

Примеры изготовления бактерий с родителями «Бактерии глазами ребенка»

**Пальчиковые игры**

**Фруктовая ладошка**

Этот пальчик - апельсин,

Он, конечно, не один.

Этот пальчик - слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик - абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик - груша,

Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик - ананас,

*Поочередно разгибают пальчики из кулачка,*

*начиная с большого.*

**Овощи**

У девчушки Зиночки

Овощи в корзиночке:

*Дети делают ладошки «корзинкой****».***

Вот пузатый кабачок

Положила на бочок,

Перец и морковку

Уложила ловко,

Помидор и огурец.

*Сгибают пальчики, начиная с большого*.

Наша Зина - молодец!

Показывают большой палец.

**Зимние забавы**

Что зимой мы любим делать?

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

*Поочередно соединяют большой палец с остальными*.

Новогодние игрушки

Праздник приближается,

Елка наряжается.

*По Поднимают руки вверх «к макушке елки» и, опуская вниз, разводят*

*в стороны.*

Мы развешали игрушки:

Бусы, шарики, хлопушки.

*Поочередно соединяют большой палец с остальными*.

А здесь фонарики висят,

Блеском радуют ребят.

*Крутят ладошками в воздухе - «фонарики».*

**Засолим капусту**

Мы капусту рубим,

*Резкие движения прямыми кистями* *рук вверх и вниз.*

Мы морковку трем,

*Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя.*

Мы капусту солим,

*Движение пальцев, имитирующих* *посыпание солью из щепотки.*

Мы капусту жмем.

*Интенсивное сжимание пальцев рук*

*в кулаки.*

*Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.*

**МАДОУ ЦРР ДС №167 (3 корпус») г. Тюмень**

**Конспект по познавательному развитию для детей старшей группы**

**Тема «ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»**

**Воспитатель**

**Рыбчинчук Т.С.**

**Тюмень, 2016 г**

«Полезные продукты». Занятие в старшей группе

Программное содержание:

- формировать представление о том, что здоровье зависит от питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

- воспитывать правила поведения за столом.

Оборудование: карточки с полезными продуктами; карточки с вредными продуктами; детская кухня с обеденным столом; детский магазин с продуктами.

Ход занятия:

Воспитатель: Напомните мне, ребята, что необходимо человеку для жизни? Воздух для дыхания, вода для питья, пища для питания.

А чтобы человек, а особенно ребенок, не просто жил, а еще и рос умным, сильным, веселым, красивым, нужна полезная пища.

Именно в полезной пище содержатся витамины и питательные вещества, которые, помогают организму расти и развиваться.

Чтоб быть веселыми, умными, сильными,

Детям и взрослым нужны витамины.

Сытные каши и спелые фрукты —

Самые важные в жизни продукты.

Ешьте мясо, овощи, фрукты,

Рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда,

Для здоровья всем нужна!

Назовите полезные продукты

Дети: (Ягоды, орехи, лук и чеснок, бобовые, фрукты, овощи, дары моря, яйца, изделия из муки грубого помола, молоко и кисломолочные продукты, зелёный чай).

Ребята, а вы знаете, что продукты, которые делают из мяса, называются «мясные». Это котлеты, сосиски, колбаса и т. д.

Продукты, которые делают из молока, называются «молочные». Это сыр, йогурт, кефир, сметана и др.

Продукты, которые делают из муки, называются «мучные». Это хлеб, макароны, печенье, торты и т. д

Воспитатель: А сейчас давайте поиграем в игру.

Игра «Лишний предмет».

Молоко, йогурт, колбаса, сметана;

Хлеб, сушки, мороженое, батон;

Огурцы, капуста, баклажан, макароны;

Торт, помидор, пряники, печенье;

Кефир, киви, банан, мандарин;

Колбаса, котлеты, сосиски, вафли.

Воспитатель: Дети, кроме полезных продуктов, существует и вредная пища, которая не приносит никакой пользы для нашего организма, а наоборот, наносит огромный вред для нашего с вами здоровья.

1. Жевательная резинка: в ней вообще нет ничего натурального. Это набор пищевых добавок: ароматизаторов, подсластителей, консерваторов и прочих элементов.

2. Чипсы и картофель фри: в сущности, это смесь углеводов и жиров, плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие газированные напитки: это смесь сахара, химии и газов. Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания.

4. Лапша быстрого приготовления: казалось бы, в составе лапши нет ничего вредного. Полезного, впрочем, тоже ничего. А приправа это - ароматизатор, красители и консерванты.

5. Попкорн: Сама по себе кукуруза никакой опасности для здоровья не представляет, но всё меняется, когда приходят они — масло, соль, сахар, карамелизаторы, красители, усилители вкуса, ароматизаторы.

Воспитатель: Ребята, а сейчас я вам предлагаю поиграть в игру, и мы с вами посмотрим, как вы запомнили, что вредно, а что нет.

Сюжетно – ролевая игра «Семья»

(мальчики идут в магазин, и покупают продукты, а девочки из купленных продуктов готовят обед)

Воспитатель: Ребята, так как у вас состоится очень вкусный, и я надеюсь, полезный обед, то вам понадобятся правила поведения за столом. Давайте повторим их.

• садится за стол, и приступать к еде вместе со всеми

• есть молча

• нельзя на стол класть локти

• нельзя ковыряться руками в тарелке

• нельзя чавкать и плеваться едой

• вставать из-за стола вместе со всеми.

Воспитатель: И так подведём итог. Что же влияет на наше здоровье и что нужно сделать, что бы оно было в порядке?

Дети читают стих

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и веселым,

Дать совет я вам готов,

Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин – винегрет.

Надо спортом заниматься,

Умываться, закаляться,

Лыжным бегом увлекаться

И почаще улыбаться.

Ну а если свой обед

Ты начнешь с кулька конфет.

Жвачкой импортной закусишь,

Шоколадом подсластишь,

А потом на целый вечер

К телевизору засядешь

И посмотришь по порядку

Сериалов череду,

То тогда наверняка

Ваши спутники всегда –

Близорукость, бледный вид

И неважный аппетит.

Источник:

<http://www.maam.ru/detskijsad/-poleznye-produkty-zanjatie-po-obzh-v-starshei-grupe.html>

**МАДОУ ЦРР ДС №167 (3 корпус») г. Тюмень**

**Конспект по познавательному развитию для детей старшей группы**

**Тема «Азбука здоровья»**

**Воспитатель**

**Рыбчинчук Т.С.**

**Тюмень, 2016 г**

**Азбука здоровья**

**Программное содержание:**

* дать детям общее представление об органах чувств как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться;
* учить детей осознанно подходить к своему питанию, отличать полезные продукты от вредных и помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания;

-всесторонне развивать личность ребенка; продолжать знакомить детей со своим телом;

* воспитывать ответственность за свое здоровье, помочь осознать необходимость следить за своим здоровьем.

**Словарная работа:** активизировать в речи детей слова: органы чувств, правильное и неправильное питание, режим дня.

**Материал:** персонаж ребенок - Буратино, азбука здоровья с иллюстрированным материалом, карточки с изображение органов чувств и витаминов, картинки с продуктами питания, аудиозапись, мелкие картинки по режиму дня.

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстраций и чтение художественных произведений по ЗОЖ, беседы: о необходимости режима дня и его значимости, о пользе зарядке и физкультуры, о правильном питании с показом иллюстрации.

**Ход занятия**

**Воспитатель.** Ребята, сегодня к нам на занятие пришли гости. Давайте с ними поздороваемся. Молодцы мы всем пожелали здоровья. Ребята, я хотела с вами поговорить на очень важную тему - это о нашем здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье?

**Суждения детей.**

* Здоровье - это когда мы активные и веселые.
* Здоровье - это когда мы не болеем и всегда бываем бодрыми.
* Здоровье - это когда мы играем и радуемся жизни.
* Здоровье - это когда в нас нет различных микробов.

- Здоровье - это когда мы редко болеем.

Воспитатель. Правильно ребята, некоторые из вас понимают, что такое здоровье, но не все знают, что надо делать для этого, чтобы быть здоровым.

*Стук в дверь.*

**Воспитатель**. Ребята посмотрите, кто к нам пришел?

**Дети.** Буратино.

**Воспитатель**. Верно, к нам пришел Буратино из чудесной страны сказок. Давайте мы его поприветствуем (*дети здороваются).*

**Воспитатель.** Ребята, Буратино очень хотел с вами познакомиться и узнать что такое здоровье, поэтому я его пригласила к нам на занятие. Буратино, а что ты принес с собой?

**Буратино.** Папа Карло подарил мне книгу, но как она называется, я не знаю, потому что я не умею читать.

**Воспитатель.** Давайте поможем, Буратино и прочитаем, как называется книга? (*воспитатель читает).* «Азбука здоровья»

**Буратино.** А еще я хочу показать вам, какие красивые картинки есть в моей азбуке. Только я не понимаю, что они означают. Может, вы мне поможете?

**Воспитатель.** Конечно, поможем, открывай свою первую страницу.

*(Буратино открывает первую страницу книги, на которой изображен силуэт человека).*

**Воспитатель.** Ребята, посмотрите и скажите, что изображено на первой странице.

**Дети.** - На первой странице изображен человек.

-Видны все части тела: голова, руки, туловище, ноги.

**Воспитатель.** Правильно, скажите мне, пожалуйста, зачем человеку

руки?

**Дети.** Руки для человека нужны, чтобы рисовать, играть, строить, кушать, мастерить и т.д.

**Воспитатель.** Действительно руки нужны, чтобы выполнять различную работу. А для чего человеку нужны ноги?

**Дети.** Ноги нужны для того, чтобы ходить, прыгать, бегать, скакать и

т.д.

**Воспитатель.** Правильно, ноги нужны, чтобы двигаться. Для чего человеку голова?

**Дети.** Человеку нужна голова, для того чтобы думать, говорить.

**Воспитатель.** Действительно, все части тела нам необходимы: руками мы выполняем различную работу, с помощью ног мы передвигаемся, а голова нужна, чтобы думать. Ребята сейчас хочу предложить вам немножко расслабиться и выполнить упражнение «Руки любви».

**Воспитатель.** Встанем и сделаем кружок. Погладьте себя по рукам, лицу, груди, ногам. Запомните, что вы чувствуете во время поглаживания.

Затем посмотрите на свои руки и представьте, что это руки не ваши, а того человека, который вас очень любит (мама, папа, дедушка, бабушка). Этими любящими руками снова погладьте себя, обнимите.

А теперь вспомните, если вас кто-то обидел или причинил боль, «Руками любви» ласково и нежно снимите эту боль, обиду, уберите в сторону.

**Воспитатель.** Буратино покажи нам вторую страничку своей азбуки.

*(Буратино открывает вторую страницу книги, на которой изображены органы чувств).*

**Воспитатель.** Ребята, что изображено здесь?

**Дети.** Здесь нарисованы нос, уши, язык, глаза и кожа.

**Воспитатель.** Правильно ребята, все это называется органами чувств. Они живые, все чувствуют и передают все, что чувствуют, в мозг. Все они нужны человеку и о них нужно заботиться. Давайте, дети, представим себя одним из органов чувств и расскажем, что и как они чувствуют.

*Участвуют пятеро детей, держа в руках картинки с изображением органов чувств и рассказывают о своих ощущениях.*

* **1 ребенок.** Я - уши. Я слышу, как поют птицы, как разговаривают люди, кто-то смеется, кто-то плачет. Вчера я плохо слышал, о чем говорили люди, потому что меня не помыли, в меня что-то засунули, в ветреную погоду не надели шапку.
* **2 ребенок**.Я *-* глаза. Мне все видно: как светит солнце, когда темнеет и заканчивается день. Я вижу дорогу под ногами. Но недавно мне стало плохо видно, потому что мой хозяин меня не помыл, лежа читал книгу, долго смотрел телевизор и совсем не отходил от компьютера. А еще он не любит морковь. Что же ждет меня впереди?
* **3. ребенок.** Я - нос. Я чувствую, когда вкусно пахнет. Я помогаю людям дышать. Но иногда, когда мой хозяин простужен, из меня капает вода, меня не вытирают, я забиваюсь, воздух через меня не проходит.
* **4. ребенок**. Я - язык. Я могу отличить сладкое от горького, помогаю перемешиваться пище во рту. А еще я люблю поговорить.
* **5 ребенок.** Я - кожа. Я прикрываю то, что находится внутри человека. Я все чувствую. Но если меня не моют я покрываюсь прыщами, чешусь. А еще у меня бывает аллергия, если неправильно питаются.

**Воспитатель.** Видишь, Буратино, какая интересная у тебя картинка в азбуке. Ребята, давайте расскажем Буратино правила ухода за органами чувств.

- Надо всегда мыть нос, уши, язык, глаза и кожу.

- Нельзя долго смотреть телевизор и сидеть за компьютером.

* Нужно есть морковку, потому что она полезна для наших глаз.

- Надо всегда высмаркивать нос и иметь при себе носовой платок.

* В холодную погоду закрывать уши шапкой.
* Не слушать громкую музыку.

**Буратино.** Я все понял и постараюсь соблюдать все эти правила. Воспитатель. Молодец, Буратино если ты запомнил эти правила. Ребята давайте мы немного отдохнем и сделаем себе точечный массаж. И ты Буратино присоединяйся к нам.

Точечный массаж.

* + «Греем наши ручки». Соединить ладони и потереть ими до нагрева.
  + «Сделаем носик тоненьким». Указательным пальцем нажимаем на точки возле ноздрей.
  + «Рисуем брови».

Указательным пальцем с нажимом «рисовать» брови.

* + «Лепим ушки».

Указательным и большим пальцами «лепить» ушки снизу вверх.

* + «Как мычит теленок».

Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «м-м-м».

* + Вдох через нос, медленный выдох через рот. Воспитатель. Молодцы ребята.

*(Буратино открывает третью страницу книги, на которой*

*изображены продукты).*

**Буратино.** А я знаю, что нарисовано на этой странице - это еда. Но только я очень люблю конфеты, торты, пить лимонад и кушать чипсы. **Воспитатель.** Дети, правильно ли поступает Буратино? Дети. Нет.**Воспитатель**. Верно, ребята от правильного питания во многом зависит здоровье человека.

**Буратино.** А разве бывает еда правильная или неправильная? Воспитатель. Конечно, Буратино и об этом тебе расскажут ребята. Дети. - Много сладостей, чипсы и лимонад - причиняют большой вред нашему здоровью. Это и есть неправильная еда.

* А правильная еда - это каши, различные молочные продукты, овощи и фрукты.

- Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины.

**Воспитатель.** Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные - это витамины А, В, С, Д и ребята тебе расскажут о них. *(Дети, держат в руках картинки с изображением А, В, С, Д).*

**Витамин** А. Витамин А - это витамин роста, он отвечает за здоровую кожу и хорошее зрение.

**Витамин В**. Витамин В - нужен нам, чтобы быть сильными, и отвечает за хорошее настроение.

**Витамин С.** Витамин С - самый известный витамин. Он оберегает от простуды и укрепляет кости.

**Витамин Б.** Витамин Б - укрепляет наши кости и зубы.

**Витамин С.** витамин С – самый известный витамин. Он оберегает от простуды и укрепляет кости.

**Витамин D.** Витамин D – укрепляет наши кости и зубы.

**Воспитатель**. Буратино, видишь какую пользу, приносят витамины нашему здоровью.

**Буратино**. А где же найти и в каких продуктах находятся эти витамины?

**Воспитатель.** Давайте поможем, Буратино и подскажем, в каких продуктах, какой содержится витамин. Надо будет отобрать картинки с продуктами, в которых содержатся основные витамины необходимые организму человека.

В каких продуктах содержится витамин А?

*(Дети выбирают нужные картинки: кисломолочные продукты, абрикос, тыква, морковь, зелень петрушки.)*

В каких продуктах содержится витамин В?

*(Дети выбирают нужные картинки: свекла, мясо, рыба, горох, фасоль, бананы, капуста, изюм, слива.)*

В каких продуктах содержится витамин С?

*(Дети выбирают нужные картинки: цитрусовые, картошка, клубника, киви, редька, цветная капуста, зеленый горошек.)*

В каких продуктах содержится витамин Э?

*(Дети выбирают нужные картинки: сметана, селедка, желток яйца, орехи, мясо, растительное масло.)*

**Воспитатель.** Расскажите еще раз, какие продукты необходимо употреблять.

*Дети читают стих про витамины.*

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный - надо пить .

Он спасает от болезней,

Без болезней - лучше жить!

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Никогда не унываем

И улыбка на лице

Потому что принимаем

Витамины А, В, С, Д.

**Воспитатель.** Молодцы ребята! Буратино, ты все понял про правильное питание?

**Буратино.** Я понял нужно вовремя питаться и есть продукты, в которых много витаминов.

*(Буратино открывает четвертую страницу книги, на которой изображено как отдыхают).*

**Воспитатель.** Здесь изображено как дети отдыхают. Ребята, давайте, объясним Буратино, для чего нужен отдых.

**Дети.** - Когда человек отдыхает, его органы и мозг тоже отдыхают и расслабляются, чтобы они смогли дальше четко работать.

**Воспитатель.** Ребята, покажем, Буратино как мы расслабляемся и отдыхаем? Ты тоже присоединяйся к нам.

Релаксация «Цветок».

*звучит спокойная музыка* Ребята сядьте на корточки, опустите голову на руки, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечко проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. *Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.* Нежится цветок на солнышке. Подставляет к теплу и свету каждый лепесток, поворачивая голову вслед за солнцем. *Приподнимите подбородок представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь и медленно поворачивайте голову вправо, влево.* Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. На счет три вы откроете глаза и почувствуете себя хорошо отдохнувшими и у вас бодрое настроение. Один, два, три - открываем глазки.

**Воспитатель.** Буратино покажи нам следующую страничку своей азбуки.

*(Буратино открывает пятую страницу книги, на которой изображено*

*как дети делают зарядку).*

**Буратино**. Я тоже умею так делать, только не знаю, зачем это нужно. Воспитатель. Ребята давайте покажем, нашему Буратино как мы занимаемся зарядкой.

Оздоровительная минутка.

*Декламировать стихотворение и выполнять движения. Исходное положение — ноги на ширине плеч.*

Вот мы руки развели *(рука разводят)*

Словно удивились *(опускают руки, поднимают плечи)*

И друг другу до земли

В пояс поклонились

Наклонялись, выпрямлялись

Наклонялись, выпрямлялись *(наклоны)*

Ниже, ниже не ленись

Поклонись и улыбнись *(выпрямляемся и улыбаемся)*

**Воспитатель.** Ребята, для чего нужно заниматься зарядкой и физкультурой?

Дети. - Если всегда заниматься физкультурой и делать зарядку, мы будем сильными и ловкими.

* Если всегда заниматься физкультурой и делать зарядку, то мы будем всегда бодрыми и веселыми.
* Если всегда заниматься физкультурой и делать зарядку, мы никогда не будем болеть и будем закаленными.

- Если всегда заниматься физкультурой и делать зарядку, мы будем стройными и красивыми.

*(Буратино открывает шестую страницу книги, на которой изображены времена суток).*

**Воспитатель.** Ребята, а вот эта страничка про режим дня. Правильный режим дня - это такой распорядок жизни, который предохраняет от переутомлений, обеспечивает хорошую работоспособность, укрепляет здоровье и в тоже время позволяет успешно выполнять различные задания и хорошо отдыхать. Все о чем мы сегодня говорили, нужно делать вовремя и только тогда будет польза для нашего здоровья. Ребята, что самое главное вы запомнили из нашего занятия?

**Дети.** - Нужно заботиться о своих органах чувств, чтобы они не болели и не беспокоили нас.

* Надо всегда быть чистыми, опрятными и следить за своим внешним видом.
* Уметь правильно питаться, есть только полезную еду, где много витаминов.
* Обязательно каждое утро делать зарядку и заниматься физкультурой.
* Надо не только бегать, прыгать и играть, но и уметь вовремя отдыхать.
* Самое главное соблюдать режим дня.

**Воспитатель.** Ребята, давайте мы поможем, Буратино и составим для него правильный режим дня, чтобы он его соблюдал и ни чего не забывал.

*Дети коллективно наклеивают картинки на страничку, где изображены времена суток.*

**Буратино.** Спасибо вам ребята, за очень интересный и полезный рассказ и за составленный вами для меня режим дня. Я постараюсь его соблюдать и быть здоровым, умным и веселым ребенком. До свидания ребята.

*Дети прощаются с Буратино.*

**Воспитатель.** Вот и подошло к концу наше занятие. Я надеюсь, что оно вам очень понравилось и думаю, что теперь вы лучше знаете, что такое здоровье, что нужно делать, чтоб его сохранить и укрепить, будете всегда помнить правила сохранения здоровья и выполнять их.

**Беседа**.

*«Правила****поведения за столом****»*.

Программное содержание. Учить детей отвечать на вопросы, задавать вопросы товарищам. Закрепить **навыки культурного поведения за столом**. Познакомить детей с правильным пользованием вилкой.

Предварительная работа. В течение определенного времени детей знакомили с правилами**культурного поведения за столом**, учили правильно пользоваться ложкой, салфеткой, обращали внимание, что тарелку не следует наклонять.

Материал: приборы для обеда.

Методические приемы. Предложить детям вспомнить правила **поведения за столом**,спросит:

1. Что нужно сделать, прежде чем сесть за стол? *(вымыть руки с мылом, причесаться)*.

2. Как правильно **сидеть** за столом во время еды? (слегка наклониться над тарелкой, не класть локти на стол, ноги держать под столом, не мешая товарищу).

3. Какую услугу можно оказать товарищу? *(можно подать соль, салфетку, хлеб)*.

4. Как правильно есть и пить? (есть и пить спокойно и бесшумно, пережевывать пищу с закрытым ртом, пищу брать понемногу).

5. Как надо вести себя за столом, чтобы не крошить, не проливать?

Дети, Таня и Оля покажут нам, как пользоваться приборами. Знакомить детей с правилом пользования вилкой.

Речевое общение детей друг с другом на закрепление правил **культурного поведения за столом**. Закончив *«обед»*, дети ставят тарелки на край стола, вытирают губы и пальцы салфеткой, благодарят за обед.

Словарная работа. Активизация слов-действий: едят, жуют, благодарят.

МАДОУ ЦРР ДС №167 (3 корпус») г. Тюмень

**Конспект по развитию речи для детей 5-6 лет**

**«Путешествие в страну здоровья»**

Воспитатель: Рыбчинчук Т.С.

**г. Тюмень, 2016 г.**

**Путешествие в страну здоровья**

**Задачи:**

- прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям;

- подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье;

- повышать через самомассаж, вибрационную гимнастику защитные силы детского организма;

- закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

**Образовательные области:** музыка, здоровье, социализация, коммуникация, познание, физическое развитие.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Ребята сегодня мы с вами поговорим о здоровье! Кто хочет быть здоровым?

-Все!

Какого человека можно назвать здоровым?

- Веселого, неподвижно, не болеющего.

Стук в дверь. В гости приходит Ваня Заболекин.

Здравствуй мальчик, а ты кто?

- Заболейкин Ваня я,

Только болен я, друзья,

У меня унылый вид.

Очень голова болит,

Ломит спину, колет бок,

Нужен врач, он мне б помог.

- Хватит охать и реветь,

Стыдно мальчику болеть.

Ты пришел к нам в детский сад,

здесь узнаешь от ребят:

Как без грусти день прожить.

Правда , дети, мы ведь сможем?

Заболейкину поможем?

- Да!

Какая у тебя странная фамилия, Заболейкин!

- А мне нравится моя фамилия, она мне как раз подходит, потому что я постоянно болею. Я сегодня к вам в детский сад пришел , а завтра заболею и буду сидеть дома.

- Что то непонятное с тобой творится ? Неужели тебе нравится все время болеть, ходить по больницам, пить таблетки?

- А вы , ребята, любите болеть?

-Нет!

Почему?

- Скучно сидеть дома, лежать в постели.

Наши дети умеют гораздо интереснее проводить время. Иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым.

Дети , а что надо делать , что бы быть здоровым?

- Заниматься спортом, делать зарядку, кушать полезные продукты.

Действительно, каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорится**: Я здоровье сберегу**

**Сам себе я помогу.**

Давайте выучим и запомним эти слова. Ну а сейчас поспешим на утреннюю разминку. И ты, Заболейкин, присоединяйся к нам. Снимай свои перчатки и шапку.

-Нет, боюсь я заболеть!

Сделаем разминку, держим ровно спинку

Голову назад, вперед,

Вправо, влево поворот.

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие,

Еще выше потянитесь

Вправо , влево повернитесь.

А теперь танцует таз,

Посмотрите-ка на нас,

Этим славным упражненьем

Поднимаем настроенье.

Дальше будем приседать:

Дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, Словно мячик целый день.



А теперь попробуйте, крепче ли стали ваши мышцы? И ты, Заболейкин, тоже попробуй и скажи, как ты себя чувствуешь?

- Почему же жарко стало? Но мне очень понравилось заниматься.

Дети садятся на стульчики.

Ребята мы уже с вами говорили, что очень хорошо укреплять здоровье. Давайте расскажем нашему Заболейкину, как мы с вами закаляемся?

- Мне тоже нравится закаляться. Только я боюсь, вдруг у меня ноги замерзнут в холодной воде, и я заболею.

А закалять свой организм надо постепенно. Давайте скажем правило, которого следует придерживаться при закаливании.

**Крепким стать нельзя мгновенно,**

**Закаляйся постепенно**.

Дети, расскажите , Ване, ка можно закаляться летом.

- Бегать босиком по траве, песочку, купаться в речке, на море….

А зимой как можно закаляться? Может надо сидеть дома?

- Много гулять, обливаться, кататься на лыжах, на коньках, санках…

Но мне пора уже домой, еще в магазине надо купить что-то вкусненькое.

А что ты любишь кушать , Заболейкин?

- Конфеты, печенье, торт, кока-колу, лимонад, жвачки, чипсы, фанту.

Это все вкусно? А полезно ли ? А какие продукты полезны для нашего организма?

- Фрукты, овощи, творог, чеснок, лук…

А чем они полезны?

- Содержат много витаминов.

А что такое витамины?

- Полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они повышают работоспособность, помогают детям расти.

Что случается, если человек ест пищу, в которой мало витаминов?

-Они часто болеют, становятся вялыми, грустными, быстро устают.

Теперь Заболейкин ты понял, какие продукты полезны, а какие нет?

- Да, я сейчас пойду домой, попрошу маму сварить молочную кашу, потереть сырую морковку и у меня в организме будут витамины.

Я смотрю, тебе, Заболейкин, пошло на пользу пребывание в нашей группе.

Мы с ребятами очень рады, что смогли тебе помочь. Ты сегодня очень много узнал о здоровье, и мы видим на твоем лице улыбку. А улыбка- это хорошее настроение и залог здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый и злой человек может принести нам здоровье?

-Нет.

Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение!

Психогимнастика « Подари улыбку»

Ребята я хочу угостить вас вкусным и полезным чаем из шиповника и пожелать всем крепкого здоровья.