

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 305 г. Челябинска»
Сталеваров ул,18, Трудовая, 5 А, г. Челябинск, 454047, тел 8 (351) 736-25-23, 8(351) 736-01-32
e-mail: sadik305@mail.ru

**Педагогический проект по здоровьесбережению
для детей старшего дошкольного возраста
«Быть здоровыми хотим»**



Выполнила:
Валеева Лидия Фанисовна,
воспитатель высшей
квалификационной категории

2020 год

Участники проекта: воспитатели, дети старшей группы, родители

Сроки реализации: краткосрочный проект (2 недели)

Тип проекта: познавательно-игровой

Вид проекта: информационно-творческий.

Актуальность проекта:

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Цель проекта: формирование у старших дошкольников осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; -
2. Формирование начальные представлений о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
3. - Развитие самостоятельности детей в выполнении культурно- гигиенических навыков и жизненно важных привычек;
4. Формирование у родителей и воспитанников ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

Ожидаемые результат

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.

Пути реализации проекта: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, непосредственно-образовательная деятельность с детьми, беседы о ЗОЖ, чтение художественной литературы, дидактические и подвижные игры , отгадывание загадок, игровые ситуации, консультации для родителей, спортивное мероприятие совместно с родителями.

В содержание предметно развивающей среды по теме для самостоятельной образовательной деятельности детей целесообразно внести:

- дидактические игры для развития глазомера, профиактики нарушений зрения («Далеко – близко, высоко - низко»);
- схемы правильного использования столовых приборов
- оборудование для дыхательной гимнастики (султанчики, шарики, бутылки с водой и соломинки и др.)
- оформление в уголок здоровья альбома о спорте;
- атрибуты для сюжетно-ролевых игр «Поликлиника», «Аптека», «Стоматология» и др.;
- оформление стенда «Полезные продукты», привлечение внимания детей к его изучению;

- образцы построек, иллюстрации построек для конструктивной деятельности детей;
- иллюстрации и книги по теме.

Для осуществления образовательной деятельности в семье по теме целесообразно рекомендовать родителям:

- обратить внимание и обсудить с ребенком запахи, которые встречаются в быту, упражнения для совершенствования органов чувств;
- составить с детьми комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- почитать с ребенком дома: М Пришвин. «Лисичкин хлеб»: раскрыть значение полезной пищи для человека, помочь ребенку в понимании текста;
- беседа по дороге домой «Правила поведения при сезонных изменениях природы, формирование привычки здоровьесберегающего поведения;
- привлечение детей к уборке квартиры (пылесосить, вытирать пыль, мыть посуду и т.д.) с целью формирования стремления к гигиене помещения;
- расширять и уточнять представления детей о правилах безопасного и этичного поведения в общественных местах.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1. Изучение здоровьесберегающих технологий;
2. Подборка методического и дидактического материала.
3. Подборка художественной литературы.
4. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
5. Составление картотек пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
6. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
7. Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»
8. Привлечение родителей к реализации проекта.

II. ОСНОВНОЙ ЭТАП

Ежедневная работа с детьми:

- Утренняя гимнастика.
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика
- Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»
- Физкультминутки
- Закаливающие процедуры
- Подвижные игры в группе, на улице
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.

План мероприятий по теме проекта:

Образовательная область	Содержание	Цели
Речевое развитие	Ситуативный разговор «Где живут витамины?»	Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья
	Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных	Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных

	и вредных продуктах	продуктов
	Беседа: «Кто такие микробы и где они живут?»	Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.
	Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»	Цель: Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты.
	Д/И «4-й лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены)	Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать. Закреплять названия предметов и продуктов, полезных для здоровья.
	Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И. Демьянова «Замарашка», Н. Павловой «Света любит шоколадки...», Т. Тониной «Мамин фартук».	Цель: учить детей эмоциональному восприятию произведения; развивать способность анализировать литературный текст, давать оценку поступкам героев, выразительно передавать диалог действующих лиц.
	Проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»	Закрепление знаний различных фольклорных форм (загадки, потешки) Привитие у детей чувство любви к русскому фольклору, его напевности, мелодичности, через потешки.
Познавательное развитие	Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду»	Цель: уточнить знания о работе сотрудников детского сада, закрепить названия профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, прачка»; дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.
	Д/и «Угадай по описанию»	Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по описанию.

	Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»	Цель: формировать умение пользоваться алгоритмом при умывании, проговаривать действия, закреплять название и функции различных гигиенических предметов
	Игра-лото «Здоровый малыш»	Цель: закреплять знания детей о правилах личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.
	Лото «Овощи, фрукты и ягоды»	Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.
	Разрезные картинки «Способы закаливания»	Цель: формировать представления о закаливающих мероприятиях; развивать эмоционально-положительное отношение к закаливающим процедурам.
Социально-коммуникативное развитие	Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики. Дидактическая игра «Правила чистюли»	Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание)
	Д/и «Назови части тела и лица»	Цель: формировать представление о своём теле
	Сюжетно-ролевая игра «Полезный завтрак»	Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре
	Трудовое поручение «Поможем няне накрыть на столы»	Цель: воспитывать желание помогать взрослым
Художественно-эстетическое развитие	Аппликация «Витаминный компот»	Цель: учить детей располагать предметы согласно образцу. Закрепить знания детей о цвете, форме фруктов. Развивать мелкую и крупную моторику, зрительное внимание. Закреплять приёмы аккуратного наклеивания.
	Рисование «Огурцы в банке»	Цель: Учить детей изображать предметы овальной формы, воспитывать умение изменять направление движения по одной дуге к другой; передавать различия между предметами овальной формы и круглой; учить составлять композицию; закреплять приемы закрашивания

		предметов красками
	Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами)	Цель: расширение знаний о пользе витаминов, овощей и фруктов, их значении для здоровья человека; развивать мелкую моторику рук.
Физическое развитие	Подвижные игры в группе и на улице Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья»	Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности.

Работа с родителями:

- Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье».
Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.
- Консультация «Телевизор и компьютер - друзья или враги», «Продукты вредные и полезные»
- Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»
Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

II. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Итоговое мероприятие:

- Выставка семейных фотогазет «Мы за здоровый образ жизни»;
 - Спортивное мероприятие с родителями «Мама, папа, я – спортивная семья»;
- Цель: приобщать родителей к ведению здорового образа жизни к семье.

Результаты проекта:

В процессе реализации проекта была создана благоприятная здоровьесберегающая среда, позволяющая расширить знания детей о способах укрепления своего здоровья.

Пропаганда здоровьесберегающих технологий среди родителей способствовала тому, что они больше стали уделять внимание своему здоровью и здоровью своих детей.

Перспектива: С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

Список используемой литературы:

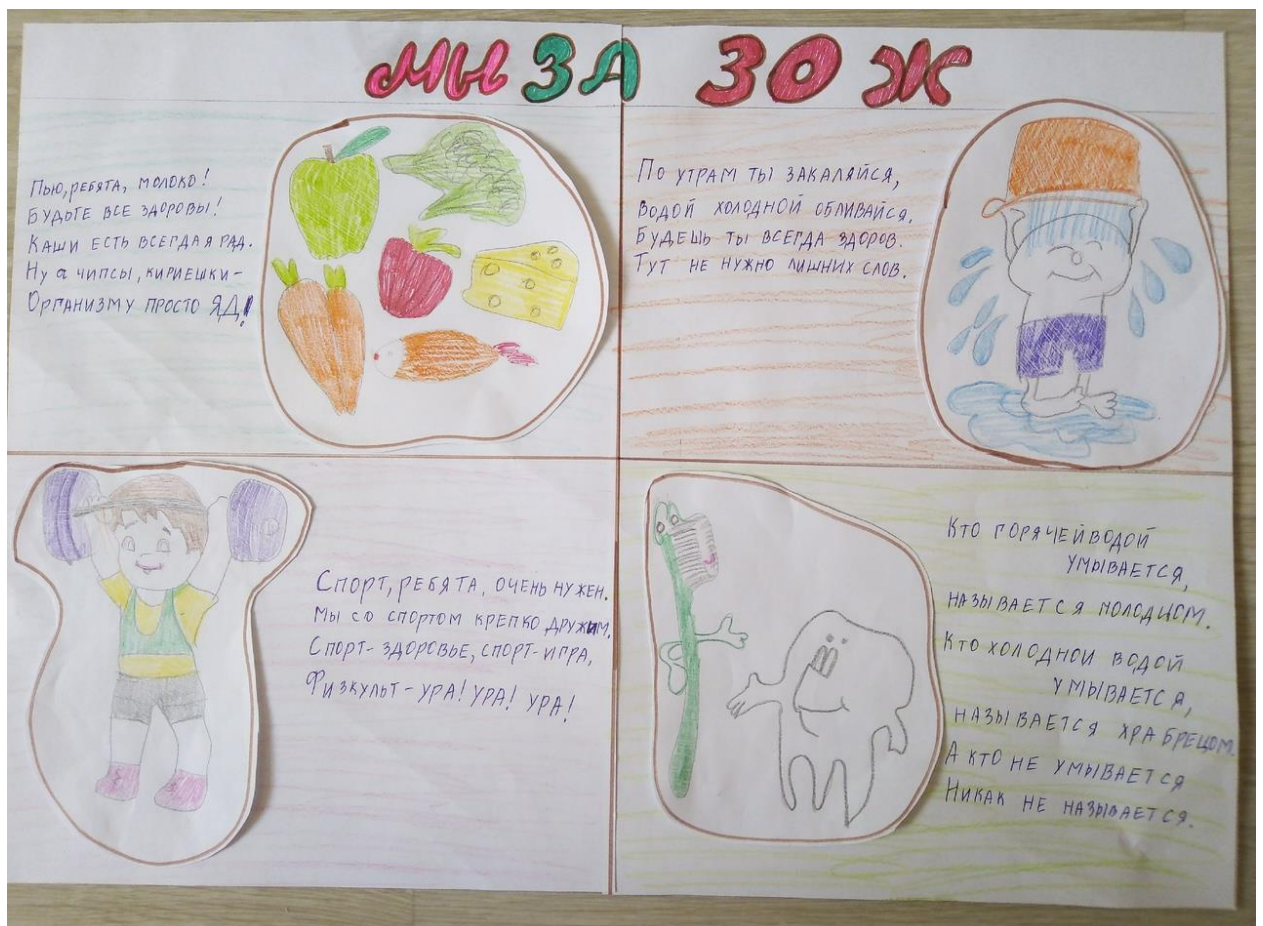
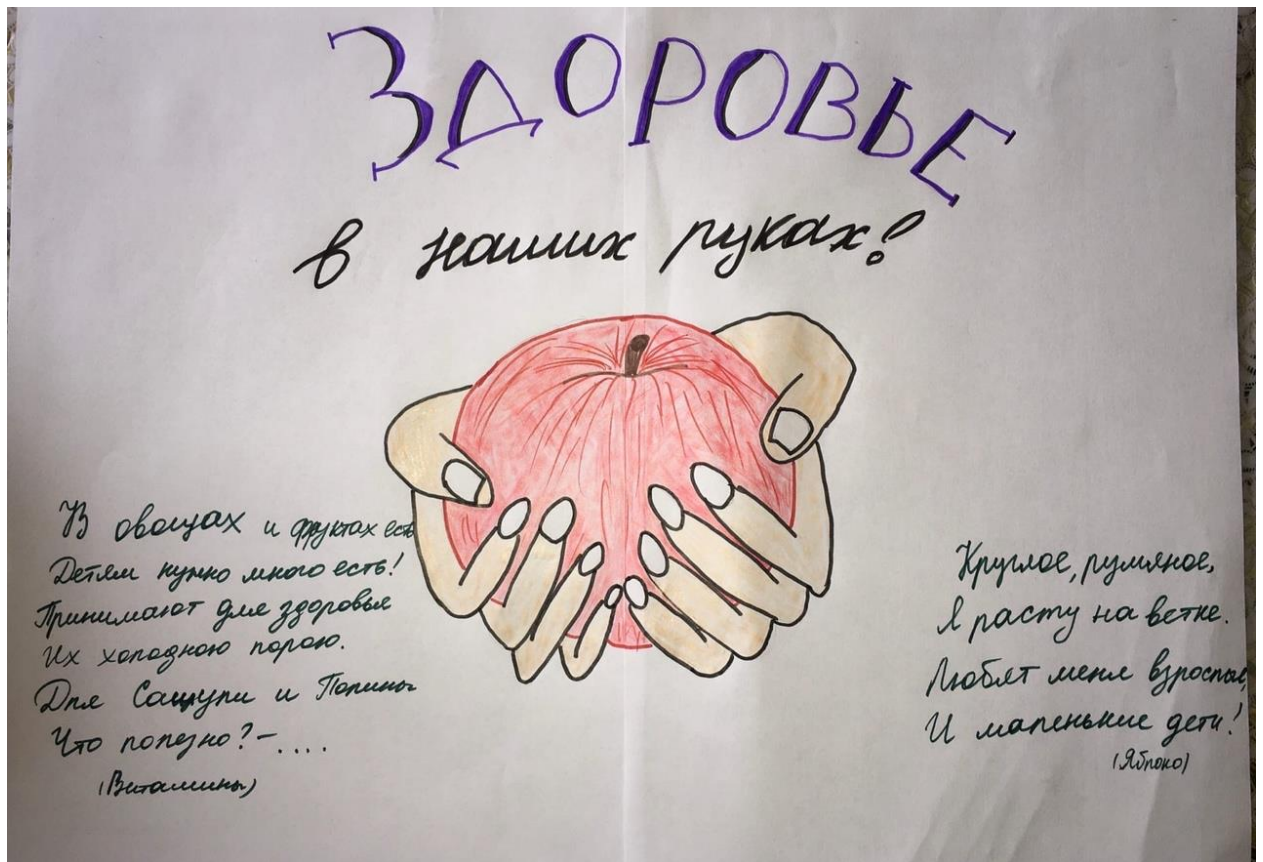
- Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
- Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
- Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
- Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
- Бабенкова Е. А. Ка

к помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.

- Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
- Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
- Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.

Используемые интернет-ресурсы:

- <https://blog.dohcolonoc.ru/entry/zanyatiya/proekt-nedelya-zdorovya-v-podgotovitelnoj-gruppe.html>
- <https://www.maam.ru/detskijasad/nod-po-risovaniyu-dlja-detei-raznovozrastnoi-grupy-ovoschi-i-frukty-vospitatel-piskunova-irina-aleksandrovna.html>
- http://www.kirov.spb.ru/DOU/40/index.php?option=com_content&view=article&id=30:2012-06-14-18-10-21&catid=9:2012-06-14-17-51-55&Itemid=8
- <https://dohcolonoc.ru/proektnaya-deyatelnost-v-detskom-sadu/10216-proekt-po-zdorovesberezheniyu.html>



Ребята, давайте вести
здоровый образ жизни!



Семья Риллимоновых

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни в семье»

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?
 - А. Да
 - В. Нет
 - С. Иногда
 2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании вашего ребенка?
 - А. Да
 - В. Нет
 - С. Иногда
 3. Считаете ли Вы, что занятия физической культурой благотворно влияют на укрепление здоровья?
 - А. Да
 - В. Нет
 - С. Частично
 4. Занимаетесь ли Вы сами физической культурой?
 - А. Нет
 - В. Если да, то чем
-
5. Занимаетесь ли дома с ребенком физической культурой и спортивными играми?
 - А. Нет
 - В. Если да, то чем именно:
-
6. Чему, по вашим наблюдениям, отдает предпочтение ваш ребенок?
 - А. Играм с мячом
 - В. Физическим упражнениям
 - С. Подвижным играм
 - Д. Другое _____)
 7. Какой спортивный инвентарь есть у вас дома?
-
8. Как часто использует его ребенок?
 - А. Часто
 - В. редко
 - С. Никогда
 9. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию?
 - А. Нет
 - В. Если да, то какую
-
10. Установлен ли для ребенка дома режим дня?
 - А. Да
 - В. Нет
 11. Соблюдает ли он его?
 - А. Да
 - В. Нет
 12. Делаете ли Вы ежедневно утреннюю гимнастику вместе с ребенком?
 - А. Да
 - В. Нет
 - С. Иногда
 13. Следите ли Вы за осанкой вашего ребенка?
 - А. Да
 - В. Нет

С. Иногда

14. Проводите ли Вы с ним закаливающие процедуры?

А. Нет

В. Да

С. Частично

15. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?

А. облегчённая форма одежды на прогулке;

В. облегчённая одежда в группе;

С. обливание ног водой контрастной температуры;

Д. хождение босиком;

Е. прогулка в любую погоду;

Ф. полоскание горла водой комнатной температуры;

16. Всегда ли одеваете ребенка по погоде?

А. Да

В. Если нет, то почему

17. Ежедневно ли ваш ребенок чистит зубы?

А. Да

В. Нет

18. С удовольствием ли ребенок принимает ванну? И как часто он это делает?

19. Следит ли ребенок дома за своим внешним видом?

А. Да

В. Нет

С. Иногда

20. Считаете ли Вы питание в семье рациональным?

А. Да

В. Отчасти

С. Нет

Д. Затрудняюсь ответить

21. Что в питании предпочитает ваш ребенок?

22. Ежедневно ли ребенок употребляет овощи, фрукты?

А. Да

В. Не употребляет

С. Редко

23. Считаете ли Вы питание ребенка в детском саду рациональным? А. Да

В. Отчасти

С. Нет

Д. Затрудняюсь ответить

24. Часто ли болеет ваш ребенок?

А. Совсем не болеет

В. Редко

С. Часто болеет

25. Каковы причины болезни вашего ребенка?

А. Недостаточное физическое воспитание в детском саду

В. Недостаточное физическое воспитание в семье С. Предрасположенность к болезням

Д. Наследственность

Е. Другое

26. Рассказываете ли Вы детям о правилах безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях?

- А. Да
- В. Нет
- С. Редко

27. Испытываете ли Вы трудности в воспитании здорового образа жизни детей?

- А. Да
- В. Нет
- С. Редко

28. Эффективна ли работа по воспитанию здорового образа жизни в ДОУ?

- А. Да
- В. Нет
- С. Сомневаюсь

29. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?

- А. соблюдение режима;
- В. полноценный сон;
- С. достаточное пребывание на свежем воздухе;
- Д. здоровая гигиеническая среда;
- И. благоприятная психологическая атмосфера;
- Ф. физические занятия;
- Ж. закаливающие мероприятия;
- К. полноценное питание

30. Какие книги о здоровье и ЗОЖ имеются у Вас в домашней библиотеке? Готовы ли Вы поделиться ими с другими родителями?

Благодарим Вас за ответы!
Здоровья вам и вашей семье!

НОД ПО здоровому образу жизни.

Цель: вызывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Задачи:

Систематизировать представления детей о человеке, здоровье, способах его сохранения и здоровом образе жизни.

Закрепить представления детей о значимости режима дня, о том какая еда полезна, какая вредна для организма.

Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, Когда мы видим кого-либо, или приходим в гости к кому-то, то какую фразу мы говорим?

(Ответы детей)

Воспитатель: Знаете, вы ведь не просто здороваетесь, вы дарите друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали «Здравствуйте».

Это - значит здоровье желаю.

Здравствуйте! - Ты скажешь человеку.

Здравствуй! - Улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет.

Воспитатель: Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

Здоровье – это бесценный дар, который получает человек при рождении.

Ребята, я сейчас вам расскажу одну старую легенду.

(звучит спокойная лирическая музыка)

Воспитатель:

Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из Богов сказал:

- Человек должен быть сильным.

Другой сказал:

- Человек должен быть умным.

А третий сказал:

- Человек должен быть здоровым.

«Если все это будет у человека, он будет подобен нам»-подумали Боги.

И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Один предложил спрятать здоровье в глубокое синее море, другой – на высокие горы. А третий бог сказал:

«Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

(заканчивает звучать музыка)

Воспитатель: Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Здоровье – это сила, хорошее настроение, когда все у нас получается. Я открою вам маленький секрет – наше здоровье можно сравнить с цветком, у которого много лепестков. Давайте посмотрим эти лепестки.

(Выносим цветок)

Воспитатель: Отрываю первый лепесток, что же это?

Ребята – это СИЛА.

Я приглашаю вас на разминку.

Сделаем разминку – держим ровно спинку.

Голову назад, вперед, влево, вправо, поворот.

Руки вверх, поднять прямые. Вот высокие какие!

Еще выше потянулись, вправо-влево повернулись.

А теперь танцует таз. Посмотрите-ка на нас!

Этим славным упражнением поднимаем настроение.

Дальше будем приседать – дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, словно мячики весь день.

Воспитатель: Посмотрите, сколько сил стало в ваших руках! Сразу видно – силы прибавились. Дети, какие мышцы стали у вас? (Крепкие и сильные).

А настроение? (Бодрое, веселое). Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой? (Чтобы не болеть, быть здоровым).

Правильно, ребята. А чтобы сила была, надо заниматься спортом.

Воспитатель: А что же спрятано во 2 лепестке, сейчас увидим.

Ребята, – это СПОРТ.

Ребята, посмотрите, какие виды спорта вы узнали? (Показываю иллюстрации “Виды спорта”)

- Молодцы, много видов спорта назвали.

А теперь давайте поиграем. Я называю вид спорта, а вы изображаете действие:

1. Бокс.

2. Футбол.

3. Плавание.

4. Лыжный спорт.

- Молодцы, поиграли.

- В мире нет рецепта лучше. Будь со спортом неразлучен. Очень важен спорт для всех. Он – здоровье и успех.

Помните об этом, ребята.

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется третий лепесток нашего здоровья, я покажу вам фокус. (Проводится эксперимент).

Воспитатель: Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

(ответы детей)

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. (Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

Воспитатель: Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья мерзнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Воспитатель: Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

(выполняем дыхательные упражнения).

1. «Подышим одной ноздрей». Правую ноздрю закрываем указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую сделать тихий выдох. (3 раза).

2. «Одуванчик» - поставить руку перед собой. Сделать вдох через нос и длительный выдох через рот «подули на одуванчик».

- Скажите, почему мы выполняем дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д.

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух. А где еще мы можем брать кислород? (ответы детей)

Правильно, гуляя по свежему воздуху, в парке, в лесу. Прогулки очень полезны! Так как же называется третий лепесток?

Дети: ВОЗДУХ.

Воспитатель: Четвертый лепесток открываю, ничего не понимаю. Дети, что это?

Дети: часы.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (ответы детей)
Часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, что такое режим? (ответы детей)

Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня. Часы показывают время выполнения режима дня.

Режим дня помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания.

Воспитатель: А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «Утро, день, вечер, ночь» Ребята по двое, по порядку выкладывают картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня.

Воспитатель: Дети, значит, как называется четвертый лепесток?

Дети: РЕЖИМ ДНЯ

Воспитатель: И наш 5 лепесток -это ЗАКАЛИВАНИЕ.

Как вы думаете, для чего люди закаляются? (чтобы быть здоровыми, не болеть.....)

- А как мы с вами закаляемся? (ответы детей: летом принимаем солнечные ванны, моем ноги прохладной водой, закаляемся воздухом, прогулка).

- Какие молодцы! Знаете, что люди на всей земле закаляются, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным влияниям, научить быть его сильным, а значит выносливым и здоровым.

Воспитатель: А 6 лепесток это- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного ты остерегайся.

Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты.

– Что значит правильно питаться? (Есть не только вкусную пищу, но и полезную).

– Какие полезные продукты вы знаете? (Хлеб, молоко, мясо, овощи, фрукты и др.)

-Ребята, выполните задание, которое называется «Полезные и вредные продукты».

(Дети обводят полезные продукты в круг, вредные – зачеркивают. Рассказывают, почему так выполнили задание.)

Воспитатель: Седьмой лучик – хорошее настроение.

Проводится релаксация сидя под музыку.

- Посмотрите, наш цветочек улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли спрятанное богами здоровье. Главная наша задача – сберечь его. Закройте глаза. Представьте, что вы сидите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекошет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Они согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы отнесете и подарите друзьям. Потяните рук вверх, вдохните и откройте глаза на счет три.

- Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лепестки здоровья на солнце.

Воспитатель: Что вы узнали нового? О чем мы сегодня говорили? (Ответы детей)

Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили, то будете здоровыми.