

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №50  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

*Адрес:* 650056, Россия, г. Кемерово, ул. Ворошилова, 18-В

*Телефон:* +7 (3842) 51-36-38

*E-mail:* mdou501955@mail.ru

*Сайт:* <http://detsadik50.ucoz.ru/>

# Сборник конспектов по валеологии

для детей старшего дошкольного возраста



**Составители:**

Кузнецова С.А.

Николаева Е.С.

Кленцова Е.А.

Кемерово, 2021

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		<b>Стр.</b>
<b>1</b>	<b>ВИТАМИНЫ УКРЕПЛЯЮТ ОРГАНИЗМ</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>МЫ СТРЕМИМСЯ ИМЕТЬ ЗДОРОВЫЕ ГЛАЗА</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>ВИТАМИНЫ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ»</b>	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>СЕРДЦЕ СЕМЬИ</b>	<b>16</b>
<b>6</b>	<b>ДОРОГА К ДОБРОМУ ЗДОРОВЬЮ</b>	<b>24</b>
<b>7</b>	<b>ОЧИЩЕНИЕ ДУШИ</b>	<b>32</b>
<b>8</b>	<b>СМОТРИ, ВО ВСЕ ГЛАЗА!</b>	<b>35</b>
<b>9</b>	<b>КОГДА ОВОЩИ МОГУТ ПОМОЧЬ, А КОГДА МОГУТ НАВРЕДИТЬ НАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ?»</b>	<b>45</b>
<b>10</b>	<b>НЕБОЛЕЙКА!</b>	<b>50</b>

## **1. «ВИТАМИНЫ УКРЕПЛЯЮТ ОРГАНИЗМ».**

**Цель:** познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины, воспитать у детей культуру питания, чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

Ребята, сегодня в гости к нам пришел мальчик Петя Заболейкин. (Педагог показывает большую театрализованную куклу, Петя здоровается с ребятами)  
Петечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия такая у тебя странная – Заболейкин.

А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится все время болеть. Я сегодня к вам пришел, а завтра заболею и буду сидеть дома. Потом на денек опять приду и снова заболею...

Ну, Петя, что-то непонятное с тобой твориться. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще дома сидеть скучно, поиграть не с кем!

Ребята, а вы любите болеть? (ответы детей) А болеть это хорошо или плохо? А почему плохо?

Действительно, бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров запомни один секрет.

Какой секрет?

Если ты хочешь быть веселым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с разными микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день надо: заниматься зарядкой, гулять на улице, кушать побольше фруктов и овощей, а самое главное каждый день принимать витамины.

А что такое витамины? – спрашивает Заболейкин.

Садись, Петечка, рядом с детьми. Сегодня мы узнаем, что такое витамины. Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище

недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным...

Я расскажу вам, откуда берутся витамины

В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы – самые распространенные обитатели Земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде... Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух. В природе витамины образуют в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года. (Выставляется таблица, где около каждого Витамина изображен продукт).

- Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью)
- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определенных дозах по 1-2 таблетки в день. Они необходимы человеку, как белки, жиры, углеводы, вода и минеральные соли. Наша промышленность выпускает витамины в комплексе, называются они поливитамины. Весной витамины надо употреблять как необходимую пищевую добавку для восполнения наших сил и здоровья, добавлять витамины к пище. Ведь добавляем мы же в чай сахар, а в суп – соль. Витамины нужны всем: и мамам и папам, и маленьким детям, и бабушкам и дедушкам.
- Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать этого, он должен получать витамины с пищей. Нет такого пищевого продукта, который содержал бы все нужные нам витамины в

нужном количестве. Есть такие животные и растения, которые специализируются на “изготовление” определенных витаминов.

Педагог демонстрирует иллюстрации.

- Шиповник, черная смородина, черноплодная рябина, красный перец, капуста – самые старательные поставщики витаминов А и С. Много витаминов В содержится в молоке и в молочных продуктах, черном хлебе, печени, свинине. Витамин D - в печени, в рыбьем жире, яйцах, икре, молочных продуктах.
- Вот здорово! – радуется Заболейкин. – Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержится витамины. Пойду домой попрошу маму сварить мне гречневую кашу с молоком, сделать отвар шиповника, потереть сырую морковь, – и у меня в организме будет целый набор витаминов. Теперь я отгадал загадку, почему я все время болею. Я думал, что все супы, все каши, молоко, лук, чеснок – всё это невкусные продукты, и просил маму покупать мне конфеты, ситро, чипсы...Я-то знал, что бывают продукты полезные и необходимые. Теперь я буду грамотным, каждый день буду ходить в детский сад, уж ваши-то врачи знают, какое полезное меню предлагать детям, и буду крепким и здоровым.

Петя остаётся с детьми в группе, вместе с ними обедает, полдничает и ужинает.

На следующий день приносит в группу дидактическую игру “Полезные и вредные продукты”.

## **2. МЫ СТРЕМИМСЯ ИМЕТЬ ЗДОРОВЫЕ ГЛАЗА**

**ЦЕЛЬ:** Раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира. Закрепить знание о строении глаза, роль витаминов и нетрадиционных методов оздоровления в улучшении зрения. Объяснить значение соблюдения правил гигиены.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

Сегодня мы продолжим экскурсию в страну "Познай себя".

Отгадайте, о чем мы будем говорить:

Живет мой брат за горой, не встретится со мной? ...(Глаза).

Закройте глаза, что вы видите? Почему вы ничего не видите? Откройте глаза, что вы видите? Чем вы видите?

Итак, глаза для того, чтобы смотреть, видеть, различать предметы, их цвет, размер, величину. Глаза помогают действовать, мыслить, через Глаза идет сигнал в мозг, в мозге зарождается мысль, фантазия. Давайте на минуту, и мы станем фантазерами. Перед вами нарисованные предметы, дорисуйте, что вы себе воображаете. (Работа детей)

Посмотрите на схему, как выглядит наш глаз. Внутри глаза находится маленький кружочек - это зрачок. Зрачок всегда черного цвета. Большой круг вокруг зрачка - радужка, она разного цвета. Закройте и откройте глаза, вы их закрыли и открыли веками. Края глаз покрыты ресницами. Как вы думаете, для чего вам брови, веки, ресницы? Наши глаза все видят, все воспринимают и переживают.

По глазам можно узнать расположение духа человека - печальный, веселый, поэтому говорят: "Глаза - зеркало души". Художник также был фантазером, но он любил наблюдать. Наблюдая за детьми он нарисовал портрет Аленки. Посмотрите, какое расположение духа у девочки? Какие глаза у девочки? Чему девочка печальная? Давайте, развеселим девочку. (Дети рассказывают смешинки, стихи).

Посмотрите, как улыбается девочка? По чем видно, что девочке весело? Какие вы знаете песни о глазах? Выполняются упражнения для глаз. Как долго нужно смотреть телепередачи? Почему?

Фрагменты кукольного спектакля. Бабушка Загадка передала сундучок, он откроется тогда, когда дети дадут ответы на вопросы.

Тестирование:

1. Когда чаще всего отдыхают наши глаза?  
а) когда открытые;

б) во время сна;

в) во время гимнастики.

2. Когда надо носить затемненные очки?

а) во время дождя;

б) во время ветра;

в) в солнечную погоду.

3. Можно ли размахивать палкой?

а) можно;

б) можно, но тупой;

в) нельзя.

Сундучок приоткрывается, звучит музыка.

Еще одно послание от бабушки: - Знаете ли вы, какие надо употреблять витамины, чтобы зрение было хорошим?

Появляется Витаминка, которая приносит на подносе овощи и фрукты, богатые витаминами А, В. Предлагает назвать их, загадывает загадки. Витаминка рассказывает, какие ягоды надо употреблять, чтобы зрение было здоровым, угощает детей витаминным салатом.

Не только упражнения для глаз, массаж, витамины улучшают зрение, снимают усталость с глаз, но и гимнастика хатха-йога.

Дети под музыку делают упражнения:

1. Упражнение на дыхание. Успокаивает нервную систему, выравнивает осанку, помогает работать всему организму.

2. Йога-мудрая. Успокаивает, полезная для ослабленных детей.

3. Лев. Улучшает кровообращение, укрепляет мышцы вокруг глаз.

4. Корова. Закрепляет осанку, мышцы спины, развивает подвижность плечевого пояса.

5. Рыба. Улучшает работу сердца, помогает сосредоточиться, расслабляет мышцы глаз.

6. Стенка. Закрепляет мышцы плечевого пояса, улучшает кровообращение мышц глаз.

7. Расслабление. Хорошо действует на весь организм, а особенно на нервную систему. Дети становятся в круг и говорят пожелание:

Мир, любовь, добро всем, кто справа от нас.

Мир, любовь, добро, всем, кто слева от нас.

Мир, любовь, добро всем, кто впереди нас.

Мир, любовь, добро всем, кто позади нас.

### **3. «ВИТАМИНЫ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»**

**ЦЕЛЬ:** познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины, воспитать у детей культуру питания, чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

**Оборудование и материалы к занятию:** магнитофон, “живые” витаминки, муляжи продуктов питания, мольберт, указка, фишки

#### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. Молодцы! А с каким настроением вы пришли сегодня на занятия?

Ответы: С хорошим, весёлым.

– Покажите мне ваше хорошее настроение. А теперь посмотрите, сколько гостей пришло к нам сегодня, подойдите к ним, поздоровайтесь и поделитесь с ними хорошим настроением.

Дети подходят здороваться

– Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие (раздается стук в дверь), воспитатель выходит за дверь и возвращается с конвертом, на котором изображен Дед Мороз. Показывает конверт детям.

– Как вы думаете, кто прислал нам письмо?

– Дед Мороз, наверное?

– Это не простое, а говорящее письмо, давайте послушаем.

Воспитатель ставит кассету, и все слушают послание Деда Мороза.



“Здравствуйте ребяташки, девчонки и мальчишки! Решил обратиться к вам с просьбой,

Может быть, вы сможете мне помочь, Скоро праздник Новый год, а у меня беда случилась – заболела у меня внучка моя, Снегурочка. Не ест, не пьёт. Песенки не поёт. Не радуется ни мороженное, ни пирожное, ни сосульки ледяные, ни льдинки цветные. А я хоть и старый а чем лечить её – не знаю. А вы, смотрите все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие, наверное, секрет какой – то знаете. Поделитесь с дедушкой, научите, как Снегурочку величать”.

– Да ребята, очень грустную историю рассказал нам дед Мороз. А как вы считаете, сможем ли мы помочь вылечить Снегурочку?

Ответы детей.

Ребята нам всем нужно очень постараться, чтобы помочь Снегурочке, потому что скоро праздник, а какой же праздник новогодний без Деда Мороза и Снегурочки.

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие в удивительную страну, которая называется Витаминия. Если вы друзья Снегурочки и хотите ей помочь, будите очень внимательными, постарайтесь побольше узнать и запомнить, эти знания пригодятся вам, чтобы помочь вылечить Снегурочку. Витаминия – волшебная страна и попадем мы туда на волшебном ковре самолёте.

– Усаживайтесь поудобнее, и приготовитесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим. Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица. Мы летим. И пока мы летим, я расскажу вам, что такое витаминные и для чего они не обходимы человеку.

Витамины – это такие вещества, которые помогают детям расти крепкими и здоровыми. И растения, и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек этого делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Очень много витаминов содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребёнок

получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт

Посмотрите на эту симпатичную витаминку. Это витамин А-витамин роста и зрения. Я вам сейчас загадаю загадку. А вы её отгадаете и узнаете продукт, в котором очень много витамина А.

Загадка:

Сидит девица в темницы.

А коса на улице (морковка).

Дети отгадывают, воспитатель выставляет на мольберт морковь и предлагает детям рассказать, что они знают о моркови.

Рассказ ребёнка о моркови по схеме. Да, морковь очень полезный овощ.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

– А теперь возьмите картинки. Переверните их и назовите продукты, в которых много витамина А, и запомните, что тот кто ест эти продукты – быстро растёт и хорошо видит.

Дети выставляют картинки: масло сливочное, сыр, печень, помидор, вишня, яблоко (красное), персик, абрикос.

– А вот здесь живут витамины группы В. Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Витамин В есть в различных крупах: горохе, гречке, овсянке, а так же сыре, рыбе, чёрном хлебе.

Подойдите к карточкам, внимательно рассмотрите и выставите те в которых Витами В не содержатся, выставите их все на мольберт.

– Назовите продукты, в которых много витамина В.

Физкультминутка: “Считалочка”.

А теперь подойдите и познакомимся с витаминами группы С. Эти витамины защищают организм от различных болезней, укрепляют кровеносные сосуды.

Витамина С очень много во всех овощах, фруктах и ягодах. Ну а больше витамина С в ягодах чёрной смородины, плода шиповника, лимона, апельсинах, квашеной капусте, чесноке и луке.

А про лук даже поговорка есть:

“Лук – здоровья друг”.

– Кто может объяснить значение это поговорки?

А теперь давайте соберём “Витаминную корзинку” – в корзинку класть только те продукты, в состав которых входит витамин С.

Наше путешествие по стране Витамина Д продолжается. Сейчас мы познакомимся с витамином Д. Витамин не обходим для наших костей, чтоб они были крепкими. И находится эти витамины в продуктах не растительного, а животного происхождения. Это мясо, печень, яйца, сливочное масло, творог.

– Ребята, сейчас каждый выберите себе пару, подойдите к столам, рассмотрите листы,

Каждая пара берет 1 лист и соединяет букву Д с продуктами, в которых есть витамин Д.

Дети выполняют задания, проверка.

– Количество поступающих витаминов в наш организм зависит от времени года. Ребята, как вы считаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего?

Ответы детей: летом, осенью.

– Почему?

Ответы детей.

– А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витаминки – таблетки продаются в аптеках. Все вы их видели и кушали? (Показывает)

Вот и подходит к концу наше путешествие. В стране Витамина Д мы увидели и узнали много интересного. Только вот Снегурочке ещё не помогли.

– Ребята, как вы думаете, почему заболела Снегурочка?

Ответы детей.

– Ребята. Давайте составим для Снегурочки витаминное меню.  
Разделитесь на 3 группы.

Воспитатель назначает детей, кто будет составлять меню на завтрак, обед, ужин. Дети совещаются, выбирают продукты, называют блюда, которые они собираются приготовить.

– Ну вот, я думаю, что если снегурочка будет употреблять витамины, она выздоровеет. А чтобы впредь не болеть, что мы может посоветовать Снегурочке?

Дети читают стих: советы.

1 ребенок:

Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьют.

2 ребенок:

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

3 ребенок:

Рыбий жир – всего полезней.  
Хоть противный – надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней лучше жить.

4 ребенок:

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А,В,С

Воспитатель: Молодцы ребята: Хорошие советы вы дали Снегурочке. Я думаю, что если Снегурочка будет есть витамины, она обязательно выздоровеет и придёт к нам на праздник. А наше с вами путешествие подошло к концу. Где мы с вами побывали сегодня? Что вам больше всего понравилось?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, мне тоже было с вами очень интересно путешествовать.

Проводиться рефлексия: кому было очень интересно – фишка розового цвета. Понравилось, но не всё – голубая, не понравилась – белая фишка.

#### **4 «У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ»**

**ЦЕЛЬ:** Активизировать в речи детей, употребление сложных предложений, прилагательных (подбором определений, закрепить умение описывать предмет на основе его признаков). Развитие познавательных способностей детей, закрепить представление о характерных признаках разных времен года, развитие мышления, воображения. Воспитывать любовь к родному краю, чувство взаимопомощи.

#### **Оборудование:**

Атрибуты к временам года (зима, снежинки, деревья)

Картинки зимующих птиц и перелетных.

Осень: - желтые листья, овощи, фрукты, дерево с овощами, кусты с фруктами.

Таблица: что было сначала, что стало позже.

#### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

Воспитатель:

Дружат солнце и весна

Дружат звезды и луна

Дружат в море корабли

Дружат люди всей земли.

А в нашей группе, дружат дети?

Ребята, а вы знаете какие-нибудь пословицы, поговорки, стишки о дружбе, доброте?

Добро творить-себя веселить.

Верному другу-нет цены.

Вспомните, я вам читала стихотворение «Дружба». Почему в нем говорится, что дружат: солнце и весна, звезды и луна.

Дети: Потому, что солнце светит ярче, когда приходит весна. Тает снег, появляются первые цветы «Подснежники», набухают почки на кустах и деревьях, становится тепло. Дети снимают шубы, дольше гуляют на улице, прилетают птицы.

«Луна и звезды»

Луна появляется поздно вечером и звезды появляются поздно вечером, луна светит и звезды светят.

А еще дружат вместе времена года. Каждое время года сменяет предыдущее.

Вот сегодня мы отправимся с вами в путешествие по некоторым временам года. Вспомним, что мы о них знаем.

**Загадка.**

Пусты поля.

Мокнет земля

Дождь поливает,

Когда это бывает? (Осень)

Какое сейчас время года?

Назовите осенние месяцы. (сентябрь, октябрь, ноябрь).

**Игра «Хорошо-плохо»**

Что хорошего вы знаете об осени, а что плохого?

Хорошее:

Можно любоваться красотой осеннего леса, увидеть, как меняют свою одежду деревья и кусты. Услышать, как шуршать под легкий ветерок листья. Можно увидеть, как птицы приготавливают запасы на зиму.

Плохое:

Солнце светит все меньше и меньше. Часто льют холодные дожди, становится прохладно. На улице много луж и грязи. Долго на улице не погуляешь.

А теперь назовите слова, которые мы наиболее часто используем в разговоре про осень:

Листопад, дождливая погода, пасмурно, слякоть.

### **Дид/игра» Овощи-фрукты»**

Принесла нам осень свои плоды. Закройте глаза и представьте сад, в котором растет много фруктов. Постучите по столу руками. Слышите, **ОСЫПАЮТСЯ КАК ФРУКТЫ В САДУ?** Какие вы знаете фрукты? (яблоко, груши, слива, апельсин, банан и т. д.)

А теперь представьте огород, в котором выросли овощи. Какие вы знаете овощи: (лук, морковь, огурец, помидор, свекла, капуста, перец и т. д.)

А теперь посмотрите на нашу таблицу. Давайте вспомним, чем были наши овощи и фрукты, до того, как выросли.

Фрукты							
Овощи							

Расскажите, что готовят из фруктов?

(варят компоты, варенье)

А что делают из овощей? (салаты, закатывают в банки)

Ну, вот и прошла осенняя пора. Но мы продолжаем наше путешествие.

### **Загадка.**

Запорошила дорожки.

Раскрасила окошки.

Радость детям подарила

И на санках прокатила. (Зима)

Игра «Хорошо-плохо»

Ребята, расскажите, что хорошего вы знаете о зиме, а что плохого.

Хорошее.

Зимой дети катаются на санках, коньках играют в снежки, лепят снежную бабу, строят крепости. Можем увидеть, как переливается снег. Можем рассмотреть какие красивые снежинки. А еще зимой мы празднуем праздник **НОВЫЙ ГОД**.

Плохое.

Надо надевать много одежды. На улице бывают сильные морозы, рано темнеет, воеет вьюга.

А как воеет вьюга? (дети двигают руками вниз. Из стороны в сторону круговыми движениями произносятся звуки (в-в-в-в)

А теперь покажите, как кружит метель? (дети кружатся, произносятся звуки у-у)

А что делают такой суровой зимой звери и птицы? (многие птицы делают запасы: семечки, шишки, ягоды. Звери меняют свои шубки на более теплые. Делают норки, куда можно было бы спрятаться от суровой погоды.

Ребята, а как вы думаете, нравится ли животным такая суровая зима? (зимой очень холодно и животным очень тяжело искать корм под снегом. И, несмотря на теплую шубку, в сильные морозы они мерзнут).

А как мы можем помочь птичкам в такую холодную погоду? (мы можем их подкармливать и построить им кормушку)

Вот у меня есть кормушка. Давайте насыпем туда семечек, крошки хлеба и повесим на дерево.

Мы будем подкармливать их, и заботиться о них.

На этом наше путешествие подошло к концу. А в подарок нам осень принесла нам гостинцы (яблоки). Давайте ее поблагодарим за подарки!

Выход из зала.

## **5. «СЕРДЦЕ СЕМЬИ»**

### **Программное содержание:**

- Закрепить представление детей о ценностях семьи, о взаимоотношениях в семье.



- Дать детям понять, что они сами в силах поддерживать хорошее настроение у домочадцев.
- Учить детей мыслить самостоятельно; понимать единство и противоречия окружающего мира.
- Развивать изобретательскую смекалку, творческое воображение, диалектическое мышление.
- Закреплять умение работать в коллективе.
- Воспитывать любовь к родному дому, семье; уважительное отношение друг к другу, умение слушать друг друга.
- Побуждать детей к выполнению общественно значимых заданий, к добрым делам для семьи, родного дома.
- Упражнять детей в проявлении сострадания, заботливости, внимательности к родным и близким, друзьям и сверстникам, к тем, кто о них заботится.

**Материалы и оборудование:** «Чудо-дерево» с семейными фотографиями детей; большое сердце – макет сердца семьи; набор сердец «Ценности семьи»; карточки для дидактических игр «Подари семье радость», «Хорошо-плохо»; набор предметов в чемодане для игры «Новоселье»; кувшин с водой для игры «Кувшин доброты»; музыкальное сопровождение.

**Предварительная работа:**

- Рассматривание с детьми семейных фотографий, составление семейных альбомов.
- Беседы «Золотая мама», «Бабушки-старушки», «Семейные ценности», «Что такое счастье?», «Любимый отдых членов семьи», «Как я помогаю дома», «Я и мое тело», «Имена, отчества, фамилии и их значение», «Домашний адрес, квартира, моя комната».
- Чтение художественной литературы: «Моя бабушка» С. Капутикян, «Мой дедушка» Р. Гамзатов, «Мама» Ю. Яковлев, «Заплата» Н. Носов «Грипп», «Прививка» А. Барто, «О мальчиках и девочках» С. Маршак,

«Мойдодыр», «Айболит» К. Чуковский, «Вместе тесно, врозь скучно» К. Ушинский.

- Заучивание стихов: «Если был бы я девчонкой» Э. Успенский, «Бабушкины руки» Л. Квитко, «Мама, почему» Г. Виеру, «Не мешайте мне трудиться», «Вот так мама» Е. Благинина.
- Загадки на темы: «Семья», «Родной дом», «Детский сад».
- Рисование: «Выходные в семье», «Семейные праздники», «С кем я живу».
- Оформление выставок: «Моя семья», «Моя любимая игрушка».

### ХОД ЗАНЯТИЯ

– Если в чудо веришь ты,  
Мы о нём расскажем.

Если в чудо веришь ты,  
Мы его покажем.

Чудеса повсюду есть –  
Их не перечесть,

Но для вас особое Чудо из Чудес!

*Открывается занавес, появляется Чудо-дерево*

Его растила вся семья  
Не месяц и не два,  
Ему шептали мы всегда  
Добрые слова.

И наше деревце росло  
И выросло большим,  
И стало крепкое оно  
И мы его храним.

В листочке каждом нежность тут

И счастье для детей.

В них вера и любовь живут,

Надежда всех семей!

– Ребята, каждый найдите листочек со своей семьёй и встаньте рядом с ним. На занятиях в группе мы рассказывали друг другу, кто живёт в наших семьях, как кого зовут, чем они занимаются. А теперь скажите мне, зачем человеку семья? Какой должна быть семья? Что семью скрепляет? А что семью разрушает?

Семья должна учить любить,  
Жалеть и вежливыми быть.  
Когда семья такую станет,  
Другая сразу жизнь настанет!

– А кто ещё знает стихи о семье?

– Когда всё хорошо, сердце нашей семьи бьётся спокойно, оно наполнено радостью за каждого из нас. А что такое радость в семье? Покажите мне радость. Вот радость в нашей семье. *Модель «Радость» устанавливается на сердце.*

Радость – это свет в окошке,  
Радость – ягоды в лукошке,  
Радость – тысяча улыбок,  
Радость – стая мелких рыбок.  
Радость в сердце жить должна.

Очень нам она нужна.

– Сейчас мы подарим нашим семьям кусочек Радости. Я превращу вас во что-нибудь волшебное, и вы от имени этого волшебного порадуете свою семью.

*Дидактическая игра «Подари семье радость». Детям раздают карточки с разными картинками: листочек, ягодка, снежинка, капелька, кошка и т.д. Ребёнок называет себя именем картинки и от этого имени дарит семье «радость». Например: «Я – ягодка. Я подарю своей семье сладость, лето и хорошее настроение. Я – капелька. Я подарю своей семье свежесть и дождик».*

– Радость в одиночку в семье не живёт,  
С ней всегда за ручку Доброта идёт.

*Модель «Доброта» устанавливается на сердце.*

– Чья доброта в семье нам помогает? Чтобы в нашей семье поселилось добро, оно должно быть в наших сердцах, мы сами должны быть добрыми. Кто помнит пословицу про добро? «Доброе дело, что дождь в засуху». Сейчас я превращу вас в дождевики, а себя в тучку. У меня есть кувшин с волшебной водой доброты. Она поможет нам делать добрые дела.

*Подвижная дидактическая игра «Кувшин доброты». Под музыку дети танцуют, а когда музыка останавливается – собираются вокруг воспитателя. Воспитатель брызгает по очереди на детей из «кувшина доброты» и дети рассказывают, какие добрые дела они сделали, пока играла музыка. Например: «Я – была капелькой и напоила цветочки водой. Я был капелькой и помог цыплёнку напиться водички!»*

– Пока мы играли,  
В наши двери стучали.

*Воспитатель поёт под музыку:*

– В доме слёзы, в доме драма.  
Заболела гриппом мама.  
Я в аптеку побегу,  
Маме бедной помогу.  
Я куплю таблеток кучу,  
Двадцать носовых платков,  
Десять штук больших шприцов,  
Просто так, на всякий случай.  
Если маме станет хуже,  
Ей укол от гриппа нужен.  
Я теперь за всё в ответе –  
Грипп лечить умеют дети.

– Заботитесь ли вы о своей маме? Как? Как вы думаете, могут ли дети лечить взрослых? Модель «Заботливость» устанавливается на сердце.

Забота и помощь нужна нашим родным не только в трудную минуту, но и в дни радости. Представьте, что у вас новоселье. Что это значит? Мы переехали в новую квартиру. Нужно помочь разобрать семейные вещи.

*Дидактическая игра «Новоселье». Из большого чемодана дети достают вещи, принадлежащие разным членам семьи и рассматривают их: очки, помада, газета, журналы, галстук и т.д.*

– Сразу стал уютным дом,  
Нежность поселилась в нём.  
Она во всех наших делах,  
В глазах, улыбках и словах.  
Она звенит, она поёт,  
Она тепло и свет несёт.  
Растопит лёд она любой,

Чтоб нас порадовать с тобой. *Модель «Нежность» устанавливается на сердце.*

– Как мы можем показать в семье, что мы относимся ко всем с нежностью? Назовите нежно маму, папу, бабушку, дедушку, сестру, брата.

– Я от ваших слов согрелась, и даже ещё больше стала вас уважать! А Уважение в семье – это тоже очень важно! «И старость не страшна, коль молодые уважают». Про кого эта пословица? *Модель «Уважение» устанавливается на сердце.*

Рассмотрим картинки и попытаемся разобраться, за какие поступки детей надо уважать, а какие недостойны уважения. *Дидактическая игра «Хорошо – плохо».*

Когда в семье царит уважение, тогда и Счастье приходит в дом. «Счастлив тот, кто в радости и уважении живет!» Как вы думаете, от кого зависит ваше счастье? Отгадайте загадки про самых важных людей в вашей жизни.

Кто всегда со всеми ладит,  
Шьёт, пирог готовит, гладит,

Никогда не отдыхает,  
Ни о чём не забывает.  
Поцелует, приласкает,  
За плохое поругает,  
А потом сто раз простит.  
Когда болеет ты, не спит? *Мамочка*

Он за меня готов сразиться  
С драконом огненным, большим.  
И если надо будет биться  
С морским чудовищем самим.  
Я так ценю его заботу,  
Я с ним как будто в ярком сне,  
Жаль, в понедельник на работу  
Пора ему, и в садик мне. *Папа*

У неё уже с утра  
Очень сложная пора:  
Внуков в садик разбудить,  
Завтрак приготовить,  
И прибраться не забыть,  
И не хмурить брови! *Бабушка*

Он такой заводной,  
И совсем не старый.  
Он гуляет со мной  
Утром по бульвару.  
Он приходит за мной  
В садик вечерами.  
Он такой озорной

С белыми усами. *Дедушка*

Это что за девочка?

С нею я играю.

Перед сном ей сказочку

Я всегда читаю.

Я её на улице

Зорко охраняю

Я её братишка –

Всем я объясняю! *Сестрёнка*

Можем ли мы подарить нашим родным счастье? *Модель «Счастье»*  
*устанавливается на сердце.*

Мы сами можем сделать себя счастливыми!

Хорошим поведением, заботой, уважением

Мы радуем родителей и бабушек своих,

За это нас побалуют, игрушкой порадуют,

И с гордостью покажут нас всем-всем друзьям своим!

И скажут: это дочь моя, иль: это сын заботливый,

Он никогда, ни капельки не доставлял хлопот!

Семья наша огромная и очень-очень дружная,

Она всегда весёлая, и счастье в ней живёт!

– Сердечко нашей семьи заполнилось. В нём собрались вместе Доброта,  
Радость, Счастье, Уважение, Заботливость, Нежность.

Но бывает, что и радость не в радость,

И заботушка только в тягость,

Да и нежность никому не нужна,

Доброта совсем не важна.

Уважать совершенно не хочется,

Да и счастье на улицу просится.

Ведь сердечко в семье охладело,

Всех теплом согревать расхотело.

А чтоб сердце забилося вновь

Нужно в нём поселить ... Любовь!

*Модель «Любовь» устанавливается на сердце.*

Любви всегда в семье есть место!

С ней никогда не будет тесно!

Любовь людей соединяет,

Руками нежно обнимает

И молодых и стариков,

Всем на земле даёт свой кров.

*Сердце поднимается к потолку, с потолка летит дождь и воздушные шары*

## **6. «ДОРОГА К ДОБРОМУ ЗДОРОВЬЮ»**

**Программное содержание:** формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.

**Предшествующая работа:** просмотр иллюстраций на тему "Мое здоровье - мое богатство", чтение книги "Мойдодыр" К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру "Вредные привычки", беседы "Что такое здоровье".

**Материал к занятию:** иллюстрации к полезным и вредным привычкам, кукла "Доктор Айболит", ширма, письмо, кукла-микроб, собачка с телеграммой.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

*Воспитатель приглашает детей занять свои места перед ширмой.*

**Воспитатель:**

Мы живем в стране большой, щедрой и богатой!

И не жалко ничего ей для вас, ребята!



Стадионы новые дарят вам не зря!  
Чтобы мы здоровыми выросли, друзья!  
Чтобы каждый стал смелей  
И хорошими делами помогал стране своей!  
У нас бассейны, стадионы, забота Родины огромна.

Наше государство заботится о том, чтобы все дети страны были здоровыми! И вот сегодня наш театр приглашает вас отправиться в путь по дороге к доброму здоровью.

*Воспитатель заходит за ширму и начинается представление.*

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы попадем в волшебную страну "Здоровье".

Только вы ответьте мне:  
Путь к загадочной стране,  
Где живет здоровье ваше,  
Все ли знают? Дружно скажем...

*Дети отвечают "Да".*

**Воспитатель:**

Но дорога не проста:  
Из-за каждого куста  
Может недруг появиться -  
Вам придется с ним сразиться.

*За ширмой раздается шум.*

**Воспитатель:**

Добрый врач, бывалый врач,  
Чуть услышит детский плач  
В ранний час и в полночь  
Поспешит на помощь.

*Появляется доктор Айболит.*

**Айболит:** (беспокойно) Здравствуйте, ребята! Вы не подскажете, правильно ли я попал к вам. Я так спешил! Я так бежал! Что даже адрес

потерял! Но я слышал, что где-то ребята подготовительной группы детского сада собрались в прекрасную страну "Здоровье"!

*Дети отвечают, что Айболит пришел по адресу.*

**Айболит:**

Нынче к доброй медицине  
Путь спешу я показать!  
Чтобы были вы красивы,  
Чтобы не были плаксивы.  
Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, горело.  
Чтобы громче пелись песни,  
Жить чтоб было интересней!

**Воспитатель:** Доктор Айболит, мы очень рады, что ты пришел к нам на помощь. Это очень хорошо, что у нас будет такой прекрасный экскурсовод по стране "Здоровье".

**Айболит:** Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

*Ответы детей.*

**Айболит:** Правильно, ребята! Это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь и свеклу.

**Воспитатель:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены и нормы культуры поведения.

**Айболит:**

Посмотрите на ребят:  
Не сутулятся сидят.  
Все умыты, все опрятны  
И, наверно, аккуратны?

**Воспитатель:** Ребята, о чем это Айболит начал с нами разговор? Кто знает, как правильно сидеть на стуле во время занятий и за столом?

*Дети отвечают: спинки должны быть прямые, ноги стоят под стулом, а руки сложены за столом перед грудью.*

**Воспитатель:** А для чего это нужно?

**Дети:** Чтобы спины наши были прямые, красивые, чтобы не было искривления осанки (позвоночника).

**Айболит:** Ребята, а вы знаете, как нужно вести себя во время еды?

*Ответы детей*

**Воспитатель:** Для чего нужно так вести себя за столом?

*Ответы детей: чтобы не подавиться во время еды*

**Айболит:**

Итак, ложки держат аккуратно?

Быстро, дружно все съедают?

Корки на пол не бросают?

Чай на стол не проливают?

**Воспитатель:** Потому что точно знают:

*(вместе с детьми)*

"Кто ест красиво, глядит счастливо".

"Когда я ем, я глух и нем"

**Айболит:** Ай, да молодцы! Ребята, а когда я к вам спешил, по дороге встретил одну девочку, которая, как мне показалось, никогда не видела себя в зеркале. Она узнала, что я спешу к вам, и передала для вас вот это письмо.

**Воспитатель:** *(берет письмо от Айболита и читает)* Адрес: детский сад, подготовительная группа, ребятам, которые отправляются в страну "Здоровье" (полезные советы для чистюль). *(Открывает письмо и читает)* Я думаю, что мои советы помогут вам по дороге к вашему здоровью:

Никогда не мойте руки

Шею, уши и лицо...

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

**Айболит:** Ребята, а вы как думаете? Для чего мы с вами умываемся?  
Может быть, вы узнали, чей совет вы получили? Как зовут эту девочку?

**Дети:** Грязнуля!

**Воспитатель:** Полезный она дала нам совет?

*Ответы детей*

А зачем моется человек? Поверьте, ребята, причин для этого у человека очень много! Он может мыться весь, целиком, а может мыть отдельно лицо, руки, ноги, нос, уши, да хоть вообще один палец. А почему?

*Ответы детей. Воспитатель уточняет:*

- Грязная одежда, грязная кожа - слабое здоровье.

- Ну кто захочет дружить с грязнулей?

На улице оборачиваются люди.

Можно заболеть и приобрести заболевание.

Человек хуже слышит из-за грязи в ушах.

Дома постоянно наказывают родители.

**Айболит:** Ой-ой-ой, ребята! А с вами может такое случиться?

*Ответы детей.*

**Айболит:** А ведь в грязи живут микробы, навредят тебе они.

*Появляется микроб.*

**Микроб:**

Говорят, что от микробов все болезни,

Это чушь и ерунда.

А самое опасное на свете:

Мыло, полотенце и вода.

Кто боится мыла?

Ах, какой он милый!

Кто не моет даже рук,

Значит нам он брат и друг.

**Воспитатель:**

Умываемся мы быстро,  
Вытираемся мы чисто!  
Так опрятны, аккуратны,  
Что смотреть на нас приятно.

Ребята, давайте прогоним микроба! Уходи отсюда и никогда здесь не появляйся!

*Прогоняют микроба.*

**Воспитатель:** Дети, а давайте передадим доктору письмо для этой девочки с такой запиской:

"Нам тебя, грязнуля, жалко!  
Дарим мыло и мочалку!"

**Айболит:** Вот, ребята, вы поняли, как необходимо мыться человеку. А кто из вас знает, что нужно делать, чтобы зубы не портились?

*Дети не успевают ответить, раздается стук в дверь и над ширмой появляется собачка с телеграммой в зубах.*

*Воспитатель берет телеграмму и читает:*

"Привет, привет мои друзья! А вот и я спешу напомнить о себе. Я страшная, я нудная, я сильная Зубная боль. Я всегда появляюсь там, где не чистят зубы, где не любят зубной порошок, едят много сладостей. Я люблю детей, которые грызут карандаши, ручки, колют зубами орехи. Вот уж теперь вы от меня не спрячетесь! Сейчас у вас у всех зубы заболят, и никуда вы не попадете!"

**Айболит:** Подождите, подождите, ребята! Нам необходимо попасть в страну "Здоровье". Вы знаете, как нужно бороться с зубной болью. Расскажите, что нужно делать, чтобы не болели зубы. Ну-ка отгадайте загадку:

Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко.  
И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

*(Зубная щетка)*

**Воспитатель:**

Это наша помощница для рта. А еще мы знаем что:

- нельзя грызть зубами орехи,
- не открывать зубами бутылки,
- не есть одновременно горячую и холодную пищу,
- есть больше овощей и фруктов,
- полоскать рот после еды,
- чистить зубы утром и вечером перед сном, а также после сладкого,
- и обязательно не забудь: раз в полгода сходить с мамой к зубному врачу, даже если у тебя ничего не болит.

**Айболит:**

Откровенно вам скажу:

Славный вы народ, ребята,

Никогда у вас в саду

Не едят немых ягод.

Чистят зубы, моют уши

Мыло в глаз не попадает,

Щетка десны не дерет

Но, ребята, все это конечно хорошо, что вы умыты, уши чистые, руки чистые. Но ведь микробы живут не только не только на руках.

**Воспитатель:** Что еще, ребята, нам помогает быть чистыми и опрятными.

Для этого у нас есть еще помощница. Отгадайте загадку:

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком

*(Расческа)*

**Айболит:** А вы любите причесываться?

**Дети:** Да!

**Айболит:**

Но нет приятнее занятя,  
Чем в носу ковырять  
Всем ужасно интересно,  
Что там спряталось внутри  
А кому смотреть противно,  
Тот пускай и не глядит.

**Воспитатель:** Что-то, Айболит, ты путаешь. Ребята, разве можно трогать нос и ковырять его?

*Ответы детей.*

Каждый маленький ребенок знает, что в носу ковырять некрасиво и неприлично, можно поранить носик, и пойдет кровь. Наши дети знают, что это опасно для здоровья.

**Айболит:** (*пританцовывает и поет*): Если хочешь быть здоров - закаляйся!

**Воспитатель:** Айболит, что с тобой?

**Айболит:** Ребята, мы с вами не заметили, как оказались в прекрасной стране "Здоровье, где не нужны пилюли, где путь открыт для витаминов. Если хочешь быть здоров - закаляйся! Крепким стать нельзя мгновенно: закаляйся постепенно!

*Айболит подает воспитателю дерево здоровья, на котором развешаны витамины (фрукты)*

**Воспитатель:**

Со здоровьем дружен спорт:  
Стадион, бассейн, корт,  
Зал, каток - везде вам рады.  
Станут мышцы ваши тверды.  
Только помните, ребята  
Каждый день свой непременно

Начинайте с физзарядки.

И скажем дружно мы тогда:

"Здоровье в порядке -

Спасибо зарядке!"

*Дети делают шуточный комплекс упражнений.*

**Воспитатель:** Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами к стране "Здоровье". Мы узнали много интересного и полезного, мы благодарим доктора Айболита, что помог нам справиться с трудностями в пути. А сейчас вам страна "Здоровье" дарит витамины! *Раздает витамины.*

## **7. « ОЧИЩЕНИЕ ДУШИ».**

**Цель:** формирование у детей сознательного стремления быть здоровыми, обучение приемлемым способам выражения снятия негативных чувств и эмоций. Снятие негативных настроений, восстановление сил, развитие умения сотрудничать, понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

**Оборудование:** клубок ниток, волшебная палочка, картинка с изображением злого Карабаса-Барабаса, картинка по количеству детей с изображением Карабаса-Барабаса без лица, воздушные шары, цветные карандаши, мыльные пузыри.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Педагог.** Здравствуйте, дети, Вы все такие разные: ваши волосы, глаза, одежда. Все это можно увидеть. Однако в каждом из нас есть то, что увидеть невозможно. Это ваш внутренний мир: ваши желания, настроения, любовь к кому-то и чему-то. Этот мир находится внутри вас, около вашего сердца. Если в этом мире живет радость, счастье, любовь - человек здоров и полон энергии. А если в этот мир закралась злость, обида, зависть - человек становится слабым и начинает болеть.

**Игра "Клубочек".** Сейчас мы познакомимся с внутренним миром каждого из вас. Садитесь в круг. Я держу в руках клубочек. Я обмотаю кончик



нити вокруг пальца и задам вопрос кому-то из вас, бросив ему клубочек. Этот ребенок должен поймать клубок, обмотать вокруг пальца, ответить на мой вопрос, а затем задать свой вопрос другому. (Задаются вопросы, выясняющие, что любит ребенок, какие сказки, мультфильмы нравятся ему больше всего, кого он любит и др.)

**Педагог.** Посмотрите, какая причудливая паутинка у нас получилась, сплетение наших чувств и любви. Опустите ее вниз, снимите нитку с пальца.

**Педагог.** послушайте сейчас сказку. Однажды давным-давно в чудесной стране "Здоровье" жила-была волшебница, фея, и была у нее, как полагается, волшебная палочка, которой она рисовала круги на земле и на полу. И в этих кругах происходили чудеса.

Закройте глаз, сделайте три глубоких вдоха и выдоха. И мы перенесемся с вами в эту удивительную сказочную страну. И послушаем одну из ее историй. Открывайте глаза.

Жил в это стране злой Карабас-Барабас. И пришел он к волшебнице за помощью: "У меня болит голова, живот, сердце. Я лечился пиявками, но к сожалению, они не помогли. Может быть это от голода - у меня совсем нет аппетита. Помогите мне!

**Педагог.** Ребята давайте покажем, какой Карабас-Барабас: брови нахмурены, плечи опущены, тяжелый, суровый шаг.

**Педагог.** Мы должны ему помочь. И болеет он не оттого, что голоден, а от злости, зависти и гордыни. Ему следует освободить душу от нечистых мыслей, но этому его надо научить. Чтобы не болеть, человек должен любить людей и душа его должна быть доброй.

**Педагог.** Я проведу волшебный круг палочкой. Становитесь сюда. Здесь мы научим Карабаса - Барабаса избавляться от злости. И сделаем это при помощи игры.

**Игра "Дровосек".** Станьте в круг. Поднимите руки вверх и сомкните в замок - это топор. А теперь с силой и звуком "Ух" резко наклонимся вниз. Повторим несколько раз.

**Педагог.** А сейчас я волшебной палочкой нарисую другой круг. Становитесь в круг. В этом волшебном кругу мы научим Карабаса-Барабаса избавляться от обид.

**Игра "Шарики".** Педагог предлагает детям воздушные шарики, и предупреждает, что это специальные шарики для тех, кто хочет выпустить из себя свои обиды. Каждый ребенок называет свои обиды, затем надувает шарик, представляя, что выдувает в него свои обиды.

**Педагог.** Ваши обиды пропадут, когда шарик сдуется и выпустит воздух.

**Педагог.** Вот волшебная палочка рисует еще один круг.

**Игра "Массаж чувствами".** Дети садятся "цепочкой" (в затылок друг другу), подушечками пальцев рук упираются в спину впереди сидящего ребенка. По сигналу ведущего дети изображают подушечками пальцев различные чувства: радость, злость, страх, любовь и т.п.

**Педагог.** Вот еще один волшебный круг. Давайте станем вкруг близко друг к другу.

**Игра "Волшебное животное".** Дети становятся в тесный круг. "Возьмитесь за руки. Мы одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох - делаем два шага вперед, на выдох - два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д. Мы все берем Дыхание и стук сердца этого животного себе".

**Педагог.** Давайте на минуту замрем и прислушаемся. Слышите, как все вокруг нас живет в своем ритме. И все жители этой волшебной страны и даже Карабас-Барабас услышали, как ровно и спокойно стучат их сердца, свободное дыхание. И Карабаса-Барабаса охватило чувство, что с ним происходит что-то новое и необыкновенное. Он изменился.

**Педагог.** Давайте нарисуем, какие изменения произошли у него. (Педагог раздает листы бумаги и карандаши.) На лице появилась ясная улыбка, брови поднялись, открылись глаза.

**Педагог.** Вот такие чудеса оздоровления происходят в этой удивительной стране. Что же помогло выздороветь Карабасу-Барабасу?

**Педагог.** Похоже, мы открыли главный секрет волшебства. Ведь волшебство - это умение любить и дарить любовь, совершая удивительные преобразования.

**Игра "Мыльные пузыри".** Для игры детям раздаются баночки с мыльными пузырями.

**Педагог.** Представьте, что вы мягко дышите и вдыхаете свою любовь в каждый пузыри. Это любовь к цветам, животным, людям, ко всему миру. Пузыри разлетаются в разные стороны, разнося с собой вашу любовь и, одаривая ею всех вокруг.

## **8. «СМОТРИ, ВО ВСЕ ГЛАЗА!»**

### **Программное содержание:**

- продолжать формировать интерес к человеку;
- дать представление о том, что глаза являются одним из важнейших органов чувств человека;
- познакомить детей со строением глаза;
- воспитывать чувство сострадания к незрячим людям, желание оказать им помощь;
- привести к пониманию, что зрение человека надо беречь;
- расширять пассивный словарь дошкольников: "зрачок", "сетчатка", "радужная оболочка", "глазной нерв", "хрусталик", "мышцы глаза".

### **Предварительная работа:**

- разучивание комплекса упражнений для профилактики нарушения зрения;
- разучивание комплекса упражнений для активизации работы глазных мышц;
- предупреждение нарушений зрения посредством специальных упражнений: различные виды гимнастики для глаз, массаж глаз, использование офтальмологического тренажера Базарного;
- беседа по теме "Зрение";

- разучивание дидактических и подвижных игр "Рассмотри дерево" (тренировка зрительной памяти); "Найди одинаковые предметы" (тренировка представлений детей о пространстве и времени);
- рассматривание познавательных рисунков;
- организация сюжетно-ролевой игры "Больница" (на приеме врач-окулист);
- чтение стихотворения А. Барто "Очки".

### **Оборудование и материалы:**

- иллюстрация "Строение глаза";
- картинки "Продукты питания", "Слепая девочка читает", "Памятник слепому человеку";
- игрушка пчела;
- картинки "Хорошо, плохо для глаз";
- фотоаппарат;
- таблица для определения остроты зрения;
- набор матрешек, кукла, палочка, мешочек с мелкими игрушками (две из них одинаковые);
- медицинский халат для медсестры;
- номерки в гардероб, бахилы.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

Воспитатель:

-Ребята, как нужно вести себя в поликлинике?

Дети:

-Не бегать, не кричать, не мешать окружающим людям и работе врачей

Дети заходят в кабинет. Врач (воспитатель, далее врач) проверяет зрение некоторых детей, выписывает рецепты.

Врач:

-Я вижу, ребята, что вы не очень хорошо заботитесь о здоровье ваших глаз. А напрасно! Ведь глаза - это один из ценнейших органов чувств человека.

Разыгрывается сценка.

Врач:

-Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

1 ребенок:

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

2 ребенок:

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

3 ребенок:

Ты закрой глаза ладошкой.

Посиди совсем немножко.

3 ребенок:

Сразу сделалось темно:

Где кроватка, где окно?

Странно, скучно и обидно.

Ничего вокруг не видно.

4 ребенок:

Дима хочет быть пилотом -

Править быстрым самолетом.

Все моря на свете наши

Переплыть мечтает Саша.

5 ребенок:

Будет наш Андрей танкистом,

А Сергей парашютистом.

Врач:

Но для этого, друзья,

Кроме знаний и умений

Нам необходимо зренье!

Ребята, как вы думаете, почему?

Дети:

-С помощью глаз человек видит предметы, их цвета, форму, размеры, перемещение предметов. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении, ориентироваться в пространстве и во времени.

Врач:

-Правильно, ребята. Благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем нас мире.

Медсестра (достаёт фотоаппарат):

-Ребята, что это такое?

Дети:

-Фотоаппарат.

Медсестра:

-Посмотрите, сейчас я нажму на кнопку затвора. Что вы видите?

Дети:

-Открывается маленькое круглое отверстие.

Врач:

-Да, через это отверстие проходят лучи света, они попадают на пленку и рисуют на ней то, что мы фотографируем. Примерно так же устроен глаз.

Посмотрите в глаза друг другу. Что вы видите?

Дети:

-Маленький цветной кружочек, черную точку посередине.

Врач:

-Этот кружок называется радужной оболочкой. У одних она коричневая, у других - зеленая, у кого-то голубая. Посмотрите друг другу в глаза и определите цвет радужной оболочки.

Дети выполняют задание.

Врач:

-А черная точка посередине - это зрачок. Через него лучи света попадают внутрь глаза, и мы видим то, на что смотрим, что нам хочется увидеть.

Показывает плакат "Строение глаза". Дети рассматривают его. Обсуждают.

Врач:

-Зрение - это способность видеть. Наш глаз похож на маленькое яблоко. Мы его не видим целиком, так как это яблоко надежно спрятано в глубокую норку - глазницу, а наружу выглядывает лишь любопытный зрачок. Но прежде чем попасть в яблоко, свет должен пройти сквозь маленькое круглое увеличительное стеклышко. С его помощью мы видим четко и ясно. Недаром его назвали таким чистым прозрачным словом - хрусталик. Дальше лучи света собираются на сетчатке глаза и по нервам, как по телефонным проводам, мчатся в мозг, где и возникают зрительные ощущения. Человек видит то, на что он смотрит.

Физкультминутка ( проводят дети).

1ребенок:

Приступили. Для начала  
Только глазками вращаем.  
А теперь покрутим шеей,  
Это мы легко сумеем.

2 ребенок:

Мы к плечам прижали руки,  
Начинаем их вращать,  
Прочь усталость, лень и скука,  
Будем мышцы разминать.

3 ребенок:

Поворот за поворотом,  
То к окну, то к стене.  
Выполняем упражнение.  
Чтобы отдых дать спине.

4 ребенок:

Напоследок пошагаем,  
Выше ноги поднимаем.

Врач:

Отдохнули мы чудесно,

А теперь пора на место.

Ребята, почему люди говорят: "Берегите пуще глаза"?

Глаз - очень важный и нежный орган, поэтому сам организм защищает его.

Потечет пот со лба - его остановят брови. А что защищает глаза от пыли?

Дети:

-Ресницы.

Врач:

-Но если в глаз все-таки попала соринка, ее слизнет непрерывно мигающее верхнее веко. Но не всегда глаз может сам справиться с этой бедой, ему надо помочь, осторожно и аккуратно поглаживая глаз по направлению к носу или промыв его.

Глаза трудятся целый день: мы читаем, рисуем, смотрим телевизор, играем в компьютерные игры: Наши глаза устают. Поэтому мы должны создать для работы глаз хорошие условия.

Как вы думаете, какие? (дети высказывают свои предположения).

Врач:

-Во-первых, очень важно, где мы сидим, когда читаем или рисуем. Давайте попробуем сесть спиной к окну. Достаточно ли хорошо освещена книга или лист бумаги?

Дети:

-Нет, недостаточно.

Врач:

-Почему?

Дети пытаются объяснить.

Врач:

-Мы собой загораживаем свет, идущий из окна. Теперь сядьте так, чтобы окно было справа от вас и начните рисовать. Что вы заметили?

Дети:

-Мы снова загораживаем свет рукой.

Врач:



-Верно, мы правой рукой снова загораживаем себе свет. Как же надо садиться, чтобы глаза меньше уставали?

Дети:

-Свет должен падать слева.

Врач:

-Правильно, ребята. Свет должен падать слева. Теперь попробуйте наклониться очень низко над книгой. Удобно?

Дети:

-Нет!

Врач:

-Так можно испортить зрение. Поставьте руку локтем на стол и прикоснитесь кончиком указательного пальца к виску. Такое расстояние между книгой и глазами правильное.

Глаза способны себя защищать, но если о них плохо заботиться, с ними могут случиться разные неприятности.

Медсестра (ребенок) предлагает поиграть в игру "хорошо-плохо". Она показывает рисунки с изображением детей в разных ситуациях, когда ребенок бережет свои глаза, и когда нет.

Врач:

-Давайте сравним эти ситуации, и если вы считаете, что то, что изображено на рисунках, правильно для глаз, хлопайте в ладоши, а если неправильно, то закрывайте лицо руками.

Варианты картинок:

1. Ребенок трет глаза грязными руками.
2. Ребенок читает лицо чистым платком.
3. Ребенок читает в транспорте.
4. Ребенок смотрит телевизор, сидя близко к экрану.
5. Ребенок читает, лежа в постели.
6. Ребенок смотрит телевизор на расстоянии от экрана.

А сейчас проверим ваши глазки.

Дети работают со схемой Базарного.

Физкультминутка "Пчелка".

На стене висит изображение пчелки.

Пчелка с цветком в прятки играла,

Пчелка-летунья цветочки считала:

Синенький - раз,

Красненький - два,

Со скольких цветков я нектар собрала?

Ответы детей.

Врач:

-На земле есть люди, которые лишены зрения, они ничего не видят. Как вы думаете, легко ли жить таким людям? Почему?

Ответы детей.

Врач:

-Наше государство заботится о таких людях. Для слепых детей построены школы, где их учат читать с помощью пальцев (показывает картинку).

А на этой картинке - памятник слепому человеку. Как вы думаете, для чего его поставили?

Предположения детей.

-Я думаю, ребята, нам надо всегда помнить, что среди нас живут люди, которым нужна наша помощь. А как мы можем помочь слепому человеку?

Дети:

-Можно помочь ему перейти дорогу, подняться по ступенькам, зайти в транспорт, купить продукты в магазине, лекарства в аптеке и т.д.

**Гимнастика для глаз (проводится с завязанными глазами).**

1 задание: расставить матрешки по величине.

2 задание: обследовать предмет с помощью палочки.

3 задание: найти одинаковые предметы в мешочке.

4 задание: на ощупь вдеть шнурки в игрушку-планшет.

Врач:

-Я надеюсь, что, выполняя эти задания, вы поняли, как трудно в этом мире жить, не видя ничего, и что вы всегда придете на помощь слепому человеку.

Ребята, так что надо делать, чтобы ваши глаза были здоровыми?

Ответы детей.

Врач:

-Ребята, а вы знаете, какие продукты наиболее полезны для наших глаз?

Дети перечисляют.

Врач предлагает картинки из набора картинок "Продукты" - морковь, черника, лук, петрушка, помидор, красный перец, шиповник и т.д. Дети выбирают наиболее полезные для глаз.

### **Физкультминутка "Самолет".**

Врач:

-А теперь гимнастика для ваших глаз, чтобы они немножко отдохнули.

Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.	Смотрят вверх и водят пальцами за пролетающим "самолетом".
Правое крыло отвел, посмотрел, Левое крыло отвел, посмотрел.	Отводят попеременно правую и левую руки и следят за ними взглядом
Я мотор завожу И внимательно гляжу.	Делают вращательные движения руками перед грудью и следят за ними взглядом.
Поднимаюсь ввысь, лечу, Возвращаться не хочу.	Встают на носочки и изображают полет самолета.

Врач:

-А теперь давайте еще раз повторим и запомним правила по охране зрения.

1. Не трите глаза грязными руками.
2. Умывайтесь ежедневно с мылом.
3. Не смотрите близко и долго (более 1 часа) телевизор, не играйте в компьютерные игры (более 15 мин.)

4. Не читайте в транспорте.
5. Не читайте и не рисуйте, лежа в постели.
6. Читайте и рисуйте за столом, в хорошо освещенной комнате, свет должен падать слева.
7. Оберегайте глаза от попадания в них едких и опасных жидкостей.
8. Берегите глаза от колющих и режущих предметов.
9. Ешьте продукты с витаминами.
10. Гуляйте на свежем воздухе.

Врач:

-А теперь выполним еще несколько упражнений, которые помогут вашим глазкам отдохнуть.

Исходное положение сидя.

1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть (5-6 раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы. (3-4 раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (3-4 раза).
4. Быстро моргать (1 мин.)
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном. (3-4 раза).

Дети выполняют упражнения.

Врач:

-Отгадайте загадки:

На краю полей пшеничных

Под тенистою листвою

Два ключа есть необычных

С чистой, свежеею водой.

Не умыться той водицей

Хоть и глубока она,

Целый мир в нее глядится

Небо, звезды, облака.

Днем открыты всем навстречу

Эти чудо - роднички,

А во мраке, в поздний вечер

Их скрывают колпачки.

Два соседа - непоседы,

День на работе,

Ночь на отдыхе.

-Да, это глаза. Глаза наши - незаменимые помощники. Они могут рассказать доктору, что человек болен и ему необходима помощь. У больного человека меняется цвет глаз. Недаром говорят, что глаза - зеркало души. В этом зеркале можно увидеть не только болезни, но и характер человека: добрый он или злой, хитрый или простодушный, правду он говорит или нет. С их помощью мы видим окружающий мир, наш прекрасный цветной мир и любимся им.

Поэтому берегите и охраняйте глаза.

Угощает детей витамином для глаз - морковкой.

## **9. «КОГДА ОВОЩИ МОГУТ ПОМОЧЬ, А КОГДА МОГУТ НАВРЕДИТЬ НАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ?»**

Программное содержание:

1. Формировать представление детей о нитратах.
2. Рассказать о том, в каких растениях они находятся, какой вред наносят здоровью.
3. Закреплять умение детей загадывать загадки по картинкам.
4. Продолжать закреплять знания детей о пользе витаминов для нашего организма.

**Пособия:**

1. кукла-самоделка Витаминоед (который любит витамины),
2. карточки с изображением овощей,
3. таблица для воспитателей о нитратах в определенных частях овощей.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

Дети играют в группе. С плачем к ним в группу приходит Витаминоед.

Витаминоед:

- Я только что из больницы. А ходил я туда из-за того, что у меня появилась слабость, заболел живот, испортилось настроение. Врач осмотрел меня и сказал, что вместе с моими любимыми овощами я наелся каких-то нитратов. Но как они попали в овощи? Ведь я выращивал свои овощи и фрукты в хороших условиях, подкармливал их удобрениями, мыл перед тем, как их съесть. Так откуда взялись там нитраты и что это такое?

Ребята, вы знаете?

Дети:

-Нет.

Воспитатель:

-А как вы думаете, на что они похожи? И где они живут?

Дети:

-В овощах, фруктах.

Воспитатель:

-Правильно, мы с вами много говорили, читали о пользе витаминов в овощах и фруктах для нашего организма. Поэтому человек старается вырастить их на огороде или подоконнике. Но овощам и фруктам, также как человеку, нужно питание. А вы знаете, чем подкармливают растения и как это делают?

Дети:

-Навозом, золой, удобрениями - поливают, посыпают, кладут в землю.

Воспитатель:

-Да, все это необходимо для роста растений. Но иногда человек кладет в землю слишком много этой подкормки и удобрений. Тогда лишние удобрения откладываются в растениях и называются они нитратами.

Если нитратов в растении очень много, то это становится опасным для человека.

А теперь слушайте и запоминайте, в какой части овощей содержится больше всего нитратов и что нужно сделать, чтобы они не попали в наш организм и не нанесли ему вреда.

Сначала отгадайте загадку, и вы узнаете, о каком растении пойдет речь.  
(загадывает загадку о капусте).

Дети:

-Это капуста.

Показывает картинку с изображением капусты.

Капуста нас не только кормит, но и лечит. Если свежий капустный лист приложить к больной голове, она перестанет болеть, а сушеная капуста исцеляет раны.

Как же правильно употребить капусту в пищу? Как вы думаете, где в капусте больше всего нитратов?

Дети:

Воспитатель:

-В зеленых листьях и в кочерыжке. Поэтому перед едой их следует замочить в теплой подсоленной воде.

Вызывает следующего ребенка и загадывает загадку о луке.

-Это лук.

Показывает картинку с изображением лука.

Свежий сок лука употребляется при ангинах по одной чайной ложке 3-4 раза в день. А сок с медом хорош при лечении кашля.

А как вы думаете, где нитраты находятся в луке?

Дети:

Воспитатель:

Нитратов больше всего у лука в том месте, где находятся у него корешки.

Поэтому их необходимо всегда отрезать (показывает как).

Вызывает еще одного ребенка и загадывает загадку об огурце.

Это огурец.

Показывает картинку с изображением огурца.

-А как вы думаете, в огурце бывают нитраты?

Дети:

Воспитатель:

- Огурец - очень вкусный овощ, но в нем тоже могут быть нитраты, причем больше всего их обычно содержится в кожуре. Поэтому лучше всего перед едой огурец очистить.

Далее следуют загадки о дыни и арбузе.

Воспитатель:

-Это ягоды. А как вы думаете, где в них больше всего содержится нитратов?

Мы разрежем арбуз и дыню на кусочки и рассмотрим их. Мы увидим этого не можем, но больше всего нитратов содержится в мякоти около корочки этих ягод. Поэтому никогда не доедайте арбуз и дыню до самой корочки.

Мы все с вами любим зелень. Назовите ту, которую вы знаете, и какую пользу она приносит?

Но она тоже может содержать нитраты в своих листьях. Для того чтобы обезвредить эти растения, их надо поставить в банку с водой на солнце. А солнечные лучи помогут нам избавиться от нитратов.

Как вы думаете, во всех ли овощах, фруктах, ягодах содержатся нитраты и что нужно сделать, чтобы от них избавиться?

А ты, наш любимый друг Витаминоед, слушай и запоминай.

Дети отвечают с помощью воспитателя.

-Чтобы нитраты не появились в овощах, нужно правильно их подкармливать.

-Выставлять их на солнечное место, чтобы убить нитраты.

-Знать, в какой части растения их содержится больше всего и в каких меньше всего.

После подведения итогов предлагает детям и Витаминоеду приготовить овощной салат, используя морковь, капусту, свеклу, лук, зелень. В процессе приготовления обращать внимание детей на те части овощей, в которых содержится меньше всего нитратов. Закреплять знания о витаминах в овощах.

Приятного аппетита!



**ТАБЛИЦА О НИТРАТАХ В ОВОЩАХ (для воспитателей)**

Культура	Содержание нитратов в частях растений		
	Много	Не очень много	Мало
<b>Свекла</b>	Кожура корнеплода	Верхняя часть корнеплода	Мякоть
<b>Лук зеленый</b>	Около корня	Сама луковица	Зеленые листья
<b>Укроп</b>	Корни	Стебли, черешки	Листья
<b>Дыня, арбуз</b>	Основание плода у черешка; слой, прилегающий к корке	Верхушка плода	Средняя часть плода
<b>Капуста</b>	Зеленые листья, кочерыжка	Основание листьев	Средняя и внутренняя часть кочана
<b>Лук репчатый</b>	Около корня	Наружная чешуя	Средняя и внутренняя часть луковицы
<b>Морковь</b>	Сердцевина, нижняя часть	Листья	Мякоть без сердцевины
<b>Помидоры</b>	Корни	Стебли, листья	Плоды
<b>Огурец</b>	Основание плода, кожура, стебли, корни	Листья	Мякоть плода
<b>Картофель</b>	Кожура клубня	Глазки клубня	Мякоть клубня

## 10. «НЕБОЛЕЙКА!»

### **Цели:**

Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (точечный массаж, фиточай, закаливание). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

### **Оборудование:**

Лист бумаги с изображением продуктов питания, зеленый и красный маркеры, фрукты (целые и нарезанные), деревянные палочки (коктельные).

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

- Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в необычную страну «Неболейка». Кто из вас хочет быть здоровым? А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей). Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

- А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей). Закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, делать точечный массаж. - А что мы с вами делаем в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (Ответы детей). Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, Татьяна Владимировна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А еще мы носили чесночные бусы и делали точечный массаж.

### ***Точечный массаж.***

Дети находят пальцами точки: бугорки у переносицы, в верхней части крыльев носа, ямка в районе грудины, впадина между большим и указательным пальцем. Нажимают пальцами на эти точки. Затем прищипыванием массируют края ушной раковины снизу вверх и обратно.

Вот вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит? Какие продукты питания полезны, а какие нет? Выяснить это нам поможет игра.

### ***Дидактическая игра «Полезно или нет»***

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

- Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

- А вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей). Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

- Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно кушать витамин А. А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? (Ответы детей). Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.

Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок.

Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем гимнастику для глаз.

### *Гимнастика для глаз.*

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

- Продолжим знакомство с витаминами. Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он ребята живет во всем кислом. Как вы думаете. в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (Ответы детей). Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (Ответы детей). Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

### *Физкультминутка*

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на место тихо сесть.

Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (показ яблока, мандарина, киви, банана). Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки (показ) мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты (показ). Но прежде, чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? (Ответы детей). Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших невымытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм. (Дети и воспитатель идут мыть руки).

### ***Приготовление фруктового шашлычка.***

В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы. Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.

