Значение здорового образа жизни в современном дошкольном образовании.

По статистике, XXI-й век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье дошкольников. По данным исследований А.А. Баранова, Н.Н. Куинджи, И.С. Песчаной, Г.Н. Сердюковской, Т.И. Стукаловой, А.М. Черных за последнее десятилетие на 8,1% снизилось число здоровых детей, на 6,7 % увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям. Почти на 1,5% возросла численность детей 3-й группы здоровья с отчётливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Основная проблема - низкий уровень знаний как педагогов, так и родителей о ценности своего здоровья и здоровья своих детей. Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Если мы, взрослые люди, это понимаем, и при этом сознательно вредим себе, то это наш и только наш выбор. Здоровье дошкольников, совершенно другой вопрос, оно полностью на нашей совести.

 В федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009 года № 655, выделена образовательная область *«Здоровье»,* содержание которой направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование культуры здоровья через решение следующих задач:

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно - гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

 В федеральных требованиях отмечены и планируемые итоговые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования, представленные в социальном портрете ребенка 7 лет: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками, *соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни*.

Сегодня под *здоровым образом жизни* (далее ЗОЖ) мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом ее формирования.

*Компоненты здорового образа жизни:*

* правильное питание;
* рациональная двигательная активность;
* закаливание организма;
* сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка.

Современные дошкольные образовательные программы составлены достаточно грамотно и обоснованно, но они акцентированы на вопросах гигиены и безопасности. Это, конечно, чрезвычайно важные условия, как для нормальной адаптации ребёнка в обществе, так и для сохранения его жизни в целом. Но более глубокая задача - привить ребёнку необходимость быть здоровым, а значит, активным, дееспособным и не представляющим угрозы здоровью других членов общества. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Развивающие вопросы по теме

«Быть здоровыми хотим»

* Что значит быть здоровым?
* Больной человек – это кто такой?
* Ты когда-нибудь болел?
* Что ты помнишь о своей болезни?
* Как ты думаешь, почему ты заболел?
* Что с тобой происходило во время болезни?
* Как к тебе относились взрослые?
* О чём ты думал, когда болел?
* Как ты считаешь, что нужно делать, чтобы не болеть?
* Что бы ты посоветовал другим детям?
* Как ты можешь им помочь, чтобы они не болели?
* Как ты можешь помочь бабушке, когда ей не здоровится?
* Как ты считаешь, что полезнее есть морковь или шоколад?
* Какие полезные продукты ты знаешь?
* Для чего люди чистят зубы?
* Для чего нужно мыло?
* Почему мыло щиплет?
* Зачем делать зарядку?
* Как стать сильным?
* Почему спортсмены реже болеют?
* Какие виды спорта ты знаешь?
* Зачем человек ест?
* Почему я вижу?
* Что могут делать руки ноги?

Игра – шутка «Моё тело»

Воспитатель предлагает детям подойти к зеркалу, увидеть в нем самое «дорогое», что есть на свете, и рассмотреть себя, произнося слова, сопровождаемые соответствующими движениями:

|  |  |
| --- | --- |
| Слова взрослого | Движения детей |
| Головушка - соловушка | Гладят голову |
| Лобик - бобик | Выставляют лоб вперед, как бычки |
| Носик - абрикосик | С закрытыми глазами дотрагиваются до кончика носа |
| Щечки - комочки | Осторожно мнут щеки и трут их ладошками |
| Губки - голубки | Вытягивают губы в трубочку |
| Зубочки - дубочки | Тихонько постукивают зубами |
| Бородушка - молодушка | Гладят подбородок |
| Глазки - краски | Широко открывают глаза |
| Реснички - сестрички | Моргают глазами |
| Ушки - непослушки | Трут пальцами уши |
| Шейка - индейка | Вытягивают шею |
| Плечики - кузнечики | Поднимают и опускают плечи |
| Ручки - хватучки | Обхватывают себя обеими руками |
| Пальчики - мальчики | Шевелят пальцами |
| Грудочки - уточки | Вытягивают грудь вперед |
| Пузик - арбузик | Надувают живот |
| Спинка - остинка | Выпрямляют спину, поднимаясь на носки |
| Коленки – поленки  | Поочередно сгибают ноги в колене и прижимают к животу |
| Ножки - сапожки | Топают ногами |

 Тест

"Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым?"

(для родителей)

Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Пометьте выбранный Вами ответ.

1.Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

непривычная утомляемость

зимняя простуда

хроническое несварение в желудке.

2.Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?

не включаю на полную громкость;

в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;

не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

3.Как часто Вы меняете зубную щетку?

два раза в год

каждые 3 -6 месяцев

как только она обретет потрепанный вид.

4.Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?

частое мытье рук

противогриппозная прививка

отказ от прогулок в холодное время года.

5.В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?

ранним вечером

с восходом солнца

в середине дня.

6.Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?

каждый час;

каждые полчаса;

каждые 10 минут.

7.Какое из утверждений соответствует истине?

можно загореть даже в облачный денек

если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором

ниже 10

смуглым людям не нужна защита от солнца

8.Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

отказ от завтрака, обеда или ужина

сокращение потребления алкоголя

исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

9.Как правильно дышать?

ртом

носом

ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

10.Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

химическая завивка

сушка волос феном

обесцвечивание волос.

Подведите итог:

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов

1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б),

сложите полученные очки.

8 - 10 баллов - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

5 - 7 баллов - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.

4 и меньше баллов - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно, при желании Вы можете приобрести полезные привычки повседневной жизни.

Организованная образовательная деятельность

 по познавательному развитию

 «Я – мальчик, я – девочка»

(вторая младшая группа)

Программное содержание:

 Образовательные задачи: Учить детей сберегать свое здоровье. Продолжать формировать элементарные представления о том, что хорошо и что плохо. Продолжать воспитывать образ Я.

 Развивающие задачи: Развивать умение сравнивать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи. Вызывать интерес к познанию себя. Продолжать закреплять умение с помощью геометрических фигур выкладывать плоскостные формы мальчика и девочки. Развивать образное мышление, речь

 Воспитательные задачи: формировать словарь детей; воспитывать бережное отношение к себе и другим. Воспитывать умение доводить начатое дело до конца.

 Словарная работа:

 Активизация словаря: активизация глагольного словаря: вдыхаем, выдыхаем, слышим, дышим, рисуем, играем.

 Обогащение словаря: прямоугольник.

 Предшествующая работа:

На занятиях по развитию речи и по аппликации закрепляли названия частей тела.

 Материал для работы:

Плоскостные геометрические фигуры круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, 2 дидактические куклы Миша и Даша, предметные картинки с изображением мальчика и девочки, фишки распределения по центрам.

 Организационный момент:

Воспитатель ведет диалог от имени кукол Миши и Даши.

*Воспитатель:* Ребята, к нам в гости пришла кукла Даша.

Ход занятия:

*Воспитатель (Даша):* Здравствуйте, ребята!

*Дети:* Здравствуйте!

*Воспитатель (Даша):* Я так люблю ваш детский сад, поэтому часто прихожу к вам.. Ой, а где же Миша? Миша выходи, здесь столько ребят!

*Воспитатель (Миша):* Здравствуй, Даша! Здравствуйте, ребята! Какая веселая песенка, я тоже очень люблю петь и танцевать. Даша, а что ты любишь делать?

*Даша:* Играть, рисовать, читать, болтать, ой разговаривать. А что ты любишь делать, Миша?

*Миша:* Я люблю играть с машинками, строить и конструировать. А вы ребята любите играть?

*Дети:* Да

*Даша:* Давайте будем играть вместе

 «Какие мы ребята»

Дети садятся парами друг против друга.

Воспитатель показывает, дети повторяют.

*Воспитатель:* У меня есть голова. И у вас тоже, нежно и ласково погладим друг друга по голове. На голове – волосы. И у вас тоже, нежно погладим по волосам. У кого волосы заплетены в косички или хвостики хлопните в ладоши над головой. А у кого коротко подстрижены, топните ногой. Как хорошо, что у нас есть волосы. Будем их беречь.

*Дети:* Да.

*Воспитатель:* Можно друг друга дергать за волосы?

*Дети:* Нет.

*Воспитатель:* Почему?

*Дети:* Это больно.

*Воспитатель:* Давайте будем беречь наши волосы. Посмотрите, у меня на голове есть уши. И у вас тоже. Закройте друг другу уши ладошками. Зачем нам уши?

*Дети:* Мы ими слышим.

*Воспитатель:* Хорошо, что у нас есть уши. Будем их беречь?

*Дети:* Да.

*Воспитатель:* Сейчас на улице холодно, можно ходить без шапки?

*Дети:* Нет.

*Воспитатель:* Почему?

*Дети:* Ушки заболят – мы будем плохо слышать.

*Воспитатель:* Можно чесать в ухе карандашом, прятать в нем бусинки, пуговки?

*Дети:* Нет

*Воспитатель:* Почему?

*Дети:* Ухо заболит и мы будем плохо слышать.

*Воспитатель:* У меня… лицо. (обвести лицо пальцем) и у вас тоже. У меня есть… глаза и у вас тоже. Аккуратно закройте друг другу глаза ладошками. Зачем нам глаза?

*Дети:* Глазами мы видим окружающий мир.

*Воспитатель:* Можно тереть глаза грязными руками, кидать в глаза песком?

*Дети:* Нет.

*Воспитатель:* Почему?

*Дети:* глаза заболеют, и мы будем плохо видеть

*Воспитатель:* У меня на лице есть… нос.

*Дети:* и у нас тоже

*Воспитатель:* Аккуратно дотроньтесь друг другу до носа пальчиком. Зачем нам нос?

*Дети:* Дышать, вдыхаем и выдыхаем, чувствуем запахи.

*Воспитатель:* Как хорошо, что у нас есть нос! Будем беречь его?

*Дети:* Да.

*Воспитатель:* Сейчас холодно. Можно ходить без курточки?

*Дети:* Нет

*Воспитатель:* А без шапочки?

*Дети:* Нет

*Воспитатель:* Почему?

*Дети*: Заболеешь – будет насморк.

*Воспитатель:* На лице у меня есть… рот. И у вас тоже. Зачем нам рот? Можно брать в рот грязные игрушки?

*Дети:* Нет

*Воспитатель:* Почему?

*Дети:* Рот заболит, и будет больно кушать и говорить

*Воспитатель:* А у меня еще есть лоб и подбородок. И у вас тоже. Погладьте друг другу аккуратно их. А еще у меня есть щеки. И у вас тоже. Давайте их раздуем. Как смешно. Шею погладим. Похлопаем друг друга дружески по плечам. У меня есть руки. И у вас тоже. На руках есть… локти. Благодаря им руки могут сгибаться. Есть ладони и пальцы. Зачем нам руки?

*Дети:* Здороваться, лепить, рисовать, одеваться и обниматься.

*Воспитатель:* Давайте обнимемся! Как хорошо, что у нас есть руки! Будем их беречь?

*Дети:* Да.

*Воспитатель:* У меня есть… животик. И у вас тоже. Давайте погладим друг друга по животику. У меня есть… спинка. И у вас тоже. Давайте, погладим друг другу спинки.

Дети выполняют.

*Воспитатель:* вот какое у нас замечательное тело! Как много всего мы умеем делать!

« Я мальчик! Я Девочка!»

*Воспитатель:* Мы с вами уже знаем, какие есть у человека части тела, посмотрим на картинку и повторим.

*Дети:* Голова, тело, руки, ноги.

*Воспитатель:* Молодцы! Мы с вами знаем, что все мы делимся на мальчиков и…

*Дети:* Девочек.

*Воспитатель:* А чем отличаются мальчики от девочек?

*Дети:* Ответы детей (девочки носят бантики, у них длинные волосы и т.д.)

*Воспитатель:*  Правильно! А еще тем, что девочки носят платья и юбки. А мальчики их носят?

*Дети:* Нет

*Воспитатель:* Перед вами лежат геометрические фигуры, давайте попробуем с их помощью изобразить Мальчика и Девочку. Какие перед вами лежат фигуры?

*Дети:* Круг, квадрат, треугольник, прямоугольник.

*Воспитатель:*  Молодцы! Итак, сначала выкладываем Мальчика. На какую часть тела похож круг?

*Дети:* Голова.

*Воспитатель:*  А где у нас голова сверху или снизу?

*Дети:* Сверху!

*Воспитатель:*  Правильно, значит, на самый верх мы кладем круг–голову. А квадрат, на какую часть тела похож?

*Дети:* Тело

*Воспитатель:* Правильно, представим, что наш мальчик в футболке. Куда мы положим квадрат-тело?

 *Дети:* Ниже головы-круга.

*Воспитатель:* Хорошо! А на какие части тела похожи прямоугольники?

*Дети:* Руки и ноги.

*Воспитатель:* А где находятся руки?

*Дети:* В верхней части тела.

*Воспитатель:* Кладем руки. А ноги у нас на голове?

*Дети:* Нет. Они внизу тела.

*Воспитатель:* Правильно, кладем их вниз. Молодцы! Теперь попробуйте сами выложить Девочку, но вместо квадрата мы положим треугольник-платье. Я вам буду подсказывать.

Дети сами выкладывают с помощью геометрических фигур девочку, если у кого-то из детей возникают трудности или сомнения воспитатель индивидуально подходит и подсказывает.

*Воспитатель:* Молодцы! Справились. Пойдемте немного отдохнем, а потом вы будете играть с Дашей, а другие ребятки с Мишей.

7. Итог занятия:

Проводится пальчиковая игра «Я здороваюсь везде»,

Каждый пальчик поочередно касается большого пальчика руки.

 Я здороваюсь везде

 Дома и на улице.

 Даже, здравствуй, говорю

 Я знакомой курице.

*Воспитатель (Даша):* Ребята, давайте поиграем в игру « Где же наши ручки?».

Проводится игра с музыкальным сопровождением.

*Воспитатель (Миша):* Ребята, вы все молодцы, хорошо позанимались, поиграли. Нам с Дашей очень понравилось у вас в гостях, поэтому если пригласите, мы еще к вам придем.

До свидания!

*Дети:* До свидания!

 Организованная образовательная деятельность

 по познавательному развитию

 « Что такое наше тело?»

( средняя группа)

Программные задачи:

* 1. Уточнить знания, из каких частей состоит тело человека;
	2. Дать знания о роли органов чувств;
	3. Развивать мелкую моторику пальцев рук и ловкость (шнуровка; вкладыши « Части тела»);
	4. Воспитывать чувство самосознания необходимости укрепления и бережного отношения к своему здоровью.

Оборудование: иллюстрации органов чувств

Ход занятия:

1.Чтение стихотворения М.Ефремовой «Тело человека», уточнение его содержания:

«Что такое наше тело?

Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться

Прыгать, бегать, баловаться…

Наши ушки звуки слышат

Воздухом наш носик дышит,

Ротик может рассказать,

Глазки могут увидать.

Ножки могут быстро бегать

Ручки всё умеют делать,

Пальчики хватают цепко

И сжимают крепко-крепко».

В: - А что могут делать умелые ручки?

-Что не должны делать шаловливые ручки?

2.Игра «Угадай на вкус»

-Какие волшебные слова знает вежливый ротик?

-А для чего он ещё нам нужен?

Материалы:соль,сахар,лимон

3.Игра «Комарики»

-Для чего нам ушки?

-Кто лучше слышит?

Самомассаж ушной раковины.

4.Физминутка:

Чтобы быть здоровым телу,

Надо нам зарядку делать.

Ручки мы поднимем: «Ох!»

Сделаем глубокий вдох!

Наклонимся вправо, влево…

Гибкое какое тело!

Потянулись, потянулись

И друг другу улыбнулись!

5.Опытно-экспериментальная деятельность «Что пахнет – что нет?»

Материалы: бумага, картон, лимон, соль, сахар, чеснок.

В: - Зачем нам носик?

-Что нравится нюхать носику?

-Чем полезен чеснок?

В: - На что с удовольствием смотрят глазки?

Д:цветы,солнышко,телевизор.

В: -А что не радует глазки?

Д: - Грязь.

В: - Можно долго смотреть телевизор?

Итог занятия:

Воспитатель проводит итоговую беседу с детьми.

-От чего мы можем заболеть?

-Как это избежать?

Организованная образовательная деятельность

 по познавательному развитию

 «Витамины и здоровый организм»

( средняя группа)

Программные задачи:

*Образовательные задачи:*

Сформировать у детей представление о здоровье, о здоровом образе жизни.

Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются.

Сформировать представление о значении полезных продуктов для здорового развития организма.

Обобщить и закрепить понятия «овощи» и «фрукты».

 *Развивающие задачи:*

Развить у детей умение обобщать, анализировать.

Научить пользоваться ножом и разделочной доской, соблюдать правила безопасности.

 *Воспитательные задачи:*

Сформировать у детей желание вести здоровый образ жизни.

Сформировать осознанное отношение к своему здоровью.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Словарная работа:

Активизация словаря: «овощи», «фрукты», «здоровье», «витамины».

Обогащение словаря: «правильное питание», «здоровое питание», «разделочная доска».

 Предшествующая работа:

Рассматривание картинок

Д/и «овощи, фрукты»

Рисование. «Ваза с фруктами»

Аппликация «Заготовка на зиму»

Беседа «Овощи и фрукты»

 Материал для работы:

Фартуки, ножи, разделочные доски, фрукты

Игра «заполни клетку»

2 корзинки и картинки с изображением овощей и фруктов

Карточки «найди лишнее»

Изображение яблони с прорезями, карточки фруктов и овощей

1. Организационный момент:

В: Ребята, как вы думаете, что такое здоровье?

Д: Когда не болеешь, когда хорошо, можно гулять.

В: А приходилось ли вам когда-нибудь болеть? Как вы себя при этом чувствовали?

Д: Кашляли, была температура, болела голова, тошнило и пр.

В: Как вы считаете, что нужно делать, чтобы не болеть?

Д: Кушать фрукты, овощи, делать зарядку, умываться, высыпаться.

В: Вы сказали, что нужно есть фрукты и овощи, т.е. правильно питаться. А почему?

Д: В них много витаминов.

В: Да, ребята, действительно, для организма необходимо «здоровое» питание, и действительно в овощах и фруктах много витаминов. И мы с вами сегодня будем готовить очень полезный фруктовый салат и поиграем в игры, чтобы ещё больше узнать про овощи и фрукты.

1. Ход занятия:

В: Мы сейчас с вами будем готовить фруктовый салат. Как вы думаете, что нужно перед этим сделать?

Д: Помыть руки.

В: Молодцы, руки мы с вами помыли. Одевайте теперь фартуки. Я вас познакомлю с инструментами. У меня в руках какой инструмент?

Д: Нож.

В: Да, ребята. А что вы о нем можете сказать?

Д: Острый, опасный, металлический.

В: И поэтому как мы им будем пользоваться?

Д: Осторожно.

В: Да, пользоваться нужно осторожно. Не поднимать его острием вверх, не торопиться. А это у меня разделочная доска. Возьмите кусочек фрукта, положите его на доску, придерживайте фрукт левой рукой, в правой руке держите нож и аккуратно режьте на мелкие кусочки (приготовление салата)…

Молодцы, ребята, вы очень старались, и у вас получился замечательный салат.

Задание 1. *Невнимательный художник.* Для игры потребуется изображение яблони с прорезями и карточки с фруктами и овощами.

В: Я для вас, ребята, принесла очень интересную картинку. Но, мне кажется, художник что-то перепутал. Какую ошибку допустил художник?

Д: На дереве нарисовал овощи, а на грядках – фрукты.

В: Совершенно верно! Давайте с вами исправим ошибку. Поменяйте местами то, что считаете нужным.

Задание 2. *Компот*. Для игры потребуются разрезанные на части карточки фруктов.

В: Ребята, из чего готовят компот?

Д: Из фруктов.

В: Повара нам на обед готовят компот, они разрезали фрукты на кусочки. Нужно их собрать и угадать из каких фруктов готовят компот.

Задание 3. *Урожай.* Дляигры потребуются две корзинки, карточки овощей и фруктов.

В: Ребята, завтра нашим поварам надо опять готовить для нас обед. Пойдемте соберем для этого урожай. Фрукты, ребята, где растут?

Д: В саду на деревьях.

В: Правильно, значит какую корзинку возьмем?

Д: На которой нарисован сад.

В: А овощи где растут?

Д: На земле, на грядках.

В: Значит какую корзинку для этого берем?

Д: Где нарисован огород.

В: Молодцы! Пошли собирать урожай.

Задание 4*. Заполни клетку.* Для игры понадобится карточка с изображением фруктов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| груша | яблоко | банан |
| банан | груша | яблоко |
| яблоко | банан |  |

В: Я нашла для вас очень интересную игру. Нужно угадать какого фрукта не хватает на этой карточке. И почему?

Д: Груши, потому что в каждом ряду должно быть по три разных фрукта.

В: Какие молодцы! Я для вас приготовила еще одну игру.

Задание 5. *Найди лишнее*. Заготовьте карточки или рисунки, соответствующие названиям, приведенным ниже:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| огурец | помидор | яблоко | капуста | картофель |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| банан | груша | яблоко | помидор | мандарин |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| цветок | баклажан | картофель | капуста | репка |

В: Ой, ребята, я, кажется, сама всё перепутала. Помогите мне. Что я сделала неправильно?

Д: Лишние: яблоко, помидор и цветок.

В: Какие вы у меня умницы! Все мои ошибки исправили.

(дети меняются по центрам развития)

1. Итог занятия.

В: Ребята, чем мы сегодня с вами занимались?

Д: Делали фруктовый салат и играли в игры.

В: И выяснили, как нам необходимо питаться, чтоб не болеть. Какие продукты нужно есть?

Д: Полезные.

В: Молодцы, сейчас мы с вами будем есть фруктовый салат.

Организованная образовательная деятельность

по познавательному развитию

 « Быть здоровыми хотим»

( средняя группа)

1. Программное содержание:

 Уточнить знания, из каких частей состоит тело человека.

Дать знания о роли органов чувств.

Развивать мелкую моторику пальцев рук и ловкость (шнуровка; вкладыши: части тела).

Воспитывать чувство самосознания необходимости укрепления и бережного отношения к своему здоровью.

3.Словарная работа:

Продолжать активизировать в речи детей имена прилагательные определяющие характерные качества предмета (вкус: сладкий, соленый, кислый).

Обогатить словарь детей новыми словами, обозначающими тактильную чувствительность: мягкое, нежное, ласковое, жесткое, колючее.

4.Предшествующая работа:

Беседы: «Чтобы быть здоровым», «Как я буду заботиться о своем здоровье». Чтение сказки К. Чуковского «Доктор Айболит». Экскурсия в медицинский кабинет. Рисование красками «Глаз».

5. Материал для работы: иллюстрации органов чувств, шнуровка; вкладыши: части тела.

6. Организационный момент:

М.Ефремовой «Тело человека», уточняет его содержание:

«Что такое наше тело?

Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться

Прыгать, бегать, баловаться…

Наши ушки звуки слышат

Воздухом наш носик дышит,

Ротик может рассказать,

Глазки могут увидать.

Ножки могут быстро бегать

Ручки всё умеют делать,

Пальчики хватают цепко

И сжимают крепко-крепко».

Ход занятия:

В: - А что могут делать умелые ручки?

-Что не должны делать шаловливые ручки? Сейчас мы и проверим, какие у нас умелые ручки (шнуровка; вкладыши: части тела).

В:- Ребята, представьте, что вы на улице, а там холодно. Как вы это почувствуете, а главное чем?

Д:- Замерзнет нос, щеки. Кожа.

 *Опыты и эксперименты: «Кисточки»*

*Материалы: кисточки белка и щетина.*

В:- Закрой глаза, а я к тебе прикоснусь. Что чувствуешь? Чем?

Д:- мягкое, нежное, ласковое, жесткое, колючее. Кожей.

Физ. минутка:

Чтобы быть здоровым телу,

Надо нам зарядку делать.

Ручки мы поднимем: «Ох!»

Сделаем глубокий вдох!

Наклонимся вправо, влево…

Гибкое, какое тело!

Потянулись, потянулись

И друг другу улыбнулись!

 Центр естествознания

В:- Какие волшебные слова знает вежливый ротик?

-А для чего он ещё нам нужен?

*Игра «Угадай на вкус»*

*Материалы:* соль, сахар, лимон

-Для чего нам ушки?

-Кто лучше слышит?

Игра «Комарики»:

Дарики, дарики

ай да комарики.

Вились, кружились, в ушки вцепились.

Ушки вверх, вниз, погладили. Себя погладили, хороших, послушных, умных. (Самомассаж ушной раковины.)

В:- Зачем нам носик?

-Что нравится нюхать носику?

 *Опыты и эксперименты: «Что пахнет – что нет?»*

*Материалы:* бумага, картон, лимон, соль, сахар, чеснок.

-Чем полезен чеснок?

В:- На что с удовольствием смотрят глазки?

Д: цветы, солнышко, телевизор.

-А что не радует глазки?

Д: Грязь

В:- Можно долго смотреть телевизор?

-От чего мы можем заболеть?

-Как это избежать?

7. Итог занятия:

В:- Для чего нам кожа? (рот, нос, глаз)

Д:- Чтобы чувствовать (говорить ощущать вкус, запах, видеть)

В:- Это все называется органы чувств (повторите) они нужны нам все, чтобы познавать, чувствовать, окружающий нас мир.

Организованная образовательная деятельность

 по познавательному развитию

«Для чего человеку нужны глаза»

( старшая группа)

Цель занятия:

- изучить свойства зрительного аппарата методом экспериментирования.

Программное содержание:

*Образовательные задачи:*

- познакомить детей со строением и функцией глаза;

- Дать представление детям о внешних особенностях тела человека.

- помочь понять, почему человек имеет два глаза

- Познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.

- Научить образовывать существительные множественного числа, составлять предложения на наглядном материале.

*Развивающие задачи:*

- Развивать способности анализировать, сравнивать, делать выводы.

- Работать над совершенствованием навыков постановки опытов.

*Воспитательные задачи:*

- Воспитывать бережное отношение к органу зрения.

- Воспитывать элементарные валеологические знания, стремление заботиться о своем здоровье.

Предшествующая работа:

Чтение художественной литературы, просмотр иллюстраций по теме, дидактические игры, рассматривание сюжетных картин, беседы….

Оборудование:

*У педагога:* шарф для завязывания глаз, косынка, книга, карандаш, бумажный самолетик, обруч, конфета, «чудесный мешочек», любая геометрическая фигура, несколько мелких игрушек.

*У каждого ребенка:* лист белой бумаги, на котором нарисовано 2 круга, лист белой бумаги, на котором нарисовано 2 фигуры со сложным контуром, карандаш

Ход занятия:

*Организационный момент:*

Дети сидят за столами или на ковре.

— Прошлый раз мы изучали уши и решили, что они нам очень нужны. Сегодня
поговорим о глазах. Может быть, нам хватит одних ушей, и глаза не нужны? (Педагог приглашает ребенка и завязывает ему глаза.)

*Блок 1* — *зачем человеку глаза?*

* Скажи, что я держу в руках? (Оля не знает). А что я делаю? (Педагог бесшумно совершает два-три действия, например взмахивает рукой, берет в руки книгу, накидывает на шею косынку. Ребенок этих движений не видит и ничего о них сказать не может.)
* Теперь сними шарф и скажи: зачем человеку глаза? (Ответ Оли; его дополняют другие дети.)

*Блок 2* —*легко ли выполнять задания, если один глаз закрыт?*

— Сколько глаз у человека? (Два.)

* Закройте один глаз рукой и посмотрите, что я держу в руках. (Дети легко называют предмет.)
* Если мы так хорошо видим одним глазом, зачем нам второй? (Педагог внимательно выслушивает все предположения детей.) Чтобы проверить, необходимо ли иметь два глаза, проведем несколько опытов.

*1-й опыт.* Перед каждым из вас лежит лист бумаги, на котором нарисованы круги. Возьмите карандаш и поставьте точку в центре круга. (Дети выполняют.) А теперь закройте себе один глаз рукой и поставьте точку в центре второго круга. Посмотрите, когда центр определен более точно.

*2-й опыт.* Обведите карандашом контуры сложной фигуры. (Дети выполняют.) Теперь закройте глаз рукой, придерживайте бумагу локтем и обведите контуры второй фигуры. Когда вам было удобнее выполнять задание? *3-й опыт.* Света и Лена будут держать обручи, а Вера и Надя постараются попасть бумажным самолетиком в обруч. (Дети выполняют.)

Завяжем им один глаз и посмотрим, легко ли им теперь выполнить задание.

*Замечание:* при закрытии одного глаза точность выполнения задания, может быть, и не уменьшится, но работать будет неудобно.

*Блок 3* — *игра «Что я вижу одним глазом?».*

* Коля, сейчас мы завяжем тебе один глаз. (Выбирается ребенок, сидящий в центре группы.) Держи голову прямо, не поворачивай ее и называй всех детей, которых сможешь увидеть слева. (Указывается направление в сторону носа. Для большей чистоты опыта педагог может придержать голову ребенка, стоя сзади'.) (Коля называет.) Теперь развяжи глаз. Назови, кого ты еще смог увидеть? Теперь скажи, как лучше смотреть: одним глазом или двумя?
* Следующий опыт выполняют все. Закройте один глаз рукой, посмотрите вокруг, не поворачивая головы, и запомните, что увидите. Теперь откройте этот глаз и закройте другой. Вы видите то же самое или другое?

— Почему двумя глазами смотреть лучше?
*Блок 4* — *наблюдение за движением глаз.*

* Повернитесь друг к другу лицом. Сидящие справа выполняют задания, которые я буду давать; сидящие слева будут наблюдателями. Они следят за глазами своих товарищей. Задания такие: посмотрите вверх (дети выполняют), вниз..., на окно..., на дверь... Наблюдатели, что вы заметили? (Ответ: глаза двигаются.) Поменяемся ролями. (Те же задания.)
* Что можете сказать о свойствах глаз? (Ответы.) А теперь очень трудное задание: попробуйте сделать так, чтобы один глаз повернулся влево, а второй — вправо. (Дети пробуют, у них не получается.) Что можете сказать о движении обоих глаз?

— Ребята, дома проведите этот опыт с домашними животными. Проверьте, могут ли они двигать глазами. Завтра расскажете нам, что получилось. (Справка: у собак глаза немного движутся, у кошек почти не движутся.)

*Блок 5* — *игра «Можно ли обойтись без глаз?».*

— Сейчас поиграем. Встанем беспорядочно в комнате. Завяжем Михаилу глаза и попросим пройти от двери до окна, обходя товарищей. (Миша натыкается на своих товарищей, даже если постарался запомнить их расположение.)

*Тот же Миша выполнит другое задание: возьмет конфету и съест ее. (Миша легко выполняет задание; вместо конфеты можно дать кусочек яблока, печенье или любую другую вкусную* вещь.) Видите, ходить по комнате без глаз не мог, а конфету мимо рта не проносит.

*Блок 6* — *игра «Есть ли у глаз помощники?».*

* Давайте поможем глазкам. Влад, как только ты будешь подходить близко к товарищу, он скажет: «Я тут», «Обходи» или еще что-нибудь. Посмотрим, что получится. (Дети играют некоторое время.) Кто помогал твоим глазам?
* Поищем других помощников. (Игра по типу «Чудесный мешочек». Вызванный ребенок определяет на ощупь геометрические фигуры и мелкие игрушки, лежащие в мешочке.) Кто был помощником глаз? (Пальчики.) А могут ли помощники опреде лить цвет? (Нет.)

*Заключение.*

* К каким выводам вы пришли: нужно ли беречь свои глаза? (Да.)
* Зачем это делать? (Педагог добивается глубокого полноценного ответа.)
* В каких случаях может возникнуть повреждение глаз? (Ответы.)
* Как надо беречь свои глаза? (Ответы.)
* Молодцы, вы все правильно поняли. Будем надеяться, что с вами ничего плохого не случится.

Развивающая игра « Здоровый малыш».

 Кожа. Питание. Сок.

Ход игры:

Детям раздаются поля, разделенные на квадраты. В центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Ребёнку предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – « что такое хорошо и что такое плохо ».

Выставляю ряд картинок девочка, мальчика, бабушка, дедушка, мужчина, женщина. Дети запоминают последовательность и проговаривают

 ( последовательность картинок меняется несколько раз).

- Как называется то, что нарисовано на этих картинках одним словом? (человек, люди).

- Как вы думаете, о чём мы будем говорить ? (о человеке, о себе).

Показываю рисунок человека.

- Как называется самая большая часть тела человека? (туловище).

Уточняем где находиться грудь, живот, спина…..

Отгадайте загадки:

У зверюшки - на макушке,

А у нас – ниже глаз (уши).

- Для чего нужны уши?

Два Егорки живут возле горки,

Живут дружно,

А друг на друга не глядят (глаза).

Для чего нужны глаза? Как мы должны заботиться о глазах? Что надо делать?

Он бывает самым разным:

Добрым, вредным, гордым, важным,

Длинным, маленьким, горбатым,

Толстым, тонким, конопатым (нос).

- Для чего нужен нос?

- А ещё у человека есть лоб, щёки, подбородок, ресницы, ноздри, губы, подбородок (дети на себе показывают части тела).

Дидактическая игра «Один – много».

Ухо - уши, шея -…, глаз - …, волос - …, голова - …, ноздря - …, подбородок - …, бровь - …, лицо- …, нос - …, рот - …, локоть - … .

Физ. минутка:

Девочки и мальчики

Прыгают, как мячики.

Ножками топают,

Ручками хлопают.

Головками кивают

И тихо приседают.

Дидактическая игра « Подбери слова».

- Какие бывают глаза? (большие, маленькие, узкие, раскосые, зелёные, карие, голубые, серые, грустные, весёлые, печальные…..).

- Какие бывают волосы ?(густые, длинные, короткие, светлые, тёмные, рыжие, блестящие…).

- Какой бывает рот, нос, уши? (проводится аналогичная работа)

Чтение отрывка из стихотворения К.И. Чуковского «Мойдодыр».

Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,

Неумытый поросёнок!

Ты чернее трубочиста, полюбуйся на себя.

У тебя на шее вакса,

 У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки, что сбежали даже брюки,

Даже брюки, даже брюки

Убежали от тебя.

- Как вы думаете о ком эти стихи? (о неряхе, грязнули).

- Что надо делать, чтобы быть чистым? (умываться, мыть руки, тело и т.д.).

- Человек должен быть чистым и опрятным. С таким человеком всегда приятно общаться. Для этого надо ежедневно мыть руки, причёсываться, чистить и гладить одежду, чистить обувь и т.д.

Дидактическая игра «Какие вещи нужны человеку, чтобы быть чистыми опрятным».

На столе разложены различные предметы: зубная щётка, мыло, утюг, мочалка, носовой платок…. Дети выбирают любой предмет и составляют предложения.

- Расческа нужна человеку, чтобы причёсывать волосы и т.д.

Итог занятия:

Дети по цепочке называют части тела человека.

Организованная образовательная деятельность

 по познавательному развитию

 «Путешествие в страну Здоровья».

( подготовительная к школе группа)

Программное содержание:

-уточнить представление о том, что такое здоровье и как сберечь его;

-развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, занятий физкультурой и спортом;

-обобщить представления о положительных нравственных качествах;

-конкретизировать знания об основных витаминах и продуктах, в которых они содержатся;

-закрепить знания о том, какие продукты полезны, а какие вредны для организма, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно.

Оборудование: картинки, на которых изображены: рыба, гречка, лук, молоко, морковь, лимон, газированная вода, чипсы, шоколад, жевательная резинка, чуппа-чупс; картинки с изображением видов спорта, иллюстрации с изображением микробов, бактерий; дидактическая игра «Аскорбинка и ее друзья»; материалы для изготовления медали-символа здоровья Иммунельчика (картон, цветная бумага, ножницы, клей, кисточки, салфетки, атласная лента);

Словарная работа: здоровье, здоровьесбережение, иммунитет, гигиена, витамины, микробы, инфекции, бактерии, микроскоп, правильное питание, закаливание, физкультура, спорт.

Ход занятия:

*Организационный момент.*

 Детям сообщается, что сегодня мы отправимся в необычное путешествие, наш путь в страну Здоровье.

-Вы знаете, что такое здоровье? ( Ответы детей.) Мы надеемся, что в конце нашего путешествия мы это будем знать очень хорошо.

-В каждой стране есть свои законы и чтобы нам быть здоровыми нужно их соблюдать. А какие законы в этой стране вы сейчас узнаете!

Дети распределяются по центрам активности.

1 часть

Разговор о гигиене тела человека. Рассматривание иллюстраций с изображением микробов.

-Нужно содержать свое тело в чистоте, умываться, принимать душ, чистить зубы. Ведь от грязи самый здоровый человек может заболеть, а микробы любят селиться там, где грязно.

Чтение стихотворения Н.Д.Ходжемировой:

 «Микроб – это очень опасный злодей,

 Не жалко ему ни зверей, ни людей.

 Всех страшных болезней причина – микроб,

 А разглядишь его лишь в микроскоп».

Вопросы:

-Почему люди болеют?

-Как можно уберечься от болезней?

-Что нравится микробам?

-Как можно воевать с микробами?

-Что нужно делать каждый день?

-Только ли дома должно быть чисто?

-А на улице живет микробы?

-Что мы можем сделать, чтобы преградить путь микробам?

Обобщение ответов.

«Если мусор из кармана

Прямо на пол выгребать,

Если кожуру банана

Мимо мусорки бросать,

То микроб в своей газете

Эти новости прочтет

И со всей семьей микробьей

В твоем доме заживет.

И тогда от всех болезней

Станешь кашлять и чихать,

И гулять тебя не пустят,

И с друзьями поиграть.

Если ты болеть не хочешь

Или в взаперти скучать,

То с микробами сегодня

Начинаем воевать».

Вот мы с вами и узнали закон страны Здоровье: «Здоровье – это здоровое чистое тело».

2 часть

На столе разложены картинки с изображением полезных и «вредных» продуктов. Детям предлагается отобрать картинки с изображением полезных продуктов, рассказать, чем они полезны. Также называются продукты, употребление которых должно быть ограниченно.

Детям предлагается вспомнить о пользе витаминов.

Вопросы:

-Что такое витамины?

-Какие есть витамины?

-Для чего нужны витамины?

 Дидактическая игра «Аскорбинка и ее друзья».

Цель: правильно собрать пазлы и запомнить, в каких продуктах какие витамины содержатся.

Делаем вывод: Вы очень хорошо знаете, чем полезны или не очень полезны отдельные продукты, и правильно отметили, что важно не только употреблять полезные продукты, но и соблюдать правила питания: мыть руки перед едой, не переедать и не перекусывать между приемами пищи, иначе с вами произойдет то же, что и героем стихотворения К. Чуковского «Барабек»:

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

 И метлу, и кочергу,

 Скушал церковь,

 Скушал дом,

 И кузницу с кузнецом,

 А потом и говорит:

 «У меня живот болит».

Вот мы с вами узнали еще один закон страны Здоровье: «Здоровье – это правильное питание».

3 часть

Детям предлагается рассмотреть картинки с изображением видов спорта. Обращаем внимание на спортивный инвентарь.

-После хорошей тренировки, подвижных игр, катания на лыжах, игры в хоккей и других физкультурных упражнений всегда становится лучше настроение, бывает легче выполнять сложную работу. Движения дают заряд бодрости, энергии, а значит, прибавляют здоровья.

Мне кажется, что вы теперь можете сами назвать еще один закон страны Здоровье. «Здоровье – это движение».

Дети изготавливают медаль-символ здоровья Иммунельчика.

Итог занятия.

-Ребята, вы уже узнали первые три закона страны Здоровье. От того, чтобы попасть в эту страну, вас отделяет один шаг. Скажите, должен ли действительно здоровый человек быть добрым, щедрым, помогать людям, уметь видеть и понимать прекрасное? (Ответы детей).

А вы знаете, что сейчас вы открыли четвертый закон страны Здоровье: «Здоровье – это доброе сердце»?

Давайте вспомним все эти законы страны Здоровье.

Здоровье – это здоровое чистое тело.

Здоровье – это правильное питание.

Здоровье – это движение.

Здоровье – это доброе сердце.

 Как вы думаете, в детском саду соблюдаются эти законы? Вы приходите в детский сад чистыми и опрятными, моете руки перед едой и когда запачкаетесь, повара готовят вкусную пищу из полезных продуктов, занимаетесь физкультурой, плаваете в бассейне, играете в подвижные игры, стараетесь быть добрыми, отзывчивыми. Где же находится эта чудесная страна Здоровье? Это наш детский сад. Здесь созданы все условия, чтобы вы росли крепкими, сильными и здоровыми. Вам остается только выполнять эти законы страны Здоровье, и вы всегда будете здоровы и счастливы. В память о том, что вы понимаете и выполняете эти законы, мы вручаем вам медали жителей страны Здоровье.

Дороже здоровья нет ничего.

Все дети и взрослые знают про то.

Так пусть же здоровье они берегут

Дома, на улице, в детском саду.

Организованная образовательная деятельность

 по познавательному развитию

 « Разговор о зубах».

( подготовительная к школе группа)

# Цели: Формировать умение детей заботиться о своём здоровье. Раскрыть строение и функции зубов. Объяснить причину болезни зубов. Формировать потребность в сохранении зубов здоровыми.

Задачи: *развивающие* – развивать внимание, память, воображение, представление о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни; формировать привычку к здоровому образу жизни; *обучающие* –дать новые знания о зубах, рассмотреть строение зуба по модели, закреплять правила и навыки ухода за зубами; *воспитательные –* воспитывать у детей правильное отношение к здоровью, желание и умение работать в коллективе.

Словарная работа: расширять словарный запас – резцы, клыки, коренные зубы, эмаль, пульпа, десна, дентин, коронка, кариес, пульпит, стоматолог и др.

Материал: зеркала на всех детей, модель «Строение зуба», картинки с изображением улыбки, здорового и больного зубов, предметы: зубная паста и зубная щётка, дидактическая игра «Вредно-полезно», памятки на каждого ребёнка «Чтобы зубы не болели».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

*Организационный момент:*

«Красные двери в пещере моей, белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою – я с радостью белым зверям отдаю».

Ребята, о чём эта загадка? (О зубах). Правильно! Сегодня мы и поговорим с вами о зубах. - Для чего человеку нужны зубы? (Ответы детей)

,,Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые – постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек потеряет постоянный зуб – новый на его месте уже не вырастет».

*1 часть*

*Дидактическое упражнение «Что есть во рту?»*

Дети, возьмите зеркало и посмотрите в него, улыбнитесь. Что вы видите? Все ли зубы у вас одинаковые? Конечно, нет!

,,У взрослого человека 32 зуба. 16 на верхней челюсти и 16 на нижней. Размер и форма зубов зависят от задач, которые они выполняют в пережёвывании пищи.

Широкие плоские верхние и нижние зубы – *резцы (их 8)* – позволяют нам откусывать кусочки пищи. Заострённые боковые зубы – *клыки (их 4)* – предназначены для измельчения твёрдой пищи, мяса.

Толстые *коренные* зубы перетирают пищу на совсем маленькие частицы».

А какого цвета у вас зубы? (дети смотрят в зеркало) Белые. Наши зубы покрытыэмалью. *Эмаль* – это самое твёрдое вещество нашего организма. А нижняя часть зуба закрыта *десной*. Она розового цвета - посмотрите в зеркало. Т.о. мы видим только верхнюю часть зуба.

Итак, повторим названия зубов: резцы, клыки, коренные.

Ребята, вы хотите узнать, как устроены наши зубы внутри? Посмотрите, у меня есть модель зуба, с помощью которой мы рассмотрим строение зуба. (Воспитатель показывает и рассказывает о строении зуба)

«Зуб – это живой орган. Верхняя часть, которая покрыта эмалью, называется *коронкой*; а нижняя – невидимая – *корень*. Под эмалью расположен *дентин* – жёлтая часть зуба, более мягкая, чем эмаль. Внутри зуба спрятана мягкая *пульпа* – здесь находятся нервы и кровеносные сосуды. Благодаря им, зуб чувствует тепло и холод. Т.о. наши зубы чувствительны: они чувствуют тепло, холод, а также твёрдую и холодную пищу».

Давайте в этом убедимся на примере.

ОПЫТ: Дети закрывают глаза и пробуют тёплую и холодную воду, твердую (морковь) и мягкую (печенье) пищу. Делают выводы о чувствительности зубов.

Физ. минутка.

Раз - подняться, подтянуться.
Два - согнуться, разогнуться.
Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять - руками помахать,
Шесть - за стол тихонько сесть.

Каждый раз после еды в узких щёлочках между зубами скапливаются крошечные частички пищи. И если не следить за зубами, то вместе с микробами, которые находятся в еде, в воздухе и в нашем организме, эти частички начинают разрушать зуб. Сначала на эмали образуется налёт, потом маленькая дырочка (воспитатель показывает рисунок больного зуба). Такое заболевание зуба называется *кариес*. Постепенно отверстие увеличивается и добирается до чувствительной пульпы, и зуб начинает болеть от горячего или холодного. Это заболевание зуба называется *пульпит* (показ картинки).

Что же нужно делать, чтобы зубы не болели? (Ответы детей)

- Хорошее питаться, ничего не брать в рот несъедобного, чистить зубы, полоскать рот после приёма пищи. Правильно! И если соблюдать все правила, то у вас будет красивая улыбка, как на картинке (показ картинки «Улыбка»).

-Как вы думаете, какая пища для зубов вредная? (сладкая и сильно твёрдая).

-Чем же чистят зубы? Для этого нужна зубная щётка и паста (показ предметов). Я, надеюсь, у всех детей есть такие вещи дома. О том, как правильно чистить зубы, мы поговорим на другом занятии.

Ну а если зубы всё-таки заболели, что нужно делать? Правильно, идти к врачу. Зубной врач называется – *стоматолог*. Он вылечит ваши зубки, и они не будут болеть. Посещать его надо 2 раза в год.

А сейчас дети с помощью стихов, которые учили, расскажут, как надо следить за зубами.

Как поел, почисти зубки, делай так 2 раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое:

К стоматологу идём в год 2 раза на приём.

И тогда улыбки свет сохранишь на много лет!

Чтоб тебе, мой друг с тоскою не пришлось на склоне лет

Страшной челюстью вставною пережёвывать обед,

Чтоб свои родные зубки смог ты дольше сохранить,

Надо чистить их почаще, надо вовремя лечить.

Наше занятие подходит к концу, вы сегодня узнали много нового и интересного. Понравилось вам занятие? А сейчас, чтобы закрепить ваши знания, мы поиграем в игру *«Хорошие и вредные советы».* Я буду задавать вопросы, а вы отвечать.

1.Постоянно нужно есть для зубов, для ваших

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

2.Не грызите лист капустный, он совсем-совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? Нет, нет, нет, нет!

3.Говорила маме Люба: «Я не буду чистить зубы!»

И теперь у нашей Любы дырка в каждом, каждом зубе.

Каков будет ваш ответ: молодчина Люба? Нет!

4.Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять!

Выдавить полтюбика и почистить зубики.

Это правильный совет? Нет, нет, нет, нет!

5. Ох, неловкая Людмила на пол щётку уронила.

С полу щётку поднимает, чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ: молодчина Люда? Нет!

6.Навсегда запомните, милые друзья:

Не почистив зубики, спать идти нельзя!

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши!

7.Зубы вы почистили и идёте спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет? Нет, нет, нет, нет!

Итог занятия:

Ребята, что нового вы сегодня узнали о зубах? (Ответы детей) Молодцы! Вы сегодня хорошо занимались! Вы запомнили, что для зубов хорошо, а что плохо? И вот, чтобы это не забывать, я раздам вам памятки «Чтобы зубы не болели».



 Здоровый зуб.





Красивая улыбка.



 Строение зуба

|  |
| --- |
|  ПАМЯТКА *ЧТОБЫ ЗУБЫ НЕ БОЛЕЛИ* 1.Полощи рот тёплой водой после каждого приёма пищи. 2.Чисти зубы утром после завтрака и перед сном. 3.Обязательно 2 раза в год посещай зубного врача – стоматолога. 4.Не ешь очень горячую и очень холодную пищу. 5.Никогда не грызи твёрдые предметы. |

Организованная образовательная деятельность

 по познавательному развитию

 «Витамины и здоровье».

( подготовительная к школе группа)

Программное содержание:

Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания. Дать детям знания о пользе продуктов питания: основная польза – наличие в продуктах витаминов А, В, С, Д, Е.

Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм. Учить детей классифицировать продукты питания по наличию в них наибольшего количества определённых витаминов.

Закрепить умение отвечать на вопросы полными предложениями.

Развивать связную речь, память, мышление.

Воспитывать умение слушать, слышать и понимать воспитателя, воспитывать усидчивость.

Укреплять здоровье детей путём массажа биологически активных точек пальцев рук пшеном.

Активизация словаря: пирамида питания, животноводство, витаминизация.

Предварительная работа: чтение книг, стихов, рассматривание иллюстраций, отгадывание загадок, составление и разгадывание кроссвордов, приготовление салатов из овощей и фруктов, компота из сухофруктов.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, скажите мне, что надо кушать, чтобы расти большими и здоровыми?

(Выслушиваю ответы детей)

- Какая пища самая полезная?

(Выслушиваю ответы детей)

А что вы больше всего любите кушать?

Ребята, а как вы думаете, где люди берут все эти продукты?

Откуда мы берём овощи? Фрукты?

Откуда получаем молочные продукты? Яйца? Мясо?

А хлеб откуда в магазине? (с хлебозавода, из муки, из зерна)

Откуда берём рыбу?

Как люди получают зерно? Крупу?

Все продукты продаются в продуктовом магазине.

Воспитатель: Сейчас мы поиграем в игру, которая называется “Откуда продукты к нам на стол пришли?”

Завожу с помощью детей грузовики, гружёные разными продуктами.

Продукты находятся вперемешку на грузовиках.

Фрукты: яблоки, груши, апельсины, лимоны, сухофрукты, гранат.

Овощи: морковь, лук, свёкла, картофель, чеснок, банка зелёного горошка, в железной банке томатная паста.

С поля: хлеб, печенье, крупы в пакетах (рис, гречка, геркулес, пшено).

Продукты животноводства: тушёнка, сгущёнка, сосиски в упаковке, сметана, сыр.

Морепродукты: баночки консервы из рыб, икра, рыбные изделия в упаковках.

В группе стоят 5 столов. На каждый стол выкладываю силуэты (дерево, коричневый, жёлтый, синий, зелёный прямоугольники).

Воспитатель:

Вот дерево. На этот стол Андрей и Лера должны положить продукты, которые выросли на дереве.

Вот грядка (коричневый прямоугольник). На этот стол Кирилл и Арина должны выбрать продукты, которые выросли в огороде, на грядке.

Это поле (жёлтый прямоугольник). Катя и Никита выберут сюда продукты, которые выросли в поле.

А это море (синий прямоугольник). Вика и Владик должны положить сюда продукты, которые нам даёт море.

Зелёный прямоугольник. Никита и Ира выставят сюда продукты животноводства.

Задание понятно? Выходите и приступайте к заданию

После выполнения все вместе проверяем, дети называют продукты. Сгружаем продукты в грузовик, увозим. Дети садятся на стульчики.

*Физкультминутка*

Воспитатель: А теперь давайте сделаем массаж рук с помощью пшена.

Дети подходят к столу, становятся вокруг него. На столе стоят тарелочки с пшеном. Дети вместе с воспитателем.

Берём в руку пшено, пересыпаем из руки в руку.

Расправив ладошки, надавливаем на пшено.

Взяв в руки немного пшена, трём ладошки друг о друга. Работаем аккуратно, над тарелочкой.

Взяв в обе руки немного пшена, развернув руки ладошками вверх, сжимаем ладошки в кулачки, разжимаем. 10 раз.

Взяв в одну руку немного пшена – щепотку, сыплем пшено в тарелочку.

« Мы печём отличные пирожки пшеничные

Кто придёт к нам пробовать пирожки пшеничные?

Папа, мама, брат, сестра, пёс лохматый со двора

И другие, все кто может, пусть приходят с ними тоже.

Тесто замесили мы, сахар не забыли мы,

Пирожки пшеничные в печку посадили мы.

Печка весело горит, наша мама говорит:

«Крошки, что останутся, воробью достанутся.»

Воспитатель: Ребята, а чем полезны продукты? (В них есть витамины)

Воспитатель: Какие витамины вы знаете? (А, В, С, Д, Е)

Воспитатель: А какой витамин называется “витамином роста”?

“Витамин А – “витамин роста”.

Его больше всего в морковке,

Есть и в тыкве, абрикосах,

В персиках, в арбузе тоже.

Его много в молоке и в яичном желтке”

Воспитатель: А что вы знаете о витамине Д?

“Творог, печень, яйца, сыр

Укрепляют организм.

Укрепляет наш скелет друг детей – витамин Д”.

Воспитатель: В каких продуктах есть витамин В?

“Горох, кофе, шоколад

Витамином В богат.

Мясо, яйца, хлеб, орех

Дают энергию для всех!”

Воспитатель: А какой витамин самый вкусный?

“Витамин С – он самый вкусный

В апельсинах, яблоках и капусте.

А больше всех в шиповнике.

Он поможет быть здоровым и красивым, и весёлым!”

Воспитатель: Какой ещё витамин полезен детям?

“Ешьте больше каши разной,

сваренной на молоке.

Там есть нужный детям

Полезный витамин Е!”

Вот сколько всего мы знаем!

5. Воспитатель: В группе 5 столов. За каждым столом по 2 ребёнка. Раздаю модели витаминов А, В, С, Д, Е детям. По 1 модели на каждый стол.

А – красный круг, В – синий, С – зелёный, Д – жёлтый, Е – коричневый. (Слайд 29)

- В руках у меня карточки, на них нарисованы разные продукты. Я буду показывать карточки вперемешку, а вы должны назвать продукты и определить каких витаминов в них больше. После ответа карточку забираете себе. (Слайд 30)

А – морковь, тыква, помидор, персик, арбуз, дыня. (Карточки обведены красным фломастером)

В – мясо, яйца, горох, бобы, шоколад, хлеб, орехи. (Карточки обведены синим фломастером)

С – шиповник, апельсин, лимон, яблоко, груша, лук. (Карточки обведены зелёным фломастером)

Д – молоко, творог, масло, печень, рыба. (Карточки обведены жёлтым фломастером)

Е – гречка, рис, кукуруза, грецкий орех, молоко. (Карточки обведены коричневым фломастером)

- Вот и управились с витаминами.

6.Ребята, а если нет зимой свежих фруктов, каким образом мы можем пополнить свой организм витаминами? На этот случай есть сухофрукты. А что это?

А вы, знаете, как называются некоторые фрукты в сушёном виде? Давайте разгадаем кроссворд.

 - Как называется сушёный абрикос без косточки? С косточкой? Плод фигового дерева?

Финиковой пальмы? Виноград?

( отгадываем кроссворд)

Воспитатель: Ребята, а какое время года у нас сейчас? (осень)

Витаминов в организме становится мало. Чтобы получать витамины постоянно, что нам можно есть? (проросшие семена гороха, фасоли, зелёный лук, чеснок)

А сейчас я вам приготовила задание. Составьте из разрезных картинок пирамиду питания.

( Дети составляют пазлы)

Молодцы! Вы прекрасно справились с работой, хорошо отвечали на вопросы. Я вам приготовила морс из клюквы, угощайтесь.