**Проект**

**в подготовительной группе**

СОХРАНИМ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Разработка:

Кищенко Е.Ф.

воспитатели подготовительной группы

**Тип проекта:** информационно-практико-ориентированный.

**Продолжительность проекта:** долгосрочный (2 месяца).

**Дата старта проекта: 06.02-17.02.2023г**

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, их родители, воспитатели, медсестра.

**Девиз проекта:**«Быть здоровым – здорово!»

**Проблема:**«Недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья»

**Обоснование проблемы:**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно именно  на этом этапе сформировать  у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Приобщение здоровье сберегающему и здоровье укрепляющему осознанному поведению детей с дошкольного возраста является актуальной проблемой дошкольного воспитания, т.к. именно в этом возрасте в силу высокой активности детей формируется заинтересованность к правильному поведению, складываются привычки.Возникает потребность в поиске практических путей по формированию у детей здорового образа жизни. Необходимость воспитания культуры здоровья подчеркивают исследования отечественных и зарубежных ученых подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7 - 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в нашей группе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Дети  должны научиться  правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Помочь родителям привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

 Решение задач по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью может идти как в непосредственно образовательной деятельности, так и реализоваться в процессе образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в проектной деятельности детей.

Система обучения знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья позволит успешно решать задачу формирования собственной философии здоровья и сформировать укрепляющие здоровье привычки, пока вредные еще не приобретены, и тогда поведенческие навыки ЗОЖ станут неотъемлемой частью бытия.

**Цель:**

• Заинтересовать детей и родителей в понимание необходимости заботиться о своём  здоровье, беречь его, вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

• Развивать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей, желание заботиться о своем здоровье.

• Заинтересовать  детей в   выборе поведения, поступков, приносящих  пользу здоровью.

• Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для  поддержания  этой позиции.

**Ожидаемые результаты  для педагога:**

• Снижение заболеваемости среди детей.

• Создание благоприятной образовательной среды, способов сохранения здоровья,   воспитание и развитие личности.

**Для детей:**

• Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических,  нравственных качеств.

• Выработка форм поведения детей, помогающая избежать опасности для жизни и здоровья детей.

**Для родителей:**

• Сформировать активную жизненную позицию  у участников проекта направленную  на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для  поддержания  этой позиции.

**Выполнение проекта**

**1 этап: Подготовительный.**

• Формирование проблемы.

• Определение задач.

• Изучение методической литературы по данной теме.

**2 этап: Основной.**

• Организация работы над проектом.

**3 этап: Заключительный.**

• Анализ результатов проекта.

• Спортивное развлечение «Праздник спорта и здоровья»

• Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым  – здорово!»

• Оформление книги «О здоровье всерьез!»

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап: Подготовительный.**

• Проанализировать имеющиеся в научной литературе подходы к формированию у дошкольников здоровье сберегающего поведения;

• Выявить уровень сформированности  представлений о здоровом образе жизни  у участников проекта и круг и интересов, соблюдение элементарных правил ЗОЖ (дети подготовительной группы и их родители).

• Определение темы, целей и задач, содержание проекта, прогнозирование        результата.

• Обсуждение с родителями  проекта, выяснение возможностей, необходимых для реализации проекта, определение содержания деятельности всех участников проекта.

**2 этап: Реализация.**

Этап включал в себя интеграцию образовательных областей: «познание»,  «социализация»,  «безопасность», «здоровье», «коммуникация», «физическая культура», «чтение художественной литературы», «художественное творчество», «музыка», которая осуществлялась в процессе организации совместной деятельности взрослого с ребенком  и самостоятельной деятельности детей.

**Работа с детьми:**

**Непосредственно образовательная деятельность:**

**Тема: “Что такое здоровье?”.**  Цель: Систематизировать знания детей о составляющих понятия “здоровье”, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

**Тема “Режим дня”.**Цель: воспитывать необходимость соблюдения режима дня.

**Тема: “Гигиена - залог здоровья!”.**Цель: формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей; воспитывать навыки гигиены.

**Тема: “Одежда и здоровье”.**  Цель: воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде.

**Тема: «Здоровье и питание».**Цель: расширять и уточнять представление детей о питании, продолжать учить правилам  культурного и безопасного поведения за столом, воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу, заинтересовать детей в сохранении и укреплении собственного здоровья и вести здоровый образ жизни.

**Тема**: **«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».** Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

**Тема «Даёт силы нам всегда витаминная еда».**Цель:**з**акрепить знания детей о рациональном питании; соблюдение детьми правил питания

**Тема:  «Витамины укрепляют организм».** Цель: закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека; воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

**Тема: “Карта полезных продуктов”.** Цель: систематизировать полученные знания о полезных продуктах; воспитывать умение применять полученные знания.

**Тема «Микробы».**Цель: Формировать представление  детей о микробах, способах их распространения и передачи, познакомить со способами защиты организма от болезней. Уточнить представления о роли физкультуры и закаливания в борьбе против микробов и вирусов.

**Тема: Мяч и я – друзья.**Цель: Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма.

**Тема «Тема «Цветок здоровья».**Цель: Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя современные здоровье сберегающие технологии Непосредственно Образовательной.

**Тема: «Сохрани своё здоровье сам».** Цель: Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Подводить детей к пониманию необходимости здорового образа жизни.

**Образовательная деятельность в ходе режимных моментов.**

**Ежедневная профилактическая работа:**

Утренняя гимнастика, профилактическая гимнастика (дыхательная, осанка, плоскостопие)гимнастика пробуждения, проветривание, закаливание, физкультминутки, подвижные игры.

**Беседы:**

• Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».

• «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Как помочь себе и другому?», «Как устроено наше тело?», «Почему люди болеют?», «Кто и как заботится о твоём здоровье?», «Как создать хорошее настроение?», « Если хочешь  быть здоров?»

• «Беседа о здоровье, о чистоте» Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаци.

**Игры:**

• Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Скорая помощь»,,  «Кафе», «Детский сад», «Семья», «Больница».

• Дидактические игры: «Часы здоровья», «Умею - не умею», «Найди пару», «Правила гигиены», « Хорошо или плохо», «Вредные или полезные», «Опасно не опасно» и другие.

• Подвижные игры: , «Ручеек», «Узнай, кто позвал», «Спорт для мальчиков и девочек», «Опасные ситуации», «Съедобное-не съедобное»,.

• Игры на развитие двигательного творчества: «Придумай – покажи», «Море волнуется раз, ….», « Делай как я».

**Рассматривание иллюстраций.**

**Заучивание стихов, пословиц, поговорок о здоровье.**

**Чтение художественной литературы:** К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», С.Прокофьев «Румяные щеки», М. Безруков «Разговор о правильном питании», Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Крепкие – крепкие зубки», А. Барто «Девочка чумазая».

**Работа с родителями:**

• Консультации «Здоровый образ жизни семьи», «Иммунитет и способы его укрепления», «Режим дня», «Двигательная активность и здоровье дошкольника», «Плоскостопие», «Советуем посадить дома».

• Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной  двигательной  деятельности  с детьми и т.д.

• Памятки для родителей: «Профилактика плоскостопия у детей», «Дыхательная гимнастика», «Профилактика нарушения осанки у детей», «Культура еды», «Быть здоровым – это здорово!».

• Выпуск газеты: «В здоровом теле – здоровый дух»

• Выставка книг для детей и родителей  о ЗОЖ.

**Ожидаемый результат:**

1. Ознакомление детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов).

2. Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены.

3. Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения.

4. Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений.

5. Развитие интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека.

6. Содействие становлению форм естественного поведения – соблюдение правил личной гигиены в повседневной жизни детей.

7. Привлечение родителей к активному участию в решении организационных задач.

8. Повышение педагогической культуры родителей и их заинтересованность в ЗОЖ.

**Показатели эффективности:**

 • Снижение заболеваемости среди детей.

• Знания детей и осознанное понимание значимости ЗОЖ, желание заботиться о своем здоровье.

• Умение  детей в   выборе поведения, поступков, приносящих  пользу здоровью.

• Сформирована активная жизненная позиция у большинства участников проекта направленная на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для  поддержания  этой позиции.

**Промежуточный результат:**

**•**Проведение с детьми**с**портивного развлечения «Праздник спорта и здоровья»

•  Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым  – здорово!»

•  Презентация «Полезные и вредные продукты»

•  Презентация«Правила здоровья»

**•**Составление книги-самоделки рецептов «Вкусные истории»

**3 этап. Заключительный.**

Обобщение результатов работы, их анализ, формулировка выводов.

*Список используемой литературы.*

1. Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. – М. : ТЦ Сфера, 2006 (Логопед в ДОУ).

2. Блинова Г. М. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. М. : ТЦ Сфера, 2009. (Вместе с детьми).

3. Ковалева Г. А. воспитывая маленького гражданина…: Практическое пособие для работников ДОУ. – М. : АРКТИ, 2003 – (Развитие и воспитание дошкольника).

4. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб. : «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2005.

5.

6. Шилаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. Правила поведения для воспитанных детей. – М. : Филологическое общество «СЛОВО»; Эксмо, 2007.

7. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2008.- (Вместе с детьми).

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОЕКТУ

**Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**

Цель:

Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек). (Для лучшего запоминания использовать художественное слово).

-Никогда не унываю и улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины А, Б, С. Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам. И не только по утрам. Помни истину простую Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую, Или сок морковный пьёт. От простуды и ангины помогают апельсины. Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

**Использование игровых ситуаций в повседневной жизни**

**в формировании понятий о здоровом образе жизни**

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду). Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. - Дети должны уметь правильно умываться. - Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. (Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т. п.) Мойся мыло! Не ленись! Не выскальзывай, не злись! Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок). Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное в живот залезет - и спокойно там живет. Залезет шалопай, и где захочется Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, дети, мыли руки перед ужином? Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным Постой-ка, у тебя горячий лоб Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки руки?

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду"? По утрам Зарядку делай Будешь сильным, Будешь смелым. Прогоню остатки сна Одеяло в сторону, Мне гимнастика нужна Помогает здорово. Чтобы нам не болеть и не простужаться Мы зарядкой с тобой Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем,, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания. - обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика", - рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!" Отсюда вывод:

Нельзя:

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны? Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

**Игра «Что полезно для здоровья»**

Воспитатель: Я вам буду задавать вопросы, а вы, что полезно для здоровья  – хлопаете, что не полезно для здоровья – молчите.

1. Заниматься физкультурой, 2.Правильно питаться,3. Хорошо высыпаться, 4. Есть грязными руками, 5. Есть овощи и фрукты,6. Пить Коко – колу, 7. Соблюдать режим дня, 8. Много есть конфет, 9. Закаляться, 10. Не соблюдать гигиену, ходить грязным, 11. Есть полезные продукты, 12. Есть грязные, не мытые овощи и фрукты.

Воспитатель: Ребята, а какие народные мудрости  про здоровье вы знаете (пословицы и поговорки). Дети рассказывают.

**Д/У «Полезные и не полезные продукты»**(за столами)

Воспитатель:  какие не полезные продукты вы знаете?

А какие не полезные продукты?

Воспитатель: Ребята, что содержится в полезных продуктах? (витамины, минералы, полезные вещества, которые необходимы для здоровья)

Что содержится в неполезных продуктах? (химические добавки, красители, нет витаминов).

 **Презентация.**

Дети стоят перед экраном.

Ребята, вы сказали, что в полезных продуктах содержаться витамины. Давайте послушаем, что нам расскажут витамины.

Выходите витамины и расскажите, в каких продуктах вы содержитесь и чем полезны для здоровья?

**Витамин «А»:** «Я полезный витамин! Вам друзья, необходим! Расскажу вам, не тая, как полезен я, друзья. Я в морковке и томате, в тыкве, персике, салате. Съешь меня – и подрастёшь, я для зрения хорош!

**Витамин «В»:** «Я полезный витамин, вам друзья необходим! Рыба,  хлеб, яйцо и сыр , мясо , птица и кефир , дрожжи, курага, орехи. Вот для вас секрет успеха! И в горохе – тоже я, много пользы от меня! Буду с вами я дружить, вместе веселее жить. Будем нервы укреплять, прыгать, бегать и играть.

**Витамин «С»:**«Я полезный витамин, вам друзья необходим! Земляничку ты сорвёшь – в ягоде меня найдёшь. Я в смородине, капусте, в яблоке живу и в луке, я в свекле и я в картошке, в помидоре и горошке!

Витаминная еда даст здоровье навсегда!

**Витамин «Д»:**«Я полезный витамин, вам друзья необходим! Кто морскую рыбу ест - тот силён, как Геркулес! Если рыбий жир полюбишь, силачом – атлетом будешь! Есть в икре я и в желтке, меня найдёшь и в молоке. Ты дружи всегда, везде с витамином славным  «Д»!

Воспитатель: Вот, ребята, ешьте продукты богатые витаминами и будете здоровы!

Ребята, а какие полезные продукты вам дают в детском саду?

Дети: сыр, масло, молоко, фрукты, разные салаты из овощей, творожные запеканки, омлет, компот из фруктов, щи, каши, хлеб и т.д.

Воспитатель: Вот сколько полезных продуктов вы получаете в детском саду. А вы знаете основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется не вкусным?

Дети: это хлеб.

Воспитатель: А вы знаете поговорки или пословицы о хлебе?

**Дидактическая игра «Подбери предметы»**

             Детям предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для           здоровья ( мяч, скакалка, овощи, фрукты, сыр, мыло, зубная щётка и паста, расчёска) и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

Дети выполняют задания.  Молодцы, ребята!

**Дети рассматривают картинку «У мальчика болит глаз»**

Воспитатель: Как вы думаете, почему заболел глаз у мальчика?

Дети: Много смотрел телевизор или играл в компьютер, тер глаз грязными руками, что то  или чем - то попал в глаз, попала в глаз инфекция.

Воспитатель: Как беречь глаза?

Дети: Нельзя близко и долго смотреть телевизор и компьютер, книгу надо читать при свете и на расстоянии, нельзя тереть глаза грязными руками, попадать в глаз острыми предметами, нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: Молодцы ребята, справились с заданиями Мойдодыра. А скажите мне, как надо ухаживать за руками и ногтями?

Дети: хорошо мыть руки с мылом,  подстригать ногти,  смазывать руки кремом.

Воспитатель: А когда надо мыть руки?

Дети: после туалета; перед едой; после еды, если руки испачкались; после поездки в транспорте; после магазина, после денег; после общения с животными.

Воспитатель: Правильно ребята! А ещё укрепляет здоровье закаливание. Какие же способы закаливания вы знаете? Как же можно закалить свой организм?

Дети: принимать прохладный душ, ходить в бассейн, бегать по траве босиком, плавать в реке, в море - летом; много гулять, кататься на велосипеде, на лыжах, на коньках, на санках, ледянках.

Воспитатель: Ребята, вы сегодня много узнали и рассказали о здоровье, и я вижу, что вы все здоровые, красивые, весёлые, радостные, с улыбкой на лице. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый, злой человек может нам принести здоровье? Дети: нет.

Воспитатель: Конечно, нет! Давайте же подарим друг другу и гостям свои улыбки и хорошее настроение. Доброго всем здоровья!

 Ребята, не забывайте делать всё, о чём мы сегодня с вами говорили  и тогда будете здоровыми.

А за то, что вы сегодня были все молодцы, справились со всеми заданиями Мойдодыра, он вам припас подарочек. Воспитатель показывает детям корзину с фруктами. Ешьте больше фруктов и будьте здоровы!

А сейчас давайте скажем: «Покружились, покружились и в д/с мы очутились!

**Занятие по ЗОЖ «Даёт силы нам всегда витаминная еда»**

 **Беседа о витаминах и полезных продуктах.**

- Что вы любите есть больше всего?*(ответы детей)*

- Для чего мы едим? *(человек питается, чтобы жить)*. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? *(ответы детей)*

В продуктах есть очень важные для здоровья человека веществавитамины.

- Для чего они нужны? *(ответы детей)*

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами **А, В, С, Д.** *(выставляю буквы на мольберт)*. Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин **А** – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке *(выставляю рисунки продуктов)*.

Витамин **В** - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин **С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин **Д** - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

 **Игра «Да-нет»**

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
2. Есть нужно в любое время, даже ночью.
3. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
4. Есть надо быстро.
5. Есть надо медленно.

А как?

1. Пищу нужно глотать не жуя.
2. Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? *(чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу)*.

 **Беседа о вредных продуктах**

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? *(ответы детей)*

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Я приготовила вам картинки вредных продуктов, но нечаянно перепутала их. Помогите мне, пожалуйста, собрать их.

 **Подведение итогов занятия.**

Что о еде мы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать?

Мы отправим нашу кассету Хрюше и пожелаем ему быстрее выздоравливать.