

Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение  
«Детский сад №26»

Краткосрочный проект

# **«Мы здоровье бережём»**

(средняя группа)

Выполнила: Завгородняя Наталья Валерьевна  
воспитатель  
1 квалификационной категории

2020год

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА:**

1. Тема: «Мы выбираем здоровье»
2. Проект реализован: воспитателем группы «Радуга» Завгородней Н.В.
3. Тип проекта: информационно – практико -ориентированный.
4. Участники проекта: дети средней группы, воспитатель, родители воспитанников.
5. Срок проекта: краткосрочный – 2 недели (12 -23 октября)

**Актуальность темы.**

Укрепление физического и психического здоровья детей - приоритетное направление дошкольного образования. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью и базу практических навыков здорового образа жизни.

В дошкольном детстве образ жизни ребенка формирует семья и близкое окружение. Поэтому работу по приобщению детей к здоровому образу жизни и формированию сознательного отношения к здоровью необходимо начинать с семьи.

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Формирование отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за

свое здоровье.

Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в зимний период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

## **РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА**

### **I ЭТАП:**

**Цель проекта:** установление сотрудничества и взаимодействия между семьями воспитанников и педагогами ДООУ по формированию у детей сознательного и ответственного отношения к своему здоровью; формирование у родителей базы практических навыков приобщения детей к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

1. Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни.
2. Сформировать навыки сотрудничества детей и родителей в процессе приобщения к здоровому образу жизни, содействовать их эмоциональному сближению.
3. Создать условия для возникновения партнерских отношений между родителями и педагогами в сфере приобщения детей к здоровому образу жизни.
4. Способствовать получению практических навыков по ведению здорового образа жизни в рамках семьи; создать условия для обмена семейным опытом по формированию сознательного отношения к здоровью.

### **Предполагаемые результаты:**

#### Для детей:

- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
- 2. Сформированность гигиенической культуры;
- 3. Улучшение соматических показателей здоровья;
- 4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

#### Для родителей:

- Сохранение и укрепление здоровья детей;
- 2. Педагогическая, психологическая помощь;
- 4. Повышение уровня комфортности.

#### Для педагогов:

- Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
- 2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
- 3. Личностный и профессиональный рост;
- 4. Самореализация;
- 5. Моральное удовлетворение.

### **Формы работы с детьми:**

НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;

НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;

Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

### **Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе;
2. Спортивный участок на территории МДОУ.
3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
4. Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

### **Содержание проектной деятельности:**

Этапы и сроки реализации:

- 1 этап: подготовительный;
- 2 этап: практический;
- 3 этап: заключительный;

### **Продукт проектной деятельности:**

1. Тематический план проекта;
2. Подборка дидактических игр;
3. Выставка детских работ по теме проекта;
4. Информационный материал в родительском уголке «10 заповедей здоровья»;
5. Презентация проекта с полученными результатами;

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА**

### **II ЭТАП:**

#### **Тематические беседы с детьми:**

«Если хочешь быть здоров, закаляйся».

«Чистота — залог здоровья».

«Полезно – не полезно».

«Личная гигиена».

«О здоровой пище».

«Мой любимый вид спорта»

«Осторожно, грипп!» (учить заботиться о своем здоровье)

#### **Ознакомление с литературой:**

К. Чуковский «Доктор Айболит»

Стихотворения о здоровье

А. Барто «Девочка чумазная»

К. Чуковский «Мойдодыр»

В.Бианки «Аришка – трусишка»

В.Маяковский «Что такое хорошо»

В.Голявкин «Про Вовкину тренировку»

В.Драгунский «Сверху, вниз, наискосок»

Загадки и пословицы о здоровом образе жизни

### **Игровая деятельность:**

#### ***Подвижные игры***

«Зайцы и волк»

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

«Через ручеек»»

Цель: развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

«Воробышки и автомобиль»

Цель: закрепление бега в разных направлениях.

«Попади мешочком в цель»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

«Развитие движения у детей дошкольного возраста»

Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки.

#### ***Дидактические и развивающие игры***

«Строение человека»

Цель: актуализировать и дополнить знания детей о строении человека.

«Узнай и назови овощи»

Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

«Выбери предмет»

Цель: учить подбирать и правильно раскладывать необходимые атрибуты для разных видов спорта.

«Что здесь лишнее»

Цель: развивать умение классифицировать

«Угадай вид спорта»

Цель: закреплять знания о видах спорта.

«Что нужно спортсмену»

С/р игра «Магазин спорттоваров»

Цель: учить детей выполнять игровые действия, поступать в соответствии с правилами и общим игровым замыслом.

### **Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная деятельность:**

Рисование карандашами, фломастерами, мелками.

Игры с водой (при благоприятных температурных условиях) в группе.

Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

Прослушивание песен на спортивную тематику: «Спортивная семья», «Трус не играет в хоккей», «Герои спорта», «Я со спортом подружусь».

### **Оздоровительные мероприятия:**

Воздушные ванны, хождение босиком по дорожке здоровья; пальчиковые игры; артикуляционная гимнастика.

Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы – во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей.

Рекомендуется для детей в качестве профилактики утомления.

Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей.

Гимнастика для глаз – в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика после сна – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

### **Наблюдения, экскурсии:**

Наблюдение за играми других детей на прогулке.

Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать.

Экскурсия в спортивный зал детского сада: беседа с инструктором по физическому воспитанию, знакомство со спортивным инвентарем.

### **Работа с родителями:**

Консультации «Ключи к здоровью малыша»,

«Правила питания детей»,

«Стадион в квартире»,

«Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста», «10 заповедей здоровья»

Памятка «В каких продуктах живут витамины»

Брошюры «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

## **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА**

### **III ЭТАП:**

В ходе проведения проекта «Мы выбираем здоровье» были получены следующие результаты:

- у детей средней группы появился интерес и желание вести здоровый образ жизни;
- дети с удовольствием ходят босиком по дорожке здоровья, охотно используют Лепбук;
- развит гигиенический навык мытья рук;
- самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, не только в группе, но и на улице.

#### **Воспитательная ценность проекта:**

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в оздоровительных процедурах.

#### **Познавательная ценность проекта:**

В ходе проекта у ребят повысились знания о значимости здорового образа жизни; расширилось представление об оздоровительных мероприятиях; повысился уровень образованности родителей по формированию ЗОЖ у детей.

#### **Перспектива проектной деятельности в данном направлении:**

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием нетрадиционных подходов в этом направлении.

Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

## *Приложение № 1*

- 2 Тема дня: «Здоровые зубки»**
- \*Объяснить детям причину болезни зубов;
  - \*Формировать привычку чистить зубы;
  - \*Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;
  - \*Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»
  - \*Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д .»
- 3 Тема дня: «Мойдодыр»**
- \*Формирование у детей представлений о правилах личной гигиены;
  - \*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);
  - \*Продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть);
- 4 Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»**
- \*Расширять и уточнять знания
- \* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
- \*Беседа «Здоровые зубки»;
- \*Чтение сказки Сказка о зубной щётке»;
- \* Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;
- \*Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Пети»;
- \*Прогулка: Игры – эстафеты: «Перенеси лекарства; «Займи место в обруче» «Сбор снежков»
- Вторая половина дня:
- \*Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»;
- \* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
- \*Беседа «Микробы и вирусы» Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;
- \*Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»
- \*Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»;
- \*Продуктивная деятельность: Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»;
- Прогулка:
- Подвижные игры: «Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки»;;
- Вторая половина дня:
- Просмотр мультфильма «Мойдодыр»
- \*Работа с родителями: Провести беседу по итогам анкетирования, познакомить родителей с ответами детей на те же самые вопросы.
- \* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
- \*Беседа»»Витамины и полезные

детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;  
\*Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;  
\*Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни

## **5 Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда»**

\*Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;  
\*Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;  
\*Познакомить родителей с итогами прошедшей недель здоровья (стенгазета о событиях недели здоровья);

продукты»;  
\*Разучивание стихов, загадок, потешек;  
\*Экспериментальная деятельность: Волшебник – шиповник»;  
\*Прогулка «Витаминная семья» - эстафета»  
\*Вторая половина дня:  
«Дегустация волшебного напитка шиповника»;  
\*Дидактическая игра «»Полезная и вредная еда»;  
\*Работа с родителями:  
Прослушивание родителями рассказов детей о любимом виде спорта, записанных на диктофон;  
\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;  
\*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;  
\* Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта;  
\*Спортивное развлечение «Наше здоровье в наших руках»  
\*Прогулка: подвижные игры: «Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»;  
Вторая половина дня:  
\*Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;  
\*Работа с родителями:  
Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека»

## **Приложение №2**

### **Дидактические игры.**

#### **« Подбери предметы»**

*Цель:* Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

#### **«Кому что нужно»**

*Цель:* Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение. Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

#### **« Кто больше назовёт полезных продуктов питания»**

*Цель игры:* Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

#### **« Что вредно, а что полезно для зубов»**

*Цель игры:* Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чупсы, морковка, яблоко, лимон)

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

#### **«Чего не стало»**

*Цель:* Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

#### **« Подбери нужное»**

*Цель:* Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, ...) среди предложенных картинок.

### ***Приложение №3***

#### ***Тематические консультации для родителей:***

##### **«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей »**

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

##### **«Движение и здоровье детей»**

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем!

#### ***Приложение №4***

##### **Беседа «Что микробу хорошо, что микробу плохо?»**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- расширять представления детей о микробах; о способах распространения болезней, о том, что полезно для здоровья и что не очень полезно для здоровья;

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Воспитатель: Вокруг нас в воздухе, в воде, на земле, на растениях, на всем, что нас окружает очень много микробов. Вы что-нибудь слышали о них?

Расскажите, что вы о них знаете?

(ответы детей)

Воспитатель: Давайте послушаем стихотворение, оно называется «Микроб».

Там, где грязь, живут микробы

Мелкие – не увидеть.

Их микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Непременно от микробов

Сильно заболит живот.

Воспитатель: Да, действительно, микробы – это такие маленькие существа, которые простым глазом не видно, увидеть их можно только под микроскопом.

Как вы думаете, когда они находятся вне организма человека, они могут причинить вред человеку?

Дети: Нет!

Воспитатель: А когда могут вредить?

Дети: Стоит им только попасть внутрь человека, тут они начинают «вредничать» - заражать нас.

Воспитатель: А внутри человека живут полезные бактерии, которые нам помогают жить. Эти бактерии начинают бороться с вредными микробами, у них как бы происходит внутри нас война.

Воспитатель: Если побеждают полезные бактерии, то что с нами произойдёт?

Дети: Мы выздоравливаем быстро.

Воспитатель: А если побеждают вредные микробы?

Дети: То мы начинаем болеть.

Воспитатель: Как мы узнаём, что мы заболели?

Дети: У нас поднимается температура, появляется слабость, сонливость.

Воспитатель: И что нужно делать?

Дети: И тут уже мы должны помочь своему организму выздороветь – принять необходимые лекарства.

Воспитатель: Как вы думаете, пить лекарство можно любое? Кто назначает лекарство, какие таблетки можно принимать и сколько их раз нужно пить?

(Ответы детей)

Воспитатель: Каким же путем микробы проникают в наш организм? Давайте посмотрим вот на эти картинки.

Найдите те, где микробы легко могут попасть в наш организм, и объясните, почему вы так думаете.

(Рассуждения детей)

Картинки:

Ребенок - пальцы в рот;

Ребенок грызет ногти;

У ребенка грязные руки;

Ребенок и собака;

Берёт в рот игрушку;

Облизывает пальцы;

Грязные овощи.

Воспитатель: Давайте вспомним главные правила здоровья:

(Дети формулируют правила)

- мыть руки перед едой;
- мыть руки с мылом после улицы;
- мыть руки по мере загрязнения;
- мыть руки после посещения туалета;
- не грызть ногти;
- проветривать комнату;
- заниматься физкультурой;
- закаливаться;
- кушать витамины и т. д.

Физ. минутка с элементами самомассажа «Неболейка»

Чтобы нам не болеть и не простужаться

Мы зарядкой с тобой будем заниматься.

Чтобы горло не болело –

Мы погладим его смело.

Чтоб не кашлять, не чихать –

Будем носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем –

Ладошку, сделав козырьком.

Вилку пальчиками сделай –

Массируй ушки ты умело.  
Знаем, знаем да, да, да –  
Нам простуда не страшна!

### **Беседа «Подружись с зубной щеткой»**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- формировать представления детей о зубах, их роли в организме человека;
- продолжать знакомить с правилами личной гигиены, способами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание полости рта после еды, посещение стоматолога в целях профилактики зубных болезней;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

-Ребята, отгадайте загадки:

1) Хвостик из кости, а на спинке – щетинка?

2) Полон хлебец белых овец?

Правильно, ребята это зубная щетка и зубы. И сегодня мы поговорим о них. Ребята, сколько зубов у человека? (32). Вверху у всех людей 16 зубов и внизу 16 зубов.

Для чего человеку нужны зубы? (чтобы кусать пищу, пережевывать ее, без зубов человек не красивый)

А зубы есть только у человека? (нет, зубы есть у животных и у рыб) – всем нужны зубы, чтобы кусать, грызть, жевать пищу.

Поэтому зубы самая твердая часть организма, и покрыты они слоем, белой эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но, если за зубами не правильно ухаживать или не правильно питаться, появятся дырочки – кариес, и зубки болят.

Как вы думаете, от чего могут появиться дырочки? (от сладких конфет, шоколада, горячего чая, холодного мороженного, когда грызут орехи зубами, открывают зубами крышки, сухари грызут, не чистят зубы, не полощут рот).

Послушайте стихотворение:

«Как поел, почисти зубы!

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбок свет

Сохранишь на много лет!»

Ребята, давайте подумаем, какие продукты питания помогают поддерживать здоровье зубов? (нужно есть творог, молоко, кашу овсяную, морковь, яблоки, капусту, рыбу)

Ребята, а как еще мы можем помочь зубам? (чистить зубы, полоскать рот).

Сколько раз в день надо чистить зубы? (2 раза: утром и вечером).

Кто скажет, почему мы должны чистить зубы? (чтобы уничтожить микробы, они мелкие, их не видно, но они очень вредные и разрушают твердые зубы).

Вечером чистить зубы, чтобы освободить их от остатков пищи, а утром,

чтобы освежить дыхание и защитить зубы на целый день. Значит, лучшие друзья для наших зубов – это зубная щетка и зубная паста.

Как вы думаете, у детей и у взрослых щетки должны быть одинаковые? (ответы детей).

Правильно, щетки для детей и для взрослых должны быть разные! Какой должна быть щетка: мягкой или жесткой? Если щетка будет мягкой, ее трудно очистить зубы от остатков пищи. Если щетка будет твердой, трудно чистить, так как больно деснам, их можно поранить и они будут кровоточить. Поэтому надо иметь щетку средней жесткости.

А кто знает, как ухаживать за зубной щеткой? (щетку моют проточной, горячей водой, ставят ворсом вверх, чтобы высохла, в специальный стаканчик, менять щетку надо раз в 3-4 месяца).

Ребята, сейчас, я расскажу и покажу, как правильно чистить зубы, зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движение зубной щеткой по передней поверхности зубов вверх – вниз. По внутренней поверхности вперед – назад. Не забудьте почистить язык.

Ребята, и помните, если заботиться о зубах, то они всегда будут белыми, чистыми и здоровыми.

### **Беседа « Чистота – залог здоровья »**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- учить основам правил личной гигиены; расширять знания детей о предметах личной гигиены, чистоте и аккуратности;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.
- Ребята, мы сегодня с вами поговорим о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье между собой?

Это означает, что если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота – он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

- Представьте себе неряшливого мальчика Ваню. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полоски грязи. Ваня забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Болезни эти называются «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных: собак, кошек всегда есть крошечные невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своего любимца, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание.

- Ребята, давайте вспомним все случаи, когда надо мыть руки с мылом. Правильно!

Когда вы приходите домой с улицы, перед едой, после туалета, после игры с кошкой или собакой, хомячком или другим домашним животным.

Чаще надо стричь ногти и под ними не будет грязи.

- Ребята, а наши ножки надо мыть? Правильно, вечером перед сном обязательно мойте их тёплой водой. Ведь грязные ноги плохо пахнут.

- Ребята, а вы любите расчёсываться?

Наши волосы тоже нуждаются в уходе, моем их тёплой водой с детским шампунем, расчёсываем по утрам и делаем причёску. У волос есть подружка – расчёска. Вместе им хорошо, но расчёска обязательно должна быть чистой.

- Ребята, а ещё неопрятного человека всегда выдают грязные уши. Сколько в зеркало ни смотри, никогда не увидишь грязные ушки или чистые. Мойте ушки каждый день и вытирайте насухо полотенцем, чтобы в них не оставалась вода.

- А когда смотрите в зеркало, посмотрите на свою одежду: чистая она, выглажена, нет ли на ней дырок и пятен.

Что такое чистым быть? Руки чаще с мылом мыть

Грязь убрать из - под ногтей, да подстричь их поскорей.

Умываться по утрам и ещё по вечерам.

Чисто вымыть уши – будут уши лучше слушать.

Дружить с расчёской – будет хороша причёска.

Девочки и мальчики в садике у нас

Весёлые, красивые и дружат с чистотой.

- Ребята, давайте разучим с вами стих:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

### **Беседа «Моё полотенце»**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- расширять знания детей о предметах личной гигиены, чистоте и аккуратности;

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Загадки про полотенце

**Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**

Говорит дорожка —

Два вышитых конца:

— Помылся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня.

Вытираю я, стараюсь,

После бани паренька,

Всё намокло, всё измялось —

Нет сухого уголка.

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою —

Что это такое?

Висит, болтается,

Всяк за него хватается.

Полотенце — простое изделие из ткани или бумаги, обычно предназначенное для высушивания или вытирания чего-либо. Снимает с предметов жидкость путём впитывания или трения при прямом контакте.

Оно бывает для бани (банное), для лица (лицевое), для рук (ручное), для ног (ножное), для кухни (кухонное).

Оно бывает из ткани (махровое, вафельное), из бумаги (бумажное).

Бывает плотным - больше влаги в себя впитывает. И тонким.

Бывает одного цвета (однотонное), несколько цветов (разноцветное) и с узором (узорчатое)

В умывальной комнате висели полотенца: радостные, веселые, сияющие чистотой. Только одно полотенце было серое, грустное, хмурое, невеселое. Как вы думаете почему? (рассуждения детей)

- Что нужно сделать, чтобы ваше полотенце было всегда веселое? (ответы детей)

- Расскажите о своем полотенце. Какое оно? (рассуждения детей)

### **Беседа по сказке о микробах**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- расширять представления детей о микробах; о способах распространения болезней; о правилах личной гигиены;

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

- Послушайте «Сказку о микробах»

Жили – были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто – то оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

Тут прибежал мальчик Сережа с улицы, и схватил грязными руками кусочек хлеба со стола, и в рот! А на следующий день у него заболел живот и поднялась температура.

- Как вы думаете, ребята, почему заболел Сергей? Что он неправильно сделал?

- Как ещё попадают микробы в организм человека?

1. при чихании и кашле (когда не прикрывают рот и нос - микробы разлетаются на 10 метров);

2. когда пользуются чужими вещами;

3. когда не моют овощи и фрукты и т.д.

- Что помогает нам победить микробов? (Вода) С водой надо дружить. Вода – это доктор.

- Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

- Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (Мыло, вода)

- Да, Вода и Мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

- Когда следует мыть руки?

Советы доктора Мыла

- Сильно намочите руки
- Пользуйтесь мылом
- Намывайте руки с обеих сторон
- Намывайте руки между пальцев
- Полощите руки чистой водой
- Вытирайте руки насухо полотенцем

Советы доктора Воды

- Раз в неделю мойся основательно

- Утром, после сна - мой руки, лицо, шею, уши
- Каждый день мой ноги и руки перед сном
- Обязательно мой руки после: уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте и т.д.

## **Беседа «Откуда берутся болезни? Как вести себя, когда болеешь?»**

Задачи:

- формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Вспомните, кто такой микроб? (ответы детей)

Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде – в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Микробы так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп.

Среди микробов есть очень вредные – болезнетворные.

Проникнув в тело человека, они могут сразу вызвать болезнь, часто очень тяжелую.

Микробы, пробравшись в организм, не сразу начинают действовать, если человек закален и его организм хорошо сопротивляется микробам. Но стоит организму ослабеть, как микробы «берутся за дело» и человек заболевает.

Признаков болезни много. Один из самых главных – боль. Это очень важный сигнал. Боль предупреждает: организм не в порядке, надо лечиться!

Нужно найти причину боли. Лучше всего это сделает врач, он и назначит подходящее лечение. Есть один очень хороший доктор – твоя мама. Обязательно скажи ей, что у тебя болит, а уж она решит, вызывать врача или просто полежать, поспать.

Другой важный признак болезни – повышение температуры. Нормальная температура тела человека – не выше 37°. Более высокая – сигнал о возможной болезни.

Случается небольшое повышение температуры, когда человек попадает в непривычные условия (например, перегрелся на солнце).

Но обычно повышение температуры говорит о том, что внутрь тела попала инфекция и организм начал с ней схватку. Большинство вирусов погибает при повышенной температуре. Поэтому не надо спешить сбивать температуру лекарствами.

Если у тебя появились признаки болезни: болит голова, горло или ухо, ты чувствуешь озноб или жар, у тебя вдруг испортилось настроение, пропал аппетит, не хочется ни гулять, ни играть, – то скорее всего ты вправду заболел.

Как помочь больному до прихода врача?

- необходим постельный режим – покой
- нельзя заниматься спортом, находиться на холоде, пить и есть холодное - это может ухудшить самочувствие
- постараться облегчить самочувствие больного - прополоскать горло, сделать горчичную ванну для ног, лечь в постель, чаще проветривать комнату.

## **Беседа «Мы всегда в беде поможем»**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- ознакомление ребят с правилами поведения в конкретной ситуации, элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи;
- помочь в игровой форме запомнить адрес детского сада, номер телефона скорой помощи;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

#### Викторина «Ситуации»

1. Дети играли на улице в догонялки. Петя убегал от всех. Вдруг, Саша подставил подножку, Петя упал. У него оказался сильный ушиб колена, локтя и многочисленные ссадины.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать травмы?

2. Брат и сестра играли дома в салки. Брат пробегая, нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стекла и порезала руку.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? Как оказать первую помощь?

3. Во дворе жгли листву. Дети крутились рядом. Один из них стал бить палкой по горящему полену. Искры разлетелись в разные стороны. Огонь попал девочке на куртку, куртка вспыхнула. Ребята растерялись. Девочка получила серьезные ожоги.

Вопрос: Кто виноват? Как избежать несчастного случая? В чем заключается первая помощь?

Кто может оказать пострадавшему первую помощь у нас в дет.саду? (мед.сестра)

Правильно, поэтому если что-то случается, надо сразу же сказать взрослым!

А пока Людмила Николаевна оказывает первую помощь, нам надо вызвать бригаду скорой помощи.

Скажите, а что должен знать ребенок, чтобы вызвать Скорую помощь?

(номер телефона, свою фамилию, возраст, адрес. А ещё коротко и ясно описать причину звонка)

Давайте сейчас потренируемся! (игровая ситуация: вызов Скорой помощи)

#### Беседа « Как заботиться о глазах»

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- формировать знания детей о значении ухода за глазами, методах бережного ухода.
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Ход беседы:

Глаза очень важны для каждого из нас. Только благодаря глазам мы знаем, как выглядит окружающий нас мир, можем уверенно двигаться, действовать руками, читать, рисовать.

-Ребята, а вы знаете, что служит защитой наших глаз? (Ответы детей).

Да, действительно, глаза предохраняются веками и ресничками. Если человек не спит, веки постоянно работают – мигают, увлажняют глаза, смывают с них пыль и микробов, которые попадают на поверхность глаза. Но при этом и сами веки и кожа вокруг глаз постепенно загрязняются.

Обычно глаза и веки осторожно промывают чистой водой без мыла во время умывания утром и вечером. Но это можно делать и чаще, особенно, если был

пыльный ветер или пришлось долго находиться в грязном помещении. Если в глаз попала соринка, глаз промывают, делая легкие движения по веку в направлении носа. Хорошо промытые веки никогда не будут воспаляться и опухать.

Никогда не смотрите книги при слабом свете и не держите её близко к глазам.

Вопросы:

1. Почему надо беречь глаза и тщательно за ними ухаживать?
2. Какую роль играют веки, как они «работают»?
3. Как нужно промывать глаза?

### **Беседа «Врачи бывают разные»**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- формировать у детей отчетливые представления о труде врача;
- знакомить с профессией врача разной специализации;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Сейчас мы отправимся на экскурсию в детскую поликлинику.

Врач - педиатр.

Кто же такой педиатр? Это тот врач, который лечит детей, проще говоря – детский врач. Он наблюдает ребёнка от самого рождения, следит за его ростом и весом. Если ребёнок заболел, он его осматривает, прослушивает, измеряет температуру, затем назначает нужные лекарства, следит, чтобы лечение проходило успешно.

Врач – отоларинголог.

Это название очень сложное, поэтому чаще этого врача называют ЛОР.

Давай выясним, кто же такой ЛОР и что же он лечит? А лечит этот врач ушки, горло и носик. Обычно, когда детки болеют, они идут сначала к педиатру. И, если заболевание не сложное, педиатр лечит сам. Но если заболевание серьёзное, тогда педиатр выдаёт направление к ЛОРу.

Врач - окулист.

В кабинете окулиста на стене висит плакат с изображением картинок и букв для проверки зрения (заранее распечатать плакат и показать ребёнку). Эту профессию ещё называют таким сложным словом, как офтальмолог. Это врач, который, как вы уже догадались, лечит наши глазки, занимается болезнями, связанными со зрением. Он помогает подобрать очки или контактные линзы, проверяет на разных аппаратах здоровье глаз и при серьёзных болезнях назначает лечение, выписывает лекарства.

Врач - стоматолог.

Стоматолог – это зубной врач. Он лечит зубы и дёсны; исправляет прикус, если зубы неправильно выросли; помогает, даёт советы, что нужно делать, чтобы зубы не болели. Врач стоматолог учит взрослых и детей правильно чистить зубы. Бояться этого врача совсем не стоит, а вот посещать его надо регулярно, и тогда наши зубки всегда будут красивые и белые.

### **Беседа «Врач - ветеринар»**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- познакомить с профессией врача – ветеринара;

- воспитывать у детей желание заботиться о здоровье питомцев.
- Недавно мы познакомились с врачами, которые работают в поликлинике.
- как называется врач, который лечит детей?
  - у какого врача в кабинете висит табличка, с помощью которой можно проверить зрение?
  - кто из врачей учит правильно чистить зубки?
  - к какому врачу нужно обратиться, если сильно заболели ушко, горлышко или носик.

Мы вспомнили о врачах, которые лечат детей. Но есть ещё врач, который лечит животных. Он называется ветеринар и работает он в ветеринарной клинике.

Это тоже врач, только врач необычный. Его главная задача – это осмотр животных, назначение им лечения и необходимых прививок. Человек этой профессии должен быть очень добрым и любить животных, ведь чтобы животное позволило ему себя лечить, оно должно чувствовать, что человек не хочет причинить ему зла.

### **Беседа «Приятного аппетита!»**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, научить детей выбирать самые полезные продукты;
- формировать представление о работе нашего организма;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.
- Ребята, мы сегодня с вами поговорим о здоровой пище.

Послушайте загадки, отгадайте их, и скажите, какая еда полезна, а какая нет.

1. Станут дырявыми зубы у Нельки

Если сосать целый день .....(карамельки)

2. К чаю мама подаёт

Нам пчелиный майский .....(мёд)

3. Я расти быстрее стану,

Если буду есть .....(сметану)

4. Продаются всевозможные,

В кондитерской .....(пирожные)

5. Должен есть и стар и млад,

Овощной всегда .....(салат)

6. Я на завтрак с малых лет

Пышный, нежный ем ..... (омлет)

- Ребята, как вы думаете, зачем человеку кушать?

(ответы: чтобы расти, быть здоровым, быть сильным, чтобы нам жить и т.д.)

- Ребята, чем питаются животные?

Правильно, одни из них едят только растительную пищу, и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу их называют всеядными (например: медведи)

- Как видите, животные едят только то, что им полезно. И поэтому врачи советуют, чтобы правильно питаться, надо выполнять два условия: питаться умеренно и разнообразно.

- Ребята, как вы думаете, что означает кушать умеренно?

Правильно, это значит не переедать, потому что это вредно, а наш желудок и кишечник не успевает всё переваривать.

- Ребята, а как вы думаете, что означает кушать разнообразно? (ответы детей)

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты, такие как мёд, гречка, изюм, овсяная каша, масло, дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать..

Другие продукты, такие как творог, рыба, мясо, орехи помогают строить организм и делать его более сильным.

А третьи - фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (смородина, малина, клубника, петрушка, капуста, морковь, абрикос, бананы).

- Ребята, как вы думаете, какие органы нашего организма помогают нам питаться? (ответы)

Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше, с помощью глотательных движений по пищеводу она попадает в желудок. Здесь пища перерабатывается. Из желудка попадает в тонкий кишечник, где с помощью пищеварительных соков и желчи пища окончательно переваривается. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всему органам. Некоторые продукты, которыми питается человек, очень вредны для здоровья. Правильное питание - это здоровье, неправильное питание - приводит к болезням.

Сейчас поиграем в игру: «Полезные и вредные продукты» (дети отвечают, какой продукт вреден)

Рыба - Чипсы

Кефир - Фанта

Морковь - Сало

Яблоко - Торт

Орехи - Конфеты

- Молодцы ребята, а теперь советы для вас:

Старайтесь поменьше есть жирной пищи.

Остерегайтесь острого и солёного.

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Помните: овощи и фрукты - полезные продукты.

Главное - не переедать.

Кушайте свежеприготовленную пищу.

Важно тщательно пережёвывать пищу.

А ещё, ребята, когда готовят еду, делать это надо с любовью - положить в готовое блюдо чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности и тогда блюдо будет вкусным, полезным и здоровым.

### **Беседа «Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной?»**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- формировать у детей представление о пользе и разнообразии каш;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Ход беседы:

Из крупы ее сварили,

Посолили, подсластили.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак... (Каша)

Воспитатель. Какую кашу вы любите? (Ответы детей). Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»? О ком так говорят?

Дети. Так говорят о слабых.

Воспитатель. Правильно. Каша – полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным. В Древней Руси специальные каши варились в честь любого важного события. У русских князей существовал обычай варить кашу в знак примирения врагов. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сварить». А вы знаете, из чего варят каши? (Ответы детей).

Каши варят из крупы. А из чего получается крупа, вы узнаете, если отгадаете загадку.

В землю теплую уйду,

К солнцу колоском взойду.

В нем тогда таких, как я,

Будет целая семья. (Зерно)

Воспитатель. Крупа получается из зерен. Послушайте рассказ о зернышке.

Посадили весной в землю маленькие зернышки. Вскоре из них появились зеленые ростки. Земля, вода и солнце помогали им расти. В конце весны на каждом ростке появился колосок с маленькими зернами. Все лето колоски набирались сил и наливались. Зерна в них пожелтели, стали крупнее. Осенью колоски собрали и обмолотили. Из зерен сделали крупу, из которой можно было варить кашу.

Давайте поиграем. Я буду загадывать загадки. Вам надо отгадать загадку и показать блюдечко с нужной крупой (колосками).

**Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**

Черна, мала крошка.

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест – похвалит. (Гречка)

Она здоровье укрепляет,

Гемоглобин нам повышает.

Любит варку, любит печку,

А зовется она....(гречка).

С неба

Солнце золотое

Золотые льет лучи.

В поле дружную стеною

Золотые Усачи. (Пшеница)

Он – кормилец на Востоке,

С давних пор в полях растёт.

Злак зелёный и высокий

Белое зерно даёт.

У него такой каприз:

Очень любит воду ... (рис).

Как во поле, на кургане,

Стоит курица с серьгами. (Овес)

В поле очень он похож

На пшеницу, и на рожь,

Но меняться может ловко -

То он солод, то – перловка. (Ячмень)

Сидит мышка в золотой кубышке. (Просо)

Воспитатель. Молодцы. А теперь поиграем в игру «Отгадай и назови». Я буду показывать крупу, а вы должны назвать кашу, которую делают из этой крупы.

крупа – просо; каша – пшенная (А,В)

пшеница – пшеничная (А,В), манная (В)

овес – овсяная, геркулесовая (В)

гречиха – гречневая (А,В)

рис – рисовая (В)

ячмень – перловая, ячневая (В)

Воспитатель. Молодцы. Хотите еще поиграть? (Дети соглашаются).

Коммуникативная игра «Курочки и петушки»

На тарелке вперемешку лежат бобы, горох, семена гречихи и манная крупа.

Сначала надо выбрать бобы, затем горох и гречку.

Дети выполняют задание.

Воспитатель. Что осталось на тарелке?

Дети. Манная крупа.

Воспитатель. Правильно. Какую кашу можно сварить из этой крупы?

Дети. Манную.

Воспитатель. Есть такая поговорка: «Кашу маслом не испортишь». Но в кашу можно добавлять не только масло, но и ягоды, фрукты, изюм, варенье, шоколад. А кто не любит очень сладкую кашу, можно добавить в нее орехи.

Воспитатель. Теперь вы знаете, как сделать кашу вкусной.

### **Беседа «Витамины – укрепляют организм »**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- продолжать знакомить детей с витаминами, содержащимися в продуктах;
- расширять знания о влиянии витаминов на здоровье человека;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Витамины - ценные вещества,

Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,

Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много - всех не перечесать,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

- Ребята, витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится слабым, вялым, грустным.

Если вы хотите быть весёлыми, работоспособными, крепкими, сильными и не поддаваться никаким болезням – надо принимать витамины.

- Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины?

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат для людей основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадёт на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А ; В ; С ; D ; РР ; Е ; К.

- Ребята, а как вы думаете, 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 витамины в аптеке.

- Давайте узнаем какие витамины содержатся в овощах, фруктах и полезных продуктах (знакомство с витаминами А, В, С, D).

Например:

Витамин А, который важен для зрения и необходим нашей коже, содержится в моркови, абрикосах, тыкве, петрушке, молоке, яйцах, сливочном масле и печени (в говяжьей мало).

Витамин В (здесь скрывается целая группа витаминов В - от В1 до В12) способствует хорошей работе сердца, необходим для здоровой кожи, для роста волос и содержится в грибах, молоке, мясе, макаронах, чёрном хлебе, фасоли, бобах, гречке, пророщенной пшенице, картофеле, в орехах, семечках, сухих дрожжах, в зеленых овощах – капусте, горохе, перце, кабачках, огурцах, в апельсинах, грушах, винограде и конечно в луке и чесноке.

Витамин С поставляют в организм шиповник, чёрная смородина, облепиха, малина, апельсины, лимоны, киви, яблоки, цветная капуста, сладкий перец, чеснок, лук – поставляют в организм витамин С. Этот витамин укрепляет весь организм, помогает нам не болеть.

Витамин D помогает росту нашего организма и укрепляет кости, улучшает работу сердца и необходим нашей крови. Он содержится в рыбе, яйцах, растительном и сливочном масле, сыре, твороге, кисломолочных продуктах, печени, икре, овсянке, картофеле, петрушке.

- Вы теперь много знаете о витаминах, и будете подсказывать маме, чтобы она всегда покупала вам полезные продукты. И если их постоянно кушать, то ваш организм будет здоровый и сильный.

### **Беседа «Кто живет в Молочной стране»**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- закрепить понятие о пользе молока и молочных продуктов;
- воспитывать культуру еды, желание заботиться о своем здоровье.

Ход беседы:

Воспитатель. Ребята, вы знаете какие-либо молочные продукты?

Дети. Знаем.

Воспитатель проводит игру «Кто живет в Молочной стране» (с мячом). Дети перечисляют: молоко, кефир, топленое молоко, сливки, сыр, глазированные сырки, йогурт, сметана и т. д.

Воспитатель. Однажды несколько жителей страны поспорили.

Чтение сказки Н.Ю. Чуприной «Молоко, Йогурт и Кефир»

Воспитатель. Как вы думаете, какой же продукт все-таки самый главный?

Дети. Молоко.

Дид.упр. «Молоко какое?»

- Молоко, какое по цвету? Молоко белое.
- Если молоко льётся, то оно какое? Молоко жидкое.
- Соломинку в молоке видно? Значит молоко какое? Молоко не прозрачное.
- Ещё молоко какое? Молоко вкусное и полезное, оно содержит витамины А, В, С и D.

Мы все любим пить чай со сливками. А что, сливки тоже даёт корова?

Оказывается, корова даёт молоко, а из молока можно сделать сливки. Для этого существует умная машина – сепаратор, которая разделяет молоко на сливки и нежирное молоко. Если налить в сепаратор молоко и включить его, то в одну посуду польются сливки, а в другую – молоко без жира.

(показывает)

Теперь с этими сливками можно пить чай.

Воспитатель. А еще сливки взбивают миксером и украшают ими торты, пирожные. Много сливок есть нельзя, потому что они очень жирные, а вы знаете, что много жирного ...

Дети. Есть вредно.

А ещё из сливок делают масло. Если масло из сливок, то оно какое? (сливочное)

Ещё из сливок делают сметану.

Знаете ли вы, какие продукты делают ещё из молока? (кефир, творог)

Если все эти продукты сделаны из молока, значит они какие? (Молочные продукты)

Ю. Чуприна

**МОЛОКО, ЙОГУРТ, КЕФИР.**

В молочном магазине на соседних полках стояли молоко, кефир, простокваша, творог, йогурт, ряженка, сметана. Люди покупали эти молочные продукты, складывали в пакеты, приносили домой, и ставили в холодильник. А в холодильник их ставили потому, что эти продукты страсть как не любили тепло и жару. Им от теплого воздуха плохо становилось, и они скисали.

Однажды попали в один холодильник Молоко, Кефир и Йогурт. Стоят себе, охлаждаются. Вдруг Молоко зашевелилось, засуетилось и заговорило:

- Ну-ка, Кефир и Йогурт, подвиньтесь! Не годится стоять мне, королю всех молочных продуктов, в тесноте. Мне простор нужен.

- Что это ты, Молоко, загордилось? Объясни-ка нам! – попросил Кефир.

- А что объяснять-то! Мало того, что в мой состав входит сто разных веществ, необходимых каждому человеку, так я еще легко усваиваюсь организмом.

- Подумаешь, легко усваивается! – возразил Йогурт. – Я тоже очень легко усваиваюсь. Зато у меня живут особые бактерии, которые, попадая в организм человека, борются с возбудителями всяких заболеваний! Вот!

- Я тоже очень полезный и лечебный продукт питания. Меня дети очень любят! – не успокаивался Кефир.

- А я бываю и вишневый, и черничный, и абрикосовый. Меня можно пить, а можно ложкой есть! – гордо произнес Йогурт.

Долго спорили Йогурт с Кефиром. Но тут снова вмешалось Молоко:

- Как бы там не было, все равно я, Молоко, являюсь основой и для тебя, Йогурт, и для тебя, Кефир, и для ряженки, и для творога. Даже масло сливочное получается при сбивании сливок, а сливки получают из молока.

- Да, тут уж не поспоришь! Действительно, ты, Молоко, - король всех молочных продуктов, - сказали Йогурт и Кефир.

Выслушав все это, Молоко подобрело:

- Ладно, брат Йогурт и брат Кефир, вы тоже очень полезные, вы мне как братья, давайте рядом стоять на одной полке. Не надо нам ссориться!

## **Беседа «Доктор - Здоровая пища»**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- расширять знания о правильном, здоровом питании, витаминах;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Ребята, отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа-

Будет жаренное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты)

- Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

- Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо правильно питаться, кушать несколько раз в день.

- А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

- Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С, D.

(Воспитатель вызывает по очереди детей и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются)

- Ребята, а молоко вы любите пить?

А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока? (Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки)

- Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду. (ответы детей)

- Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости, торты, пирожное, мороженое?

Дети: Заболят зубы.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Напоследок я вам скажу Золотые правила питания:

- Питайтесь разнообразной пищей. Меньше ешьте булочек и сладостей – это приводит к накоплению избытка жира под кожей.
- Больше употребляйте овощей и фруктов – в них много витаминов.
- Утром обязательно завтракайте.
- Ешьте все полезные продукты.
- И помните! Есть надо медленно, тщательно пережёвывая пищу.

### **Беседа «В мире опасных предметов»**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- расширять знания детей о правилах безопасного поведения дома;
- уточнить представления детей об опасных для жизни предметах;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье.
- Ребята, скажите мне, кого из вас родители оставляли дома одних? (ответы детей)

Если вы уже оставались одни дома, то вам необходимо знать какие опасные предметы могут быть дома.

Сейчас мы попробуем определить, какие предметы в доме можно считать опасными. Я вам буду загадывать загадки. Вы должны будете не только их отгадать, но и сказать, чем они могут быть опасны.

Два кольца, два конца, а посередине гвоздик. (Ножницы)

Конь стальной, хвост льняной, подружись-ка ты со мной. (Иголка)

Если острием упрется – сразу дырочка найдется. (Шило)

Есть у моего Антошки только шляпка да железная ножка. (Гвоздь)

Не хочу я молчать, дайте вволю постучать. (Молоток)

Зубы есть, а рта не надо. (Пила)

Я иголкина подружка, только нет у меня ушка. (Булавка)

Кланяется, кланяется, придет домой растянется. (Топор)

У меня есть лезвие острое, железное,

Обращайтесь осторожно, мной порезаться можно. (Нож)

- Ребята, вы должны знать? Что все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места. Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

«Неприятно сесть на кнопку, можешь ты поранить попку»

- Ребята, в нашем доме есть еще одна опасность – это электрические приборы. Послушайте загадки:

У окошка я сижу, на весь мир в него гляжу. (Телевизор)

Плывет электроход, то назад, то вперед. (Утюг)

Он один на всем свете

Очень рад пыль всюду встретить. (Пылесос)

В брюхе жарко у меня, а в носу моем дыра.

Когда все во мне кипит, из нее пар валит. (Чайник)

- Вы должны знать, что:

мокрыми руками прикасаться к электрическим приборам нельзя;

нельзя тянуть за электрический провод;

дотрагиваться до включенных электроприборов металлическими предметами (ножницы, отвертка);

подходить и дотрагиваться оголенных проводов;

И самое главное – «Не суй в розетку пальчик, ни девочка, ни мальчик!»

- Ребята, скажите, а чем ваша мама стирает?

Правильно! Порошок - это бытовая химия, еще к бытовой химии относятся: средства для мытья посуды, хлорка, средства от тараканов. Чтобы не случилась беда, не открывайте коробки и банки с бытовой химией, и ни в коем случае не пытайтесь это кушать.

«Химикаты – это яд и не только для ребят, аккуратней надо быть, чтоб себя не отравить!»

- Ребята, еще ядом могут быть лекарства. Правда, лекарства – наши спасители в болезнях. Но обращаться с ними надо умело. Во-первых, не принимать их самостоятельно, и пить только те, что прописал тебе врач. Дома лекарства должны храниться в специально отведенном месте – домашней аптечке.

- Ребята, вы сегодня много узнали. И если, вы будете помнить правила безопасности, то с вами не случиться никакой беды.

### **Беседа «Откуда берется грипп!»**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- уточнить представления о характерных признаках гриппа и его профилактике;

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

- Ребята, вы заметили, что с наступлением холодов люди чаще болеют? Бывает, что заболевает целая группа детей в детском саду. Начинается эпидемия гриппа, и люди заражаются друг от друга.

- Ребята, а как вы думаете, откуда возникает грипп? (из-за микробов и вирусов)

- Мир вокруг нас полон мельчайших живых существ. Они везде – в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Это микробы. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп. Микробов на свете великое множество, и все они очень разные.

- Ребята, а как вы думаете, где можно заразиться гриппом? (на улице, в магазине, в транспорте)

А если вы заболите, то как догадаетесь об этом? По каким признакам? (поднимается температура, кашель, чихание, головная боль, усталость, насморк, ломота в руках, ногах, плохое настроение)

- Как же справиться с микробами? Как победить болезнь? (Пить чай с малиной, есть фрукты, овощи, витамины, лежать в постели, ставить горчичники, принимать лекарства, полоскать горло настоями трав, проветривать комнату и самое главное – вызвать врача, который определит болезнь и назначит лечение)

- А вот если не лечиться, грипп может дать серьезные осложнения – бронхит или воспаление легких. Чтобы не заболеть, не заразиться от больных людей, надо соблюдать определенные правила.

Как же защитить себя от микробов, чтобы оставаться всегда здоровыми?

Мыть руки с мылом  
Есть только мытые овощи и фрукты  
Весной, зимой и осенью принимать витамины  
Закаляться  
Заниматься физкультурой  
Гулять на свежем воздухе  
Когда кашляешь и чихаешь, закрывай рот платком  
Чаще делать в доме влажную уборку  
Ходить дома в домашней одежде  
Проветривать

комнату

### **Беседа «Правила безопасного поведения в зале возле украшенной елки»**

Цель: формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- уточнить правила поведения вблизи ёлки. Выяснить, какие елочные игрушки могут быть пожароопасными и почему;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

В детский сад на Новый год

Дед Мороз приходит,

Он в подарок для ребят

Елочку приносит!

Сколько радости и веселья приносит новогодняя елка! Когда украшают елку, проявляют заботу о том, чтобы она была красивой, праздничной.

Чем можно украсить елочку? (в коробке: стеклянные шарики, бумажные снежинки, вата, свечи)

Шариками! Но вешать на елку стеклянные шарики надо осторожно! Потому что они могут разбиться, можно пораниться.

Нельзя украшать елку ватой, бумажными игрушками, свечками! И конечно же зажигать их! Одна искорка приведет к пожару, это принесет много горя и слез людям.

Не следует забывать и о правилах поведения возле новогодней елки. Нужно быть дисциплинированным, выполнять все распоряжения взрослых:

- не подходить близко к елке (подставка может быть неустойчивой)
- не трогать руками игрушки (при падении они могут разбиться)
- не трогать руками электрогирлянду.

### ***Приложение №5***

#### ***Художественное слово, используемое в работе с детьми:***

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
И неплохо есть лимон  
Хоть и очень кислый он  
Мойся мыло! Не ленись!  
Не выskalъзывай, не злись!  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя сначала!  
По утрам  
Зарядку делай  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.  
Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.  
Чтобы нам не болеть  
И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.  
Нельзя:  
- пробовать все подряд  
- есть и пить на улице  
- есть немытое  
- есть грязными руками  
- давать кусать  
- гладить животных во время еды  
- есть много сладкого.

**В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?**

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

***Приложение №6***

***Конспект НОД в средней группе.  
«Полезные и вредные продукты»***

**Цель.**

Формирование представлений о здоровой и вредной пище.

**Задачи.**

- Продолжать знакомить детей с полезными и вредными продуктами.
- Формировать представления о пользе натуральных продуктов, о вреде газированных напитков, сухой и острой пище.
- воспитывать потребность в употреблении свежих фруктов и овощей.
- Воспитывать стремление помочь людям, оказавшимся в трудной ситуации.
- Развивать активность детей в играх.

## **Предварительная работа.**

Рассматривание картинок, альбомов о вкусной и здоровой пище.

Наблюдение за ежедневным меню в детском саду.

Отгадывание загадок об овощах и фруктах.

## **Оборудование и материалы.**

- Экран
- Посылка с продуктами (*кола, чипсы, кириешки, леденцы*)
- Картинки полезных и вредных продуктов.
- Клеёнки, кисточки, клей, ножницы, заготовки для витаминов

**Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты» .**

### **Ход НОД:**

-Ребята, сейчас вы поздоровались друг с другом, сказали им слово *«Здравствуйте»*. Что это значит?

- Правильно, вы пожелали здоровья. Что такое здоровье? (*ответы детей*)

-Ребята, а как вы думаете, почему я спросила у вас о здоровье?

- Здоровье – это самое дорогое, что есть у нас.

-А вчера я получила смс сообщение от нашего друга Незнайки, в котором он пишет, что в его Цветочной стране многие человечки заболели, жалуются на боли в животе. Как вы думаете, почему у них болят животы? Что случилось?

-Да, они ели вредные продукты. Я попросила Незнайку выслать нам в детский сад посылку с теми продуктами, которые они очень часто едят. И эту посылку мы ждём с минуты на минуту.

(Раздаётся стук в дверь, почтальон приносить посылку, воспитатель и дети смотрят, что там находится: чипсы, кола, кириешки, конфеты-леденцы и т. д.)

-Ребята, вы видите, какую еду чаще всего едят цветочные человечки. Как можно её назвать? Правильно, это вредная пища.

-Ребята, а почему эта пища вредная?

-Правильно, в данных продуктах много вредных добавок: соль, перец, консерванты и другие вредные вещества, которые раздражают желудок и вызывают боль. Поэтому и заболели наши друзья.

-А как вы думаете, как мы можем помочь человечкам? (*ответы детей*)

-Да, мы можем им помочь- отправить посылку с полезными продуктами.

А какие полезные продукты вы знаете? (*каша, суп, молоко, кефир, сыр, рыба, сухофрукты, орешки, мёд*)

-Ребята, а вы знаете, что раньше люди кушали только здоровую полезную пищу и сочинили пословицы и поговорки о полезных продуктах.

-Щи да каша пища наша (*воспитатель показывает мнемодорожку*)

-Хорош пирожок - внутри творожок

-Не красна изба углами, а красна пирогами.

А сейчас, ребята, я вам предлагаю поиграть в игру «Полезные и вредные продукты» -если на экране полезный продукт - мы встаём и хлопаем в ладоши, если вредный, мы садимся на корточки и держимся за животики, как будто они у нас болят)

На экране появляются картинки, проводится игра.

(Воспитатель и дети подходят к стенду, где находятся картинки с полезными и вредными продуктами, дети собирают посылку с полезными продуктами.

**Воспитатель:** Ребята, а я предлагаю послать человечкам ещё и гостинцы-витамины. Что такое витамины? (ответы детей, витамины это такие полезные вещества, которые необходимы для здоровья человека. Наполним пустую бутылочку витаминами и пошлём человечкам.

Проводится коллективная аппликация. Бутылочку с витаминами ребята кладут в коробку.

**Воспитатель:** Итак, ребята, наша посылка готова мы отнесём её на почту и отправим в Цветочную страну, чтобы друзья Незнайки больше не болели.

**Воспитатель:**

Что вам больше всего понравилось сегодня?

Какие новые пословицы и поговорки узнали сегодня?

Как мы помогали человечкам?

## **Приложение №7**

### **Конспект итогового занятия «Фрукты-полезные продукты».**

**Цель:**

Воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Познакомить детей с правилами рационального питания.
2. Закрепить соблюдение детьми гигиенических навыков и умений;
3. Воспитывать аккуратность, чистоплотность.

**Предварительная работа:**

1. Провести с детьми беседу о режиме питания;
2. Экскурсия с детьми на кухню детского сада;
3. Познакомить детей с основными группами полезных продуктов, которые необходимо употреблять в пищу.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:**

-Ребята, вы не против, если я сейчас буду поваром? (переодевается, повторяя с детьми какую униформу носит повар и для чего).

-Если к вам в гости пришёл повар, как выдумаете, о чём сейчас пойдёт речь?

**Дети:**

-О питании, о меню, о продуктах и т. д.

**Воспитатель:**

-Правильно, сегодня речь пойдёт о полезных продуктах...

Входит в группу Незайка.

**Незнайка:**

-О чём это вы тут собрались говорить? О продуктах? Да что вы о них знаете? Вот я всё знаю! Я очень люблю полезный продукт чипсы запивать кока-колой, заедать всё это шоколадом! А ещё картошка фри очень полезная с острым соусом, потому что всё это вкусно! А ещё...

**Воспитатель:**

- Пстой, пстой, Незайка! Мы уже поняли что ты любишь есть, а какие витамины содержатся в этих продуктах?

**Незнайка:**

- Ну, не знаю... А что надо в них витамины запихивать?

**Воспитатель:**

- Никуда ничего запихивать не нужно! Просто есть продукты вредные и полезные, в которых уже содержатся витамины.

Ребята, как вы думаете, чипсы и кока-кола это полезные продукты?

**Дети:**

-Нет! Это вредные продукты.

**Воспитатель:**

-Но если очень хочется, то можно съесть чуть-чуть.

**Незнайка:**

- И какие полезные продукты вы знаете?

**Дети:**

-Фрукты, овощи, рыба, молоко и т. д.

**Воспитатель:**

-Ребята, давайте расскажем Незнайке какие витамины содержатся в полезных продуктах.

**Презентация о витаминах:**

**Слайд 2.** Витамин «А»

**Слайд 3.** Витамин «В»

**Слайд 4.** Витамин «С»

**Слайд 5.** Витамин «D»

**Незнайка:**

-Конечно, ваши дети в детский сад ходят, вон какие умные! А меня всему научите?

**Воспитатель:**

-Конечно, научим, садись и внимательно слушай.

А теперь, ребятки, отгадайте-ка загадку.

**Слайд 6.**

Груша, яблоко, банан,

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты

Вместе все зовутся. (фрукты)

**Воспитатель:** Фрукты – очень полезные продукты!

**Слайд 7.**

Употребляя их каждый день, человек всегда выглядит жизнерадостным и счастливым.

Фрукты — это огромный клад всевозможных витаминов и минералов.

Чтобы получить питательные вещества с фруктов, их не нужно жарить, варить или тушить. Фрукты полезно употреблять в сыром виде.

**Незнайка:**

- Я тоже загадки знаю, можно ребятам загадаю?

**Воспитатель:**

- Давай вместе, я помогу.

**Слайд 8.**

Жарким солнышком согрет,

В шкурку, как в броню, одет.

Удивит собою нас

Толстокожий. (ананас)

**Слайд 10.**

Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож (груша)

**Воспитатель:**

- Я расскажу вам чем же полезны груши.

## **Слайд 12.**

Груши - прекрасные фрукты. И хотя они разнообразны по своим сортам и видам, но во всех содержатся ценные и питательные вещества и витамины А, С, В1, Р, РР. Груши богаты микроэлементами, такими как: йод, железо, калий. Всё это делает полезными груши для детей и взрослых.

Витамин Р, который присутствует в грушевом соке, способствует укреплению капилляров и стенок кровеносных сосудов. Грушевый отвар полезно пить детям при высокой температуре: он утоляет жажду. Компот из сушёных груш - отличное средство против кашля.

## **Слайд 13.**

Кто-то там, в углу садовом,  
В скромном платице лиловом  
Прячется в листве пугливо.  
Догадались? Это. (слива)

## **Слайд 15.**

Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
А на вкус кислый он.  
Как зовут его? (Лимон)

## **Незнайка:**

Ой, как кило сразу стало! Разве лимон может быть полезный?  
Дети рассказывают о лечебных свойствах лимона.

## **Слайд 17.**

Не растёт среди осин  
Этот фрукт в рубашке яркой  
Любит, чтобы было жарко.  
Круглый рыжий. (апельсин)

## **Слайд 19.**

Знают этот фрукт детишки,  
Любят есть его мартышки.  
Родом он из жарких стран.  
Высоко растёт. (банан)

## **Слайд 21.**

### **Воспитатель:**

Польза бананов довольно большая. Они обладают удивительной способностью обволакивать стенки желудка, поэтому очень полезны всем людям, страдающим от проблем с желудочно-кишечным трактом. Кроме того, бананы полезны еще тем, что положительно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, благодаря высокому содержанию калия.

Польза бананов также в том, что бананы очень калорийны, но жиров в них нет, поэтому для детей они являются отличным источником энергии, не приводящим к увеличению веса. Известно, что банан способен улучшать настроение, успокаивать нервы и улучшать общее психологическое состояние организма. Очень полезно давать бананы детям в периоды больших умственных нагрузок.

## **Слайд 22.**

Круглые зеленые на дереве растут  
Как бочок краснеет, тут их и сорвут  
Сладкие и спелые соберут в корзинку

Все на вид красивые, прямо как с картинки.

#### **Слайд 24.**

##### **Воспитатель:**

Англичане говорят: одно яблоко в день – и нет проблем! Потому, что в яблоках содержится вся таблица Менделеева, в хорошем смысле этого слова. Кроме множества полезных веществ, яблоки для детей – отличный тренажер для десен. Поскольку яблоко достаточно твердый плод, во время жевания его на зубы и десны приходится полезная нагрузка.

Но десны защищены от кровоточивости, поскольку яблоко не такое уж и твердое. Одновременно в процессе жевания яблока зубная эмаль очищается от остатков мягкой пищи и налета.

#### **Слайд 25.**

Что за фрукт такой мохнатый,  
Он какой-то диковатый,  
Кушать я его боюсь,  
Видно горький он на вкус.  
Слышал, в тропиках живет,  
На деревьях он растет.  
Назван в честь одной он птички,  
Попрыгуньи-невелички (киви).

#### **Слайд 27.**

##### **Воспитатель:**

Киви содержит в себе огромное количество витаминов, минералов и микроэлементов. Особенно велико содержание витамина С, который повышает иммунитет. Достаточно большое содержание калия и магния способствует полноценной работе сердца.

А из-за содержания огромного количества железа, врачи рекомендуют детям кушать фрукт при наличии анемии и других патологических состояниях крови. Детям, склонным к раздражительности и нервозности рекомендуется включать в свой рацион этот чудный фрукт. Киви укрепляет центральную нервную систему, а также повышает настроение ребенка.

#### **Слайд 29.**

##### **Воспитатель:**

- Повар очень вкусно готовит. Сегодня я научу вас готовить одно очень вкусное и полезное блюдо «Фруктовый салат».

Что нам для этого нужно? Давайте повторим правила гигиены.

#### **Слайд 30.**

- вымыть руки,
- надеть косынку,
- вымыть фрукты,
- приготовить доску и нож (вспомнить правила безопасности,
- нарезать продукты.

Чтобы нам разделиться на группы, возьмём разрезные картинки. У кого какой фрукт попадётся, то и резать будете.

##### **Воспитатель:**

-Молодцы, ребята. Ну, Незнайка, все ли ты узнал о полезных продуктах?

##### **Незнайка:**

-Да, спасибо вам ребята. Теперь то я точно буду полезно питаться. Ну а теперь мне пора домой. До свидания!

**Дети:**

-До свидания.

**Воспитатель:**

-На этом наше занятие подошло к концу, надеюсь ваши знания о полезности продуктов вам пригодятся.

### **Используемая литература:**

1. Бардышева Т.Ю. Логопедические занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013.
  2. Голицына Н.С. Конспекты комплексно-тематических занятий. Средняя. Интегрированный подход. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014.
  3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
  4. Тимофеева Л.Л. Планирование образовательной деятельности в ДОО. Средняя группа. Методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2014.
  5. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
  6. Шорыгина Т.А. Овощи. Какие они? Книга для воспитателей, гувернеров и родителей. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008.
  7. Шалаева Г.П. Как устроено моё тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.
- Наглядно – дидактический материал:
8. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром «Азбука здоровья».
  9. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром «Безопасное поведение на природе».
  10. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром «Правила личной безопасности».
  11. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром «Правила противопожарной безопасности».
  12. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром «Правила дорожного движения».
  13. Наглядно – дидактическое пособие. Карточки для занятий в детском саду и дома «Расскажите детям об овощах».
  14. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007
  15. Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.
  16. Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.