дети подросли).

- В детском саду много детей, как же запомнить, как всех зовут, кто, где живет, какие прививки сделаны, а кому еще не сделали прививки? (У каждого ребенка в нашем саду есть карточка, в которой записаны все сведения).

Далее следует показать детям, где и как хранятся все карточки.

Воспитатель: Ребята, вы уже успели многое увидеть и рассмотреть, давайте дадим вашим глазкам отдохнуть.

Проводится гимнастика для глаз «Мост»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Закрывают оба глаза.

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

Продолжают стоять с закрытыми глазами.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Нарисуем букву о, получается легко.

Глазами рисуют букву о.

Вверх поднимем, глянем вниз,

Глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Вправо, влево повернем,

Глаза смотрят вправо- влево.

Воспитатель: Какие медицинские предметы (инструменты) вы видите в этом шкафу?

Назовите их (шприц, вата, лекарство, таблетки, йод, зеленка, термометр и т.д.).

- Как вы думаете, для чего они необходимы? (Делают прививки, дают детям лекарства, лечат раны и ссадины и т.д.).

Воспитатель: Ребята, скажите, можно детям трогать, играть с медицинскими инструментами, самостоятельно пить лекарства? Почему? (Нельзя. Это очень опасно. Можно пораниться, уколоться, отравиться и т.д.).

Далее дети возвращаются в группу и проводится сюжетно-ролевая игра « Больница»

Цель: Познакомить детей с гигиеной сна, расширить кругозор и словарный запас.

Задачи: Расширить знания детей о пользе сна; побуждать к выполнению режима дня.

Ребята нашу беседу я хочу начать словами А. С. Пушкина «Я сон пою – бесценный дар Морфея».

Наша беседа посвящена сну. Отгадайте загадку: «Что можно увидеть с закрытыми глазами?» (ответы детей). Загадок о сне народ сочинил много. Давайте мы их с вами прочитаем и отгадаем.

1). Каждый вечер добрый Гном
К нам приходит в тёплый Дом.

Спать уложит он Ребяток

Караулит у кроваток.

Поправляет одеяльца.

Рады мы за постояльца.

Просыпаются Ребятки

Удирает без оглядки!

2). Закрыв глаза и захрапел,

Кот словно в пропасть полетел,

И спящий видит он,

Мурлыча, сладкий

Ребята подумайте и скажите «Что такое сон, как вы понимаете?» (ответы детей).

Еще с древних времен люди задумывались над этим вопросом, и по настоящее время ученые не могут дать точного определения сну. Каждый из вас знает, если не выспишься, то на уроке бываешь рассеянным, плохо соображаешь, зеваешь. Ведь детям надо много спать, чтобы восполнить ту энергию которую они затратили за день, бегали, играли. После активно проведенного дня, устают не только мышцы, но и многие другие органы: легкие, сердце, печень. Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог хорошо, активно работать. Вспомните, когда учим стихотворение – плохо запоминается, уже и так и эдак и рисуем картинку перед глазами. А утром один, два раза прочитал и рассказал, почему? Да потому, что мозг отдохнул. Когда вы спите отдыхают и ваши кости, благодаря этому они лучше растут, не зря говорят, что во сне дети лучше растут.

Вечером, когда вам говорят пора спать, готовимся ко сну, вам не охота идти спать, хочется позаниматься еще какими-то своими делами, вы начинаете спорить, капризничать. Это очень глупо и вы теперь узнаете, почему? Но взрослые знают, что ребенку надо много спать и отдыхать, чтобы он рос здоровым. И еще родители – взрослые знают, что дети, которые мало спят, часто болеют.

Ученые, изучающие влияние сна на здоровье человека разработали 9 правил, которых нужно придерживаться.

Правила здорового сна.

1. Перед сном совершить спокойную прогулку, принять теплый душ или умыться, почистить зубы, помыть ноги, приготовить постель.

2. Ужинать надо за 1-2 часа до сна, не есть на ночь иначе желудок вместо того, чтобы спать спокойно придется ему переваривать пищу.

3. Спать в полной темноте, в темноте и в тишине можно быстро заснуть.

4. Спать в проветренном помещении, с открытой форточкой.

5. Спать лучше на спине, не рекомендуется спать на левом боку.

6. Спать на ровной постели. Высокие подушки и мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.

7. Обязательно ложиться и вставать в одно и то же время. Это записано у нас в режиме дня. Давайте на модели часов покажем, во сколько вы ложитесь спать и во сколько встаете утром. Сколько часов вы спите ?

8. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, читать волнующие книги, все это будоражит сон, очень трудно уснуть.

Ребята, давайте проверим, что вы запомнили из сказанного. (ответы детей)

Давайте прочитаем пословицы и объясним, о чем они говорят.

- Подушка - лучшая подружка.

- Сон лучше всякого богатства.

- Сон лучшее лекарство.

Ребята, какие слова вы говорите, когда идете спать? А что говорят вам в ответ? (ответы детей)

Маленьким детям мамы, бабушки поют на ночь песенки. Как они называются? Как их поют? Почему? (ответы детей)

Ребята хотите узнать, о чем не знает почти никто? А знаете, что о вашем характере можно узнать не только по тому, как вы себя ведете дома, в школе, но и потому в какой позе вы спите. Не верите, давайте проверим.

- Кто из вас любит спать «калачиком»? – свернувшись как кошечка, такие люди любят чтобы их опекал кто-то сильнее их самих, эти люди способны делать хорошие, добрые дела. И в то же время склонны к проступкам, но отвечать за свои проступки они боятся.

- Кто из вас любит спать на животе, поджав одну ногу? – такие люди не опаздывают, везде все успевают.

- Кто спит на спине, заложив руки за голову? – с такими людьми легко общаться и дружить.

- Кто спит на боку, слегка поджав ноги в колени? – такие люди послушны, сориться не любят, не разборчивы в еде, легко приспосабливаются к разным условиям, находчивы, решительны и смелы.

Вот видите, сколько мы с вами узнали много информации о сне.

А знаете, откуда стало известно, что когда мы спим, видим сны? Врачам удалось это выяснить при помощи прибора, который называется электроэнцефалограф – этот прибор принимает и записывает сигналы мозга. К голове человека прикрепляют одним концом множество маленьких проводков – электродов, другим концом каждый проводок соединен с устройством, который принимает сигналы мозга, когда человек думает. Рассматривая запись, врач видит когда мозг активно работает, когда бездействует. Так было обнаружено. Что во сне мозг постоянно работает.

Видят сны не только люди, но и животные. Кошка например, во сне может жалобно мяукать или вилять хвостом, но при этом спать.

Каково значение детского сна?

Что вы узнали еще нового?

Когда мы спим наши органы продолжают работать. Мышцы отдыхают и сердечная мышца, чтобы утром нам быть сильными; легкие снабжают кислородом уставшие ткани нашего организма. Вот почему мы просыпаемся полные сил. Но для этого сон должен быть здоровым, чтобы он был таким, необходимо придерживаться правил, с которыми мы с вами сегодня познакомились.

Задачи:

Формировать бережное отношение к своему здоровью

Запоминать правила личной гигиены

Формировать желание соблюдать культурно-гигиенические навыки

Материалы:

Книга К.Чуковского «Мойдодыр», карточки с предметами личной гигиены, игрушка

Петрушка, сюжетные картинки, атрибуты к сюжетно-ролевой игре «Поликлиника».

Ход занятия:

В гости к ребятам приходит Петрушка со сказкой «Мойдодыр», здоровается (значит желает здоровья детям) и начинает читать.

После чтения Петрушка задаёт детям вопросы:

-О чём эта сказка?

-Почему от мальчика убежали игрушки, одежда?

-Кого мальчик испугался?

-Какой мальчик был в начале сказки, в конце сказки?

-Ребята, а где можно мыться?

-А какие правила личной гигиены нужно соблюдать?

Физкультминутка

В синем море мы купались, (плаваем)

На крутых волнах катались

Вверх, вниз, вверх, вниз (полуприседание),

Крепче ты за круг держись.

Волны выше, выше, выше (тянемся вверх)

Выше нас и выше крыши(руки сцеплены над головой).

А теперь чуть-чуть

Чтобы нам не утонуть(садимся на корточки).

Петрушка предлагает ребятам поиграть в игры:

***Дидактическая игра «Отгадай загадку и найди отгадку на карточке»** (перед ребятами разложены карточки с предметами личной гигиены- мыло, полотенце, зубная паста, щётка, губка, шампунь. Ребёнок должен найти правильную карточку).

***Дидактическая игра «Хорошо-плохо»** (сюжетные картинки, на которых изображено правильное и неправильное отношение к своему организму : чистим зубы щёткой - ковыряем зубочисткой, моем глазки - ковыряем грязными руками, девочка одета чисто – девочка грязнуля, моем руки перед обедом – едим с грязными руками. Если картинка правильная, то дети хлопают в ладоши, если не правильно - дети сидят тихо).

***Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника»** (проблемная ситуация « У куклы Кати заболел живот от грязных рук»). Дети обыгрывают эту ситуацию.

Развлечение

«В здоровом теле здоровый дух»

Спортивно-познавательное развлечение в старшей группе

Актуальность: Дошкольный возраст- особенно важный и ответственный период, когда происходит формирование и «настройка» многих систем организма. Закладываются основы здорового образа жизни и осваиваются способы и методы его укрепления и сохранения.

Цели:

-Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни, привитие стойких культурно- гигиенических навыков.

-Расширять знания о правильном питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

-Формировать положительные качества личности ребёнка, нравственного и культурного поведения, мотивов укрепления здоровья.

Задачи :

- Воспитание привычек здорового образа жизни.

- Воспитание положительных качеств личности.

Ожидаемый результат:

-Осознание взрослыми и детьми понятия ЗДОРОВЬЕ и влияние образа жизни на состояние здоровья.

-Овладение навыками самооздоровления.

-Снижение уровня заболеваемости.

-Активизация практической самостоятельной деятельности по здоровьесбережению.

Оборудование: Микробы-(шары воздушные 7 шт) ; символы здоровья; картинки продуктов и витаминов; мячи- прыгалки и кегли; одежда осень-зима; коньки, обруч, клюшка; ватман и фломастеры; слайд с дыхательной гимнастикой; слайд с полезной и вредной едой; фонограмма с релаксацией; Фрукты: банан, груша, мандарин, ; ножи, влажные салфетки; интерактивная доска; украшение зала элементами здорового образа жизни .

Действующие лица: Ведущий, ОХ, дети.

Ход мероприятия:

В зале звучит не громко музыка. Все разговаривают друг с другом. В зале появляется ОХ.

ОХ: ох, как я устал. Апчи, апчи!

Вед: Ты болеешь, ОХ.?

ОХ: Да. Хочу выплечиться, но не знаю как. Может вы мне, поможете?

Ответы детей (выпить таблетку, поставить укол, подышать над паром и т. д.)

ОХ: А кто лечит больных детей?

Дети: Доктор.

Доктор: Я слышала, что вы про меня говорите. Кому нужна моя помощь?

Вед: ОХ болеет, его срочно надо лечить, а то он может всех заразить.

Доктор ставит укол и даёт таблетку Оху.

Доктор: поправляйся ОХ, береги своё здоровье. А мне надо дальше идти, других детей лечить.

ОХ: Закройте окна, мне кажется, дует. Я опять заболею и вообще, не дышите на меня. Я ещё слабый.

Вед: чтобы не болеть, надо секреты здоровья знать и здоровье укреплять.

ОХ: А как их узнать, эти секреты, где их искать?

Вед: Я слышала, что есть СТРАНА ЗДОРОВЬЯ. Там растёт волшебный цветок. Этот цветок может подсказать, как здоровье сохранить и не бояться никаких болезней.

ОХ: А как найти эту страну? Как туда попасть?

Вед: Давайте вместе искать. Согласны, ребята? Тогда в путь!

Звучит песня «Весёлая зарядка». Музыка прерывается и слышится голос

Голос: Мы, микробы! Страну здоровья захватили, все 7 лепестков цветка разбросали по всей дороге. Люди никогда не узнают правила здорового образа жизни. Вся дорога усеяна нами- микробами. Ха-ха-ха!

ОХ: Нет, я туда не пойду! Боюсь! Я лучше здесь останусь.

Вед: Не бойся, вместе мы все испытания пройдем и лепестки соберем, поможем проклятых микробов одолеть.

ОХ: Наверно надо подготовиться к испытаниям. Вот что надо с самого утра делать? Чтобы настроение было веселым (*ответы детей: умываться, чистить зубы, закаляться.*) .

1. Зарядка

Лопается шарик-микроб. Ведущий достаёт лепесток здоровья.

Вед: Это наша первая победа! Вперёд, друзья!

ОХ: Нет, нет, нет! Так дело не пойдёт. Я кушать хочу, чипсы кока-кола моя любимая еда. У вас есть чем подкрепиться?

Вед: Да такой едой отравиться можно! ОХ, наши дети могут помочь и рассказать о полезной и вредной еде.

2. Эстафета «Вредная и полезная еда».

Два обруча, в них лежат картинки с продуктами питания. Дети строятся в две колонны у первого в руках ведро. Бежит до обруча выбирает картинку с полезным продуктом, кладет в ведро, возвращается к команде передает ведро и встает последним. В конце подводятся итоги

Лопается шарик-микроб, достают ещё один лепесток.

ОХ: Сколько ещё много микробов! Как же нам их победить? А пусть дети силу свою испробуют, ловкость и смекалку проявят.

Вед: Как?

ОХ: На мячах надо все кегли обскатать и не одну не задеть. Тогда микробов меньше станет.

3. Эстафета «Кто быстрее»

Два фитбола, десять кеглей

Лопается ещё один микроб, достают ещё один лепесток

ОХ: Ребята, а вы морозов не боитесь? Снег на улице лежит, холодно. (*ответы детей*). А как правильно одеваться в такую погоду, вы знаете?

4. Эстафета «Одень друзей на прогулку ЗИМОЙ»

Картинки с одеждой, ребенок выбирает одежду на прогулку.

Лопается ещё один микроб, достают ещё лепесток

Вед: Устали? Может, отдохнём? Ложитесь на пол, закройте глаза и отдохните.

Звучит музыка РЕЛАКСАЦИИ

Вед: Уважаемые дети и воспитатели, а вы знаете что такое САМООЗДОРОВЛЕНИЕ (*ответы*)

Сейчас мы покажем вам, как можно самооздоровиться. Делайте как мы!

«Дыхательная гимнастика по Стрельниковой»

Вед: Я хочу предложить поиграть в одну очень интересную игру

5. Игра на развитие координации движений «Запрещенное движение»

Малыши становятся вокруг ведущего. Детей ожидает веселый танец, который они будут повторять вслед за ведущим. Но в игре есть одно условие, дети ни в коем случае не должны повторять за ведущим одно определенное движение, например, не должны ставить руки на пояс. Начинает звучать музыка, и ведущий показывает детям различные танцевальные движения. Все повторяют за ним. И когда ведущий вдруг ставит руки на пояс, внимательно смотрит, кто из малышей забыл про условие игры. Нарушители выходят из круга. Игра продолжается...

Лопается ещё один микроб, достают лепесток

Вед: Молодцы, дети! В здоровом теле, здоровый дух! Много сил потратили, надо бы восстановиться, витаминчиками подкрепиться.

ОХ: А где взять эти витаминчики, где они водятся.

Вед: А они не водятся, а в продуктах прячутся.

ОХ: А вы ребята знаете в каких продуктах какие витамины прячутся?

Подскажите пожалуйста.

7. Игра-эстафета «Где живут витамины?» »

Лопается ещё микроб, достают лепесток

Вед: Ребята, посмотрите! Мы всех микробов одолели, а сколько лепестков собрали? 7! Королевство освободили/ *Звучит песня «Весёлая зарядка».* Подходят к оборванному цветку и собирают его.

ОХ: Но этот цветок должен остаться в стране Здоровья. Как же нам быть? Я хотел бы вам подарить цветок.

Вед: Я предлагаю изготовить цветок здоровья, и тогда в каждого ребенка будет такой цветок, который подскажет, как можно сохранить здоровье. (Изготовление цветков) .

ОХ: Спасибо вам большое! Теперь я буду знать, как здоровье своё сохранять.

Вед: Молодцы! У меня есть предложение, давайте приготовим «Витаминный салат»

(приготовление салат из груш, бананов, мандаринов). Угощение всех участников и гостей.

Конспект ООД в старшей группе «Каша-мать наша»

Цель. Формировать представление о пользе каши. Расширять знания о зерновых культурах, используемых человеком в пищу. Развивать умение различать и называть злаковые культуры и крупы, из которых варят каши. Закреплять представление о продуктах, необходимых для приготовления каши. Формировать исследовательские действия.

Развивать речь, свободное общение со взрослым и сверстниками, стимулировать собственные высказывания детей. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Оборудование. Картинки к игре «История колоска»; картинки с изображением злаковых культур, круп, каш; одноразовые стаканчики с рисовой, гречневой, овсяной, манной, пшенной крупой; картинки к игре «Режим питания», картон зеленого и красного цвета, картинки полезной и вредной пищи, клей, ножницы, коробка

Ход деятельности:

Педагог:

Здравствуйте, дорогие ребята! Давайте поздороваемся!

Я здороваюсь везде - дома и на улице,

Даже «Здравствуй» говорю я соседской курице (дети показывают «крылышки»)

Здравствуй, солнце золотое! (показывают «солнце»)

Здравствуй, небо голубое! (показывают «небо»)

Здравствуй, вольный ветерок! (показывают «ветерок»)

Здравствуй, маленький дубок! (показывают «дубок»)

Здравствуй, утро! (жест вправо)

Здравствуй, день! (жест влево)

Нам здороваться не лень! (разводят руки в обе стороны)

Педагог: Каждый раз, когда мы здороваемся, мы желаем здоровья друг другу, и это не случайно. Здоровый человек, это какой человек? (ответы детей: бодрый, веселый, ничего не болит и т.д)

Беседа о значении продуктов питания для человека

Ходит Митя, как Кошей,

Ни супов ни ест, ни щей,

Падает от слабости,

А любит только сладости

На магнитной доске изображение здорового и больного худого мальчика

Вопросы для беседы с детьми

-Как вы думаете, почему мальчик Митя был худой и слабый? (ответы детей)

-Что значит правильно питаться?

-Какую пищу надо употреблять, чтобы не болеть?

-Какие полезные продукты вы знаете?

-Какие вредные продукты вам известны?

-Как часто надо кушать? Сколько раз в день?

-Назовите каждый прием пищи

Все, что мы сейчас с вами назвали и есть правильный сбалансированный режим питания

Педагог

- А теперь я приглашаю вас на небольшую выставку. И говорить мы будем вот о чем.

Отгадайте загадку

Крупу в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают,

Ставят на плиту вариться.

И что ж тут может получиться?

Дети. Каша.

Правильно. Посмотрите внимательно,

(на магнитную доску по ходу рассказа воспитатель выставляет картинки поэтапного роста зёрнышка)

Я расскажу вам о приключениях зернышка. Весной на полях трактористы вспахали землю и посадили в нее много маленьких зернышек. Сначала появились росточки, потом они превратились в колоски. Все лето колоски росли, набирались сил, крепили. В них появилось много новых зернышек. А что помогло колоскам стать такими сильными? (земля, тепло, свет солнца, вода). Посмотрите, вот пшеничное поле. На нем выросла пшеница. Вот поле

гречихи. Здесь выросла гречиха. Вот поле риса. Что здесь выросло? (рис). А это поле овса. Что выросло на нем? (овес). Вот поле, на котором растет просо. (показ картинок). Осенью колоски собрали, обмолотили и получили много-много зерна. Скажите, что же помогло вырастить много зерна? (солнце, вода, земля, человеческий труд)

Из разных колосков сделали разную крупу. Из пшеницы – манную крупу, из проса – пшеничную. Как вы думаете, какую крупу сделали из гречихи, риса, овса? (ответы детей).

Возьмите стаканчики и посмотрите, что в них. Рассмотрите крупу в стаканчике и назовите ее. Вопросы: какого цвета у вас крупа, какой формы, какого размера? Потрогайте, какая она на ощупь? Как называется? Поставьте ваш стаканчик около соответствующей картинки.

Игра «Определи на ощупь»

А сейчас попробуем отгадать крупу на ощупь (ребенок подходит к коробочке и с закрытыми глазами определяет крупу на ощупь).

Педагог

Все крупы узнали и правильно назвали.

Вы и дальше не зевайте – теперь каши называйте.

Из риса – рисовая каша.

Из гречки – гречневая.

Из овса – овсяная.

Из пшеницы – пшеничная.

Из манной крупы – манная.

Физкультминутка

. Я предлагаю вам поиграть. Игра «Варим кашу».

Варись, варись каша, идут по кругу

Варись поскорей.

Будем кашу кушать, имитация движений

Станем мы сильнеей.

1, 2, 3, ты горшочек наш вари. идут по кругу

Каша прееет: пых-пых-пых! руки полочкой, пружинка

Для друзей и для родных. разводят руки в стороны

Все мы кашу поедим, имитация движений

И гостей мы угостим. разводят руки в стороны

Каша вышла-то у нас

Просто класс! показывают

Педагог

Что еще нужно, чтобы сварить вкусную кашу? (крупа, молоко, сахар, соль, масло).

Игра «Правильно, правильно, совершенно верно»

Педагог: если вы согласны с моим утверждением, повторяйте все вместе «Правильно, правильно, совершенно верно!», если не согласны - молчите. Итак:

Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок! Если хочешь толстым быть надо сладкое любить, Ешь конфеты, жуй ирис – толстым стань, как кипарис! Чтобы правильно питаться вы запомните совет:

ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет! Не забудь перед обедом пирожком перекусить,

кушай много, чтоб по больше свой желудок загрузить! Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, но в дверь не может проползти! Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов

– и Сереже, и Ирине, всем полезны витамины! Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

ешь побольше овощей, с болезнями не знайся!

А теперь я бы хотела подробнее с вами поговорить о полезной и вредной пище. Без сомнений, вы знаете что полезно кушать, а что не очень полезно или даже очень вредно.

Предлагаю рассмотреть картинки с изображением разных продуктов. Я предлагаю помочь нашим малышам, чтобы они никогда не забывали о том, что полезно кушать, а что наносит вред нашему организму. Нужно изготовить серию карточек с полезными продуктами и вредными продуктами

Воспитатель предлагает серию картинок с изображением продуктов питания.

У меня есть картон красного и зеленого цвета. Какой цвет предупреждает об опасности? (ответы детей). Значит, картинки с изображением вредных продуктов питания будем приклеивать на красный картон, и наоборот, картинки с изображением полезных продуктов – на зеленый.

У меня еще вопрос: если продукты не очень полезные, например, чипсы, их совсем есть нельзя? (ответы детей)

Подведение итогов

Необходимо разложить их в 2 стопки, справа-полезные продукты, слева - вредные. Мне нужна ваша помощь. Для детей младшего возраста и для нас тоже мы с вами изготовим настоящую настольную игру, чтобы никогда не забывать о правильном питании. Итак, на картоне красного цвета нужно приклеить картинки с изображением вредных продуктов питания, а на зеленый картон наоборот- полезные продукты

Конспект ООД Рисование

«Лекарственные растения»

Цель: развитие творческого воображения и эстетического восприятия окружающего мира..

Задачи:

- знакомить детей с лекарственными растениями и их внешним строением, рассказать о том, какую пользу приносят эти растения человеку;
- учить изображать лекарственные растения, продумывать и передавать расположение основных элементов, их характерные особенности;
- закреплять умение пользоваться акварелью;
- развивать эстетическое восприятие, творческое воображение;
- обогащать словарный запас;
- воспитывать доброжелательное и чуткое отношение к окружающему нас миру.

Предварительная работа:

Рассматривание лекарственных растений, слушание музыки и чтение стихов о лекарственных растениях.

Материал и оборудование:

по количеству детей: мольберты, акварельные краски, кисти, листы бумаги, салфетки, баночки с водой; музыка П.И.Чайковского «Вальс цветов».

Ход мероприятия.

Вос - ль: Ребята, сегодня к нам в гости придет доктор Айболит. А вот и он, смотрите.

Айболит: Здравствуйте, дети! Смотрю, какая красивая у вас клумба и сколько на ней растет разных растений. А как называются эти растения, угадайте.

Тонкий		стебель		у		дорожки,
На	конце		его	–		сережки,
На	земле		лежат		листки	–
Маленькие						лопушки.
Нам	он	–	как	хороший		друг.
Лечит		раны	ног	и		рук.

(Подорожник).

Я совсем не царапучий,
И не жгучий, не колючий.
На ромашку я похож,
Только жёлтый, ну и что ж?
Вот когда я отцвету,
Ноготками обрасту.
(Календула, ноготки).

На зеленой круглой ножке
Вырос шарик у дорожки,
Ветерок вдруг прошуршал
И развеял этот шар.
(Одуванчик)

А как можно назвать эти растения, одним словом?

(Ответы детей).

Правильно. Они называются лекарственными. Посмотрите на это растение. Его можно встретить на лугах и лесных опушках, и называется оно – тысячелистник. Посмотрите на его листья. Подумайте, почему он так называется. (Каждый лист состоит из множества крохотных листиков, и у каждого листика – ажурные края). Тысячелистник – лекарственное растение. Его используют для остановки кровотечения, для улучшения аппетита.

Айболит: Посмотрите на это растение. Какое оно яркое, красивое, это – календула. Семена очень похожи на скрученные изогнутые ноготки. Поэтому их в народе называют ноготки. Календула растет на клумбе. У неё есть корень, листья, стебель, цветок. Стебель прямой, зеленый. Листья продолговатые, зеленые. Цветки оранжевые. Ноготки применяют для заживления ран, ушибов, ожогов, при ангине, при простуде, при насморке.

Айболит предлагает посмотреть на следующее растение.

Айболит: Кто знает, как оно называется и почему?

Дети: Это растение называется одуванчик и похож он на солнышко. Если на одуванчик подуть, полетят «парашютики».

Айболит: Молодцы! Одуванчик растет на лугу, у жилья, вдоль дорог, на опушках. У него есть стебель, корень, листья и красивый яркий цветок. Стебель прямой, зеленый, листья темного цвета. В листьях одуванчика есть много витаминов, они придают аппетит. Листья и корни помогают при кашле, при повышении температуры.

Ребята, а кто знает стихотворенье об одуванчике?

Дети

Желтый одуванчик
Носит желтый сарафанчик.
Подрастет, нарядится
В беленькое платьице.
Легкое, воздушное,
Ветерку послушное.

Айболит: Все эти лекарственные растения и многие другие произрастают во многих районах нашего края. Ребята, мне пора возвращать в лес, меня ждут мои звери. До свидания!

Физкультминутка «Распускается одуванчик».

Прямо к солнцу, на восток.

Так прекрасны, так тонки («Растут», тянутся к солнышку).

Золотые лепестки,

И дрожит, дрожит роса, (Стряхивают руки).

Как упавшая слеза.

Листик ярок и зелен, (Руки к глазам и в стороны).

Листик ярок и зелен, (Качают руки).

С ветерком играет он.
Стебель крепок и упрям, (Руки вперед- назад).
Он согнется тут и там, (Наклоны в стороны).
Даже буря не сломает, (Круговые вращения).
Лишь немного помотает, (Раскачиваются из стороны в сторону).
Всех приветствует головкой, (Ладочки под подбородок).
Улыбается, звенит, («Фонарики», повертели ладошками).
Свежесть дарит, наслажденье, (Повороты).
Береги его, малыш!

Вос-ль: Ребята, вы показали свои знания о лекарственных растениях, а теперь нарисуем те лекарственные травы, которые запомнили. Какие краски можно использовать для рисования?

Ответы детей

Вос-ль: Сейчас пройдите на свои рабочие места. Давайте еще раз повторим: Что есть у цветов? (стебель - длинный, прямой, зеленый), (листья - зеленые, круглые, овальные, резные), (лепестки - синие, желтые, и т. д., острые, овальные, круглые, резные). Где расположены листья? Цветок? Как расположены на листе бумаги?

Лекарственные травы рисуем разными способами. Подорожник рисуем кончиком кисти. Одуванчик - приманиванием кистью. Лепестки подорожника рисуем в виде овала.

Во время самостоятельной деятельности детей помогаю, напоминаю, подсказываю, как держать кисть, как должен быть расположен лист бумаги, стебель, листья, цветы.

Вос-ль: Какие красивые лекарственные растения вы нарисовали. Все они яркие и сразу видно, что выполнены они с любовью.

Отмечаю особенности каждой из работ, предлагаю оформить выставку в группе и рассказать о лекарственных растениях своим родителям.

Дети идут на площадку.

Подвижная игра "**Садовник и цветы**".

Цель - развить умение перебегать на противоположную сторону площадки, изворачиваясь от ловишки, развивать ловкость, быстроту реакции.

Ход игры.

Дети - "цветы" находятся на одной стороне площадки, а воспитатель - "садовник" на противоположной стороне. Приближаясь к цветам, он произносит: "Я иду сорвать цветок, из цветов сплету венки". Цветы отвечают: "Не хотим, чтоб нас срывали. И венки из нас сплетали. Мы хотим в саду остаться. Будут нами любоваться". С последними словами дети бегут на другую сторону площадки, а "садовник" старается поймать кого-нибудь.

