

# День здоровья

Тема: «Витамины нам нужны - для здоровья всем важны».

## Цель:

познакомить детей с понятием «витамины», главными источниками витаминов – фруктами, овощами и ягодами и их значением для организма.

## Задачи:

- \*сформировать у детей представление о том, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении для здоровья человека;
- \*рассказать о полезных продуктах, в которых содержатся витамины,
- \*развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- \* воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

## Интеграция образовательных областей:

Познавательное развитие, социально- коммуникативное развитие, физическое развитие ,художественно –эстетическое развитие.

**Ведущая образовательная область:** Познавательное развитие.

**Виды деятельности:** игровая, экспериментальная, коммуникативная, чтение художественной литературы.

### **Предварительная работа:**

- 1) Рассмотрение иллюстраций, муляжей, натуральных овощей, фруктов и ягод.
- 2) Разгадывание загадок о фруктах, овощах, ягодах;
- 3) Рисование по трафаретам и раскрашивание овощей, фруктов и ягод;
- 4) Дидактические игры: «Что где растёт?», «Разложи на группы», «Отгадай по описанию» и т.д.
- 5) Составление рассказа описания по плану.
- 6) Чтение художественной литературы: Л. Толстой «Корешки или верхки»; По Я. Понясову «Хитрый огурчик»; Л. Толстой «Косточка».

### **Материалы:**

- 1) Иллюстрации с изображением фруктов, овощей, ягод.
- 2) Муляжи и натуральные овощи, фрукты и ягоды.
- 3) Карточки к дидактической игре.
- 4) Корзинки

## Утро

### **Утренняя гимнастика (комплекс № 10)**

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым!

Чтобы нам не болеть

И не простужаться,

Мы зарядкой все вместе

Будем заниматься!

Динамическая игра «На огород»

Плавно идёт капуста (Шаг с носочка)

Важно шагает помидор (шаг на всей стопе)

Осторожно идёт редиска ( Ходьба на носках)

Легко бежит горошек(лёгкий бег на носочках)

Не спеша вышагивает редька(ходьба на пятках)

Подскакивая, бежит морковка(подскоки)

Маршируют молодцы- огурцы(шаг марша)

Артикуляционная гимнастика

### Упражнения для языка

Лопата. «Надо выкопать картофель, приготовьте лопаты». Язык лежит на нижней губе в спокойном состоянии.

Копаем картошку. Кончик языка поднимать и опускать, закрывая то верхнюю, то нижнюю губу.

Кабачок, кабачок, покажи-ка свой бочок. Широко открыть рот, закрыть «широким». языком верхние зубы. Опустить язык за нижние зубы.

Ровная дорожка (или грядка) в огороде. Широко открыть рот, опустить язык за нижние зубы.

Игра «Я - не Я». Опускать кончик языка за нижние зубы, губы в улыбке. Педагог произносит предложения: «Я люблю морковь», «Я люблю огурец», «Я люблю сырую картошку» и т. д. Дети отвечают: «И я, И я!» или «Не я, не я!».

## Завтрак

**Запомни! Полезно есть на завтрак каши.**

Каша- самая полезная еда на завтрак, она помогает ребятам вырасти здоровыми и сильными. Кашу полезно есть и детям и взрослым.

Дети кушают «Богатырскую кашу»

## После завтрака

Дидактическая игра. «Что можно добавить в кашу , чтобы она стала ещё вкуснее и полезнее?» (яблоко, орешки, банан, киви, мёд, ягоды чернослива, кураги и т.д.)

Беседа: «Витамины нам нужны – для здоровья всем важны»

**Ход беседы:**

Воспитатель спрашивает малышей:

— Ребята, вы любите витамины?

А какие вы любите витамины? (ответы детей)

Кто вам дает витамины? (скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру)

А где же мама (или др.) их покупают?

Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей.

Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей: — Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей)

А вы знаете, сколько витаминов в них содержится!

Вот, пожалуйста, поднимите руки те ребята, которые любят морковь. Молодцы!

Пожалуйста, хлопните в ладоши те ребята, которые любят лимон. Молодцы!

Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины

Помогают апельсины!

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов!

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды.

А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов,

И с болезнями не знайся.

— Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

## Ход непосредственной образовательной деятельности

### I. Организационный момент:

(Звучит песенка Красной Шапочки из кинофильма «Красная шапочка и Серый волк»).

-Ребята, слышите? Какая замечательная песенка. А кто же её поет?  
(ответы детей)

### II. Основная часть:

**Красная Шапочка:** Здравствуйте, ребята! Меня зовут Красная Шапочка. У меня есть любимая бабушка, она старенькая и часто болеет. Вот и сейчас она простудилась. Не рассказывает мне сказки, не вяжет чулочки, не печёт пироги, а всё время чихает, охает и ахает. Когда бабушка болеет, мы с мамой приносим ей гостинцы. Что бы ей собрать в гостинец на этот раз, чтобы она поскорее выздоравливала? Как ей помочь?

- Думаю, Красная Шапочка, что мы с ребятами сможем тебе помочь собрать полезный и вкусный гостинец для бабушки. Правда, ребята?

**Красная Шапочка:** Буду очень благодарна.

- Действительно иногда бывает так, что люди болеют, но надо стараться быть здоровыми. Если вы хотите быть здоровыми, веселыми, крепкими, работоспособными, если хотите бороться с разными микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день надо:

заниматься зарядкой,

гулять на свежем воздухе

кушать больше полезных продуктов.

-Ребята, какие полезные продукты вы знаете? (ответы детей).

-Почему мы называем их полезными? (ответы детей).

-Да действительно ягоды, овощи и фрукты – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. 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 фрукт, ягоду, овощ и погаснет, но не пропадет, с его помощью в каждой ягоде, в каждом фрукте, в каждом овоще возникнут необходимые витамины.

-Давайте поиграем в игру «Подарки Красного солнышка». (дети отгадывают загадки и выкладывают на солнечные лучики отгадки-подарки.)

В летнем солнечном саду  
Зреют фрукты на виду.  
Только нужно не лениться,  
Отгадать их потрудиться.

Далеко на юге где – то  
Он растет зимой и летом.  
Удивит собою нас  
Толстокожий ... (**ананас**).

Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растет.  
Но на вкус – кислейший он,  
А зовут его ... (**лимон**).

С виду он как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нем полезный витамин –  
Это спелый ... (**апельсин**).

Близнецы на тонкой ветке,  
Все лозы родные детки.  
Гостю каждый в доме рад.  
Это сладкий ... (**виноград**).

Все о ней боксеры знают,  
С ней удар свой развивают.  
Хоть она и неуклюжа,  
Но на фрукт похожа ... **(груша)**.

Вот стручок – огромный дом,  
Поселились братцы в нем.  
Каждый братец – скоморох,  
А стручок этот - ... **(горох)**.

Под землей живет семья:  
Папа, мама, деток тьма.  
Лишь копни ее немножко –  
Вмиг появится ... **(картошка)**.

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки!**(Яблоко)**

Наш лиловый господин  
Среди овощей один.  
Он французский граф де Жан,  
А по-русски - ... **(баклажан)**.

Кто разлегся среди грядки,  
Кто играть не любит в прятки?  
Вот Емеля – простачок,  
Белобокий ... **(кабачок)**.

Что за скрип, что за хруст?  
Это что еще за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если я ....**(капуста)**

Он круглый и красный,  
Как глаз светофора.  
Среди овощей нет сочней ...**(помидора)**

-Солнышко помогает нашим фруктам, ягодам, овощам поспеть. Давайте и мы с вами немного отдохнём и представим что мы все одно большое солнышко.

Дети берутся за руки, образуют большой круг, выполняют команды педагога. Вытянули ручки-лучики вверх, дотянулись, обняли друг друга и т.д.

-Молодцы, ребята. А теперь, закроем глаза, вместе скажем: «Красное солнышко ярко светит, нам подарки принеси». (Педагог выносит разнос с овощами, фруктами и ягодами).

-Вот посмотрите на это блюдо – здесь собрались разные овощи, ягоды и фрукты. А вот корзины, в которых живут витаминные продукты. (педагог рассказывает и раскладывает продукты по корзинам в зависимости от содержания витаминов)

**Первая корзина-Витамин А:** полезен для кожи, зрения, зубов, костей и встречается в моркови, свекле, картофеле, красном сладком перце, красном томате, зеленом луке.

**Вторая корзина-Витамин В:** укрепляет организм, необходим для работы нервной системы, встречается в капусте, моркови, кукурузе, банане, груше, гранате, тыкве, зеленом горошке, землянике, луке.

**Третья корзина-Витамин С:** закаливает организм, оказывает благоприятное действие на зубы и кости, встречается в апельсинах, мандаринах, лимоне, смородине, клюкве, капусте, облепихе, малине, рябине, шиповнике, землянике, киви, лимоне, чесноке.

-Вот и разбежались все продукты по своим корзиночкам. А корзинка Красной Шапочки ещё пуста, так давайте каждый из вас положит в корзинку тот гостинец для бабушки, который он считает самым полезным и назовет нам витамин, который в нём содержится. (ответы детей, например; «Я кладу морковь – это овощ, в ней содержится витамин А. Он полезен для зрения, кожи, зубов и костей.

-Молодцы ребята, как много витаминных гостинцев вы приготовили для бабушки.

**Красная Шапочка:** Какие вы умные ребята, теперь и я знаю про полезные витаминные продукты, и всегда буду приносить их бабушке, чтобы она не болела.

-А ещё Красная Шапочка, наши ребята расскажут тебе, что ты можешь приготовить из этих продуктов для бабушки. Правда, ребята?

-Скажите ребята, что можно приготовить из овощей? (ответы детей).



-Что можно приготовить из фруктов? (ответы детей).

-Что можно приготовить из ягод? (ответы детей).

-Молодцы ребята! Сколько полезных и вкусных блюд назвали. Ваши мамы, участвуя в «Неделе здоровья», принесли нам много замечательных вкусных, полезных, витаминных рецептов. Сегодня мы попробуем приготовить «Витаминный салат» по их рекомендациям.

Игра: «Витаминный салат».

На разных тарелочках лежат нарезанные фрукты и ягоды

( яблоки, груши, апельсины, мандарины, киви, банан, гранат, виноград, ананас, слива, земляника, смородина)

Мальчики и девочки делают отдельно салаты, заливают их йогуртом, дают название.

Ну что, вкусные салаты у нас получились? А самое главное – полезные, богатые витаминами. Дети предлагают Красной Шапочке взять их с собой к бабушке.

### **III. Заключительная часть:.**

-Ребята, давайте ещё раз напомним Красной Шапочке всё, что сами узнали на занятии о витаминных продуктах. (ответы детей).

**Красная Шапочка:** Большое спасибо вам ребята, от меня и моей бабушки. А вот вам гостинцы из нашего сказочного леса. ( Дарит детям грецкие орехи). Орехи тоже очень полезный продукт.

- Спасибо Красная Шапочка. Но о том, чем богаты разные орехи мы узнаем на следующем занятии.

## **Прогулка**

Подвижные игры: «Воробушки и кот», « Мы- весёлые ребята»

## Обед

Перед обедом повторить правила поведения за столом:

- перед едой нужно мыть руки
- во время еды не торопись
- не бери в рот сразу много еды
- не говори с полным ртом
- овощи и фрукты перед едой нужно мыть
- держи ложку правильно

### Вторая половина дня

Гимнастика, пробуждения, закаливание, босохождение.

Игровой массаж «Мы капусту рубим ,рубим.»

### Чтение художественной литературы: Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Прогулка»

#### Цель:

Воспитывать у детей умение слушать новые стихи, следить за развитием сюжета в произведении; объяснять детям поступки персонажей и последствия этих поступков.

#### Ход занятия:

— Малыши, мы сегодня с вами много говорили о здоровье, о том, как важно хорошо питаться, есть витамины. А сейчас я хочу прочитать вам стихотворение «Про девочку, которая плохо кушала». Воспитатель показывает детям иллюстрацию и читает стихотворение.

### «Про девочку, которая плохо кушала»

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

. — Съешь яичко, Юлечка!

— Не хочу, мамулечка!

— Съешь с колбаской бутерброд!

— Прикрывает Юля рот.

— Супик?

— Нет...

— Котлетку?  
— Нет...  
— Стынет Юлечкин обед.  
— Что с тобою, Юлечка?  
— Ничего, мамулечка!  
— Сделай, девочка, глоточек,  
Проглоти еще кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
— Не могу, мамулечка!  
Мама с бабушкой в слезах  
— Тает Юля на глазах!  
Появился детский врач  
— Глеб Сергеевич Пугач.  
Смотрит строго и сердито:  
— Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна!  
А тебе скажу, девица: Все едят - и зверь и птица,  
От зайчат и до котят. Все на свете есть хотят.  
С хрустом Конь жует овес.  
Кость грызет дворовый Пес.  
Воробьи зерно клюют, Там, где только достают,  
Утром завтракает Слон — Обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мед.  
В норке ужинает Крот.  
Обезьянка ест банан.  
Ищет желуди Кабан.  
Ловит мошку ловкий Стриж.  
Сыр швейцарский любит Мышь...  
Прощался с Юлей врач — Глеб Сергеевич Пугач.  
И сказала громко Юля:  
— Накорми меня, мамуля!

— Малыши, как звали девочку в стихотворении? Хорошо вела себя Юля? Что она плохо делала? Кто строго с ней разговаривал? Про кого ей рассказывали? (воспитатель слушает ответы детей, корректирует и дополняет их, обобщает, делает вывод) — А знаете, ребята, чтобы быть здоровыми, надо не только хорошо кушать, но и гулять, потому что во время прогулки мы закаляемся, особенно полезно закаляться летом. Сейчас я вам прочитаю про ребят, которые отправились на прогулку. Воспитатель читает стихотворение.

### «Прогулка»

Мы приехали на речку Воскресенье провести,

А свободного местечка Возле речки не найти!  
Тут сидят и там сидят: Загорают и едят,  
Отдыхают, как хотят, Сотни взрослых и ребят!  
Мы по бережку прошли И поляночку нашли.  
Но на солнечной полянке Тут и там - пустые банки  
И, как будто нам назло, Даже битое стекло!  
Мы по бережку прошли, Место новое нашли.  
Но и здесь до нас сидели; Тоже пили, тоже ели,  
Жгли костер, бумагу жгли - Насорили и ушли!  
Мы прошли, конечно, мимо...  
— Эй, ребята! — крикнул Дима.  
— Вот местечко хоть куда! Родниковая вода!  
Чудный вид! Прекрасный пляж! Распаковывай багаж!  
Мы купались, Загорали, Жгли костер, В футбол играли  
— Веселились, как могли!  
Пили квас, Консервы ели, Хоровые песни пели...  
Отдохнули — и ушли!  
И остались на полянке У потухшего костра:  
Две разбитых нами склянки, Две размокшие баранки  
- Словом, мусора гора!  
Мы приехали на речку Понедельник провести,  
Только чистого местечка Возле речки не найти!

— Куда же поехали гулять ребята? Что увидели они на речке? Как вы думаете, хорошо ли так делать? Как отдыхали ребята? Чем они занимались? А хорошо ли они поступили, когда уехали с речки? Воспитатель слушает ответы детей, корректирует и дополняет их, обобщает, делает вывод: — Запомните, пожалуйста, малыши, что когда вы отдыхаете с родителями на речке, то соблюдайте чистоту и порядок. Берегите нашу природу! Не загрязняйте ее! От чистоты природы зависит наше здоровье.

### **Игры с детьми**

-Д/игра «Если хочешь быть здоров»

Цель: уточнить и расширить знания детей о том, что необходимо делать, чтоб быть здоровым, развивать внимание, сообразительность, воспитывать желание быть здоровым.

-«Попади в обруч»

Кидать снежки в цель

-Самостоятельные игры детей.

Предложить детям кольцеброс, кегли

Цель: учить самостоятельно находить себе занятие по интересам, развивать двигательную активность, силу, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

## Вечер

Слушание песни «Будь здоров» ( на мотив песни «Оранжевая песенка»

Все здоровы - ты и я.  
Витаминам всем ура!

Будем спортом заниматься  
И конечно, закалятся!

Наш ответ всегда готов:  
Будь здоров! Всегда здоров!

### Родителям

Консультация «Пейте отвары из трав – будете здоровы»

Практические рекомендации для родителей « Игры и упражнения на радость вашим детям»

Практические советы для родителей «Как учить ребёнка дышать», «Научите ребёнка дышать»

Рекомендации для родителей «Физическая подготовка ребёнка»

Фотовыставка «Будьте здоровы»