



Конспект занятия в средней группе «Где прячется здоровье»

*Воспитатель I кв. категории МДОАУ № 175
Чикункова М.М.*

Цели и задачи:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Методы и приемы:

познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.

Оборудование: мяч, модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, телефон, стихи для словесной игры, указка.

Сюрпризный момент: гномик

Предварительная работа:

1. Беседа с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.
2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену»
3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» (Чуковский К.И.), «Вредные советы» (Б.Заходер).
4. Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.
5. Выполнение дыхательных упражнений
6. Заучивание с детьми стихов о витаминах.
7. Подготовка атрибутов к занятию
8. Совместная работа с другими воспитателями, музыкальным работником.

Воспитатель: Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй»

(коммуникативная игра с мячом)

В комнату входит гномик чем-то расстроенный.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел гномик, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный.

(обращаясь к гномику): Что случилось с тобой, гномик, почему ты такой грустный?

Гномик: Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете?

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, кто может помочь гномику, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять. (Врач)

А где можно найти врача? (В больнице)

Как можно вызвать врача сюда? (По телефону)

По какому номеру телефона вызывают врача? (03)

Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры **03**

(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

Воспитатель: Алло, здравствуйте, это больница?

Врач: Да, мы вас слушаем.

Воспитатель: мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад . У нас, кажется, заболел гномик. Вы сможете прийти?

Врач: Да, конечно, я скоро буду.

Воспитатель: ну вот, гномик, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

Входит врач

-Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

Воспитатель: нет, наши дети здоровы, но вот к нам в гости пришел гномик, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое здоровье. Он не знает как можно найти свое здоровье.

Врач: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Чтобы узнать как называется первый лучик нашего солнышка здоровья я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется « правильно, правильно, совершенно верно».

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

1.Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься

2.Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день

3.Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

4.Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять

5.Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

6.Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай

7.Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

8.От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

9.Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

10.Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? (Гигиена)

Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

Открываю 1-ый лучик солнышка здоровья.

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

Открываю 2-й лучик.

Давайте мы вместе вспомним какие упражнения на дыхание мы знаем.

1.Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.

Вдох через нос

Выдох через рот на полуприсяде.

упр. «Надуй шарик» : вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

Гномик: Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Врач: А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.

Как вы думаете, где можно взять витамины?

А еще где могут быть витамины?

Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

И я предлагаю вам всем послушать стихи о витаминах.

Я витаминка **А**

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

Витаминкой **В** назвали

Строго-настрого сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, Сони...

Витаминкой **С** зовусь

И живу в лимоне.

Мы на солнышке лежали

Витамин **Д** принимали.

Кто же мы теперь: ребятки

Или просто шоколадки?

А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

Какие продукты не взяли на дерево? Почему?

А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они?

Значит чтобы быть здоровым нужно принимать... (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Именно так, витаминная еда называется наш следующий лучик: витаминная еда.

Открываю 3-й лучик солнышка здоровья.

У нашего солнышка уже открыли мы 3 луча.

А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

А вы любите делать зарядку?

Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

Комплекс ритмической гимнастики под музыку.

Посмотрим сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физ. упражнения.

Открываю лучик.

Гномик: Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Врач: Все правильно, гномик. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

Открываю 5-й лучик.

Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь как найти и сберечь свое здоровье?

Гном: Да, конечно, спасибо, ребята. А теперь я побегу, расскажу эту хорошую новость всем другим гномикам. До свидания!

Гномик уходит радостный.

Врач: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух

3-й лучик: витаминная еда

4-й лучик: физические упражнения

5-й лучик: хорошее настроение.

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Теперь я могу быть спокоен, что ребята нашей группы будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. За то что вы такие умные, активные, добрые я принес вам угощение. Потом в группе покушаете. Ну а мне пора прощаться. До свидания, ребята.

Врач уходит.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



**«Чтобы зубки укреплять, нужно
в пищу потреблять...»**



Рыба

Почему полезна рыба, можно и не говорить. Это тот самый фосфор, необходимый зубам ребенка.



Овощи и фрукты

Овощи и фрукты сами по себе полезны для организма малыша, т.к. содержат необходимые ему минералы, витамины, и клетчатку. Но если кормить ребенка сырыми овощами или фруктами, например, яблочком или морковкой, то у ребенка будет верно формироваться челюсть, удастся избежать такой проблемы, как неправильный прикус. К тому же они чистят полость рта, что очень полезно для зубов. Желательно чистить зубы после каждого приема пищи. Но мы прекрасно понимаем, что часто это невозможно сделать. В этом случае после перекуса дайте ребенку погрызть яблоко, и проблема решена.



Полезные продукты

Молоко и молочные продукты

Ежедневно малыш должен пить молоко, кисломолочные напитки (ряженку, кефир), есть творог, сметану, сыр. Именно в этих продуктах много фосфора и кальция. Из них и строится зуб. Если их не хватает, но зубы плохо растут, ухудшается их состояние.



Мясо

Мясо должно постоянно присутствовать в рационе ребенка. Малыш должен есть его в то время, когда у него формируются молочные (1-3 года) и постоянные зубы (6-14 лет), т.к. от того, какими будут корни зуба, таким вырастут и зубки. Белок из мяса необходим для того, чтобы организм строил новые клетки.





Белоснежная, красивая улыбка – это главное украшение человека. Конечно, сейчас с помощью стоматологов можно привести даже испорченные зубы в порядок. Но это очень дорого, и натуральные крепкие зубы намного лучше искусственных. Поэтому важна забота о зубах с раннего детства.

Здесь большую роль играет не только уход за ротовой полостью, чистка зубов, но и правильное питание. Необходимые для зубов минералы и микроэлементы организм берет из воды и пищи. Но если доставка воды может исправить ситуацию с питьем, то с продуктами все гораздо сложнее. Как правильно составить меню ребенка, чтобы у него были здоровые и крепкие зубы?

Фтор

Именно благодаря фтору зубная эмаль становится устойчивой, что ей необходимо, т.к. она постоянно подвергается воздействию кислот. Можно приобретать воду или молоко с фтором (в воде его количество не превышает 0,8-1,2 мг/л), давать ребенку зеленый чай, использовать пасту с фтором. Но важно помнить, что переизбыток этого микроэлемента вреден, возможно, отравление.

Составляя меню ребенка, мама должна знать, что каждый день малыш должен получать достаточное количество кальция и фосфора. Так, дети от 1-3 лет – 800мг кальция и столько же фосфора, малыши постарше, 4-6 лет – 900мг кальция и 1350мг фосфора, ребята 7-10 лет – 1100мг кальция и 1650мг фосфора.

Правильное питание – это не только крепкие и здоровые зубы. Оно влияет и на самочувствие ребенка, его настроение, активность, поэтому важно продумать детское меню, сделать его полезным и сбалансированным.

Режимный момент
«Обед»
(старшая группа)
открытый показ

Воспитатель I кв. категории МДОАУ № 175
Пегова Т.А.

Открытый просмотр режимного момента детей старшего возраста «Обед»

Цель: Воспитывать привычку правильно сидеть за столом во время еды. Продолжать совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом), салфеткой, есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом

Предварительная работа

Дидактическая игра «Накорми куклу Катю»

Дидактическая игра «День рождения у куклы»

Использование плаката «Правила поведения за столом»

Чтение произведения о поведении ребёнка за столом «Стобед».

Рассматривание альбома «Как хлеб пришёл на стол»

Чтение поговорок о хлебе:

«Худ обед, когда хлеба нет»

«Хлеб – батюшка, вода – матушка»

«У голодного хлеб на уме»

«Хлеба ни куска, так и в горнице тоска»

Работа с родителями

Пошив фартуков, колпачков.

Приобретение салфеток-конвертиков.

Содержание труда

В работе с детьми шестого года жизни уделяем большое внимание дальнейшему расширению процессов хозяйственно-бытового труда: сервируют стол, во время обеда дети раздают второе блюдо, после еды помогают няне убрать со стол посуду.

Ход режимного момента

Дежурные самостоятельно накрыли на столы, пригласили детей группы к обеду.

Воспитатель: дети, сегодня у нас на обед: суп гороховый – на первое, бигус – на второе, кисель – на третье.
Приятного аппетита!

- Напоминала детям о культуре поведения за столом, как держать себя за столом.
- Напомнила, что от каждого зависит удобство другого.
- По окончании еды первого блюда дежурные убрали тарелки.
- После постепенного окончания еды второго блюда дежурные убрали посуду.
- Напомнила детям, чтобы не тянулись за нужным предметом через весь стол, а попросили вежливо соседа, чтобы его передали.
- По окончании обеда дети поблагодарили за обед и ушли готовиться ко сну.
- Продолжительность обеда была 20 минут.