

Программа «Солнышко в ладошке» для дошкольников

Занятие «Будь здоров!»

Здравствуйтесь, уважаемые родители и дети! Сегодня мы поговорим о здоровье.

Русская народная пословица гласит «Здороваться не будешь – здоровья не получишь». А как вы думаете почему? Правильно, когда мы здороваемся, нам отвечают и получается, что желают нам тоже здоровья.

Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? (*Ответы детей*).

Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Вот теперь ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знаете друзья?

Дружно вместе скажем... (Дети отвечают «Да».)

РОМАШКА ЗДОРОВЬЯ



Ребята, посмотрите, это - ромашку здоровья, но она еще совсем маленькая. Если мы будем за ней правильно ухаживать, то она вырастит большая, сильная и красивая.

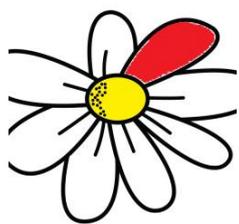
– С чего начинается здоровье? (*Ответы детей*)

Верно! Оно начинается с ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно и нужно есть, а какие вредны для здоровья. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки, а газированные напитки и разнообразные чипсы, наоборот приносят только вред.

Давайте сыграем в игру «Полезное-вредное».

Бросаем мяч (любая мягкая игрушка) и называем продукт, если он полезен организму, ребенок мяч ловит, а если вреден, то отбрасывает обратно.

Морковь. Газированные сладкие напитки. Яблоко. Слива. Конфеты. Чипсы. Молоко. Сыр. Мороженое. Мясо. Капуста. Рыба. Шоколад. Зефир. Пирожное.



Посмотрите, на нашей ромашке появился первый красивый лепесток.

ПИТАНИЕ - это первая составляющая часть крепкого здоровья.

Ребята, мы говорили, что для здоровья необходимы ВИТАМИНЫ, а какие витамины вы знаете? (*Ответы детей*.)

Ребята, а для чего нужны витамины? (*Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье*).

Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.



Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Очень важно спозаранку



*Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.*



Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

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

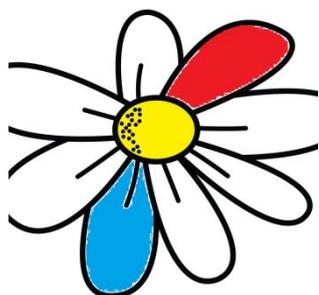


Витамин Д – солнце, рыбий жир
(для косточек и роста).

А теперь давайте сыграем в **Игру «Совершенно верно!»**

Родители зачитывают четверостишие о продуктах питания, если в них говорится о полезных вещах, дети говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

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 винегрет.
4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.
И Сереже, Кате и Марине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно располнела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может пройти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.



Посмотрите, на нашей ромашке появился второй красивый лепесток.

«ВИТАМИНЫ» - это вторая составляющая часть крепкого здоровья.

Ребята, а если мы будем правильно питаться, есть только полезные

продукты, много фруктов и овощей, но есть их не мытыми или грязными руками, это принесет нам здоровье? (*Ответы детей*)



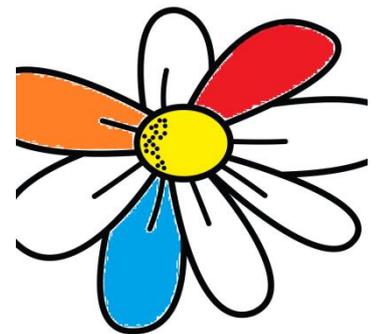
Верно, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и каши! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. Посмотрите, какие микробы живут на ваших руках.

- Какие правила личной гигиены мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (*Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.*)
- Для чего это надо делать? (*Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.*)
- Как попадают микробы в организм? (*при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.*)
- Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (*Чаще мыть руки, использовать носовые платки*)
- Ребята, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них **загадки**.

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(*Мыло*)

Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос.
(*Носовой платок*)

Вот какой забавный случай:
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят ...
(*Душ*)



Посмотрите, на нашей ромашке появился третий лепесток.
«ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА» - это третья составляющая часть
крепкого здоровья.

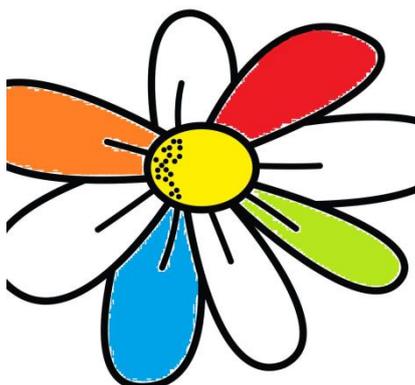
Ребята, наш организм очень умный, если мы будем кушать всегда в одно и тоже время, в одно время ложиться спать, он привыкнет к этому. Тогда перед обедом у нас всегда будет хороший аппетит, а к вечеру захочется спать. А теперь подумайте, что будет, если мы все это будем выполнять когда угодно, в разное время кушать, вставать и ложиться спать? (*Ответы детей*).

Верно, организм не будет к этим процедурам готовиться заранее. Перед завтраком или обедом у нас не будет аппетита, утром не захочется просыпаться и вставать, если мы поздно легли спать, и весь день будем сонными и грустными.

Чтобы этого не произошло, что необходимо соблюдать? (*Ответы детей*)

Конечно же, это **РАСПОРЯДОК ДНЯ**. Он очень помогает все успеть выполнить за день.

Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток «РАСПОРЯДОК ДНЯ», это четвертая составляющая часть крепкого здоровья.

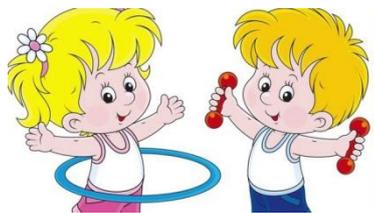


Ребята, в нашем распорядке дня обязательно должна быть **УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА**. Как вы думаете почему? (*Ответы детей*)

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику, она

помогает проснуться, заряжает энергией на весь день.

*Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна*



*Помогает здорово.
По утрам зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым!
Чтобы нам не заболеть
И не простужаться*

*Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.*

Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток.
«ЗАРЯДКА» - это пятая составляющая часть крепкого здоровья.

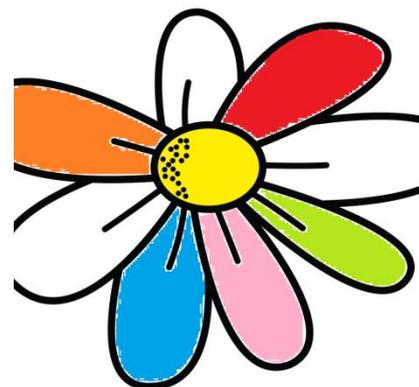
Чтобы быть сильным и здоровым по утрам мы делаем зарядку, что надо делать в течение дня? (Ответы детей)

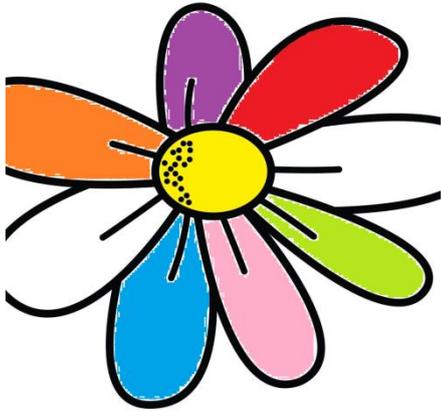
Верно, необходимо много двигаться, играть в подвижные игры и заниматься спортом. Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей)

Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!

Игра «Потопаем-похлопаем».

Родители показывают на картинки с различными видами спорта и другими видами деятельности, а вы, увидев спорт – хлопаете, а другую деятельность – топаете.





Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток.

«СПОРТ» - шестая составляющая часть крепкого здоровья.

И еще одна деталь, от которой укрепляется здоровье – это прогулки на свежем воздухе в любую погоду, обливание водой, а летом конечно купание в реке и загорание на солнце – все это как можно назвать одним словом?

(Ответы детей)

Конечно же, это – **ЗАКАЛИВАНИЕ**. Оно укрепляет здоровье, делает нас сильными, крепкими, здоровыми, и никакая простуда будет не страшна.

– Какие еще способы закаливания вы знаете? *(Ответы детей)*



Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток.

«**ЗАКАЛИВАНИЕ**» - это седьмая составляющая часть крепкого здоровья.

Посмотрите, какая расцвела ромашка, это **РОМАШКА ЗДОРОВЬЯ**. Вы молодцы! Устали? Вот как, оказывается, трудно вырастить «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного, а наше здоровье будет расти и крепнуть, если вы будете за ним следить и ухаживать.

Вместе с детьми делаем вывод, который они должны хорошо усвоить:

не есть и не пить на улице;
всегда мыть руки с мылом: вернувшись с улицы, перед едой, после туалета,
есть только из чистой посуды,
есть только мытые овощи и фрукты;
когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;
соблюдать распорядок дня,
делать утреннюю гимнастику,
больше гулять, играть в подвижные игры.

Задание: Нарисуйте рисунок по теме занятия.