

*Министерство образования Российской Федерации
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 39*

620105, Екатеринбург, ул. Рутминского, 1. Тел. (343) 278-90-38(39).

email: dou39-ekb@yandex.ru



**Проект для детей старшего дошкольного
возраста 6 - 7 лет
«Азбука здоровья»**

Автор проекта:

Пинчук М.А.

воспитатель

Екатеринбург, 2019 г.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
Этапы реализации проекта	4
Оценка результатов	6
Список литературы:	7
Приложение	8

ВВЕДЕНИЕ

Культура здорового образа жизни включает в себя очень много понятий в области питания, сна, гигиены, прогулки, режима дня в целом поэтому формирование культуры здоровья необходимо начинать уже в дошкольном детстве.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистики бьют тревогу многие причины – от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах.

Но есть одна, на мой взгляд, очень важная деталь – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.

Опыт моей педагогической работы показывает, что только физически, духовно развитые здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

Для реализации данного направления моей педагогической деятельности был разработан проект «Азбука здоровья» для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Цель: воспитание психофизически здорового, интеллектуально развитого, социально активного ребенка.

Задачи:

1. Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей.
2. Сформировать начальные представления о здоровом образе жизни.
3. Обеспечить психофизическое благополучие детей и сформировать сознательное отношение к собственному здоровью.
4. Создать развивающую предметную среду в группе, благоприятную атмосферу.
5. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
6. Воспитывать желание у детей быть здоровым.

7. Формировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранение и укрепление здоровья.

8. Воспитывать добрые чувства, эмоциональную отзывчивость у детей, умения различать эмоциональные состояния и настроения окружающих людей.

Вид проекта: практико-ориентированный.

Возраст участников: дошкольники 6-7 лет.

Продолжительность проекта: 5 месяцев (с 1.01.2019 г. – 20.05.2019 г.)

Основные формы реализации проекта: беседы, НОД, развлечение, детское творчество, игры, работа с родителями.

Предполагаемый результат проекта: развит интерес к физической культуре; дети знают полезные продукты и витамины, их свойства; сформировано представление о здоровье и его охране.

Этапы реализации проекта

I этап. Подготовительный

- Определение цели и задач деятельности;
- Беседы с детьми по выявлению уровня знаний по ЗОЖ;
- Анкетирование родителей по вопросам о детском здоровье;
- Составление плана реализации проекта;
- Подбор материалов для работы с детьми (игры, презентации, стихи, загадки о ЗОЖ).

II Этап. Содержательный

План реализации проекта	
<i>Мероприятия</i>	Взаимодействие с участниками образовательного процесса
1. Познавательное занятие (приложение №2). Тема: «Что внутри нас?»	
2. Познавательная беседа «Режим дня» (приложение №3). Тема: «Витамины всем нужны».	Встреча с интересными людьми (провизор Ильчук Е.Ю.) (приложение №4).

Познавательное занятие (приложение №5). Тема: «Как устроено тело человека».	Спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья».
Познавательная беседа (приложение №6). Тема: «Лук от семи недуг».	
Познавательное занятие (приложение №7). Тема: «Приятного аппетита».	<i>Изготовление книг самоделок (приложение №10).</i> <i>Тема: «Азбука здоровья».</i>
<i>Познавательное занятие (приложение №8).</i> <i>Тема: «В гостях у доктора Пяткина».</i>	
<i>1. Познавательное занятие (приложение №9).</i> <i>Тема: «Витаминная семья».</i>	<i>3. Экскурсия на кухню детского сада.</i> <i>Тема: «И вкусно, и полезно!»</i>

Оценка результатов

Гуманизация образования в целом и принятый на сегодняшний день деятельностный подход в обучении предполагает, что ребенок дошкольного возраста владеет информацией о явлениях в реальном мире. С возрастом данные знания углубляются, переосмысливаются, но кирпичики, фундамент ценностного отношения закладывается именно в период дошкольного детства. что такое здоровый образ жизни.

Перспективы развития проекта: полученный практический опыт способствует продолжению создания эффективной системы работы в детском саду по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, а также совершенствование и модернизацию образовательного процесса с дошкольниками.

Список литературы:

1. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
2. Зайцев Г. У., «Уроки Мойдодыра: Пособие для детей 5-8 лет». - Детство-Пресс, 2006 г.- 32 с.
3. <http://indigo-mir.ru/zanyatie-na-temu-vitaminy-i-zdorovyj-organizm>
/Электронный ресурс/ Конспект занятия «Витамины и здоровый организм»
4. Лемяскина Н.А., Обухова Л. А. «Тридцать уроков здоровья для первоклассников». М.: ТЦ Сфера, 2003. — 56 с
5. Л.Л. Мосалова «Я и мир» Я и мир: Конспекты занятий по социально-нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. ФГОС. - Детство-Пресс, 2017 г – 80с.
6. Надеждина Н. «Где щи, там и нас ищи!». М.: Малыш, - 1989. - с.4
7. Николаева С. Н. «Юный Эколог» программа для работы с детьми 3-7 лет.- М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2016.-112 с.
8. Сигимова М.Н. «Формирование представлений о себе у старших дошкольников Игры-занятия», Издательство: Учитель , 2009. – 166 с.

Приложение

Приложение 1

Анкета «Что ты знаешь о здоровом образе жизни?»

1. Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?
 - А) Нужно заниматься спортом;
 - Б) Нужно закаляться;
 - В) Есть фрукты, овощи;
 - Г) Нужно не болеть;
 - Д) Быть здоровым;
2. Что ты знаешь о своем здоровье?
 - А) Мое здоровье: отличное;
 - Б) Не очень хорошее: часто болит голова;
 - В) Удовлетворительное;
3. Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят:
 - А) Ничего не беспокоит;
 - Б) Постоянно болею;
 - В) Простуда;
4. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?
 - А) Пропусков нет;
 - Б) Пропуски каждый месяц;
 - В) Пропуски каждую неделю;
5. Делаешь ли ты утром физическую зарядку?
 - А) Нет;
 - Б) Да;
 - В) Иногда;
6. Как ты занимаешься на занятиях физкультурой?
 - А) С полной отдачей;
 - Б) Лишь бы не ругали;
 - В) Без желания;

7. Занимаешься ли ты спортом?

- А) В спортивной секции;
- Б) В других учреждениях;
- В) В детском саду;
- Г) Нигде;

8. Чувствуешь ли усталость после занятий?

- А) Очень устаю;
- Б) Всегда;
- В) Иногда;
- Г) Не очень устаю.

Конспект занятия в подготовительной группе.

Тема: Что внутри нас?

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье.

Задачи:

1. формировать у детей представление о зависимости здоровья от двигательной активности;
2. уточнить знания о полезных свойствах воздуха; развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать и делать умозаключение;
3. закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

Ход занятия.

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними с душой и сердцем.

(Дети говорят «здравствуйте»)

Воспитатель: знаете, вы ведь не только поздоровались, вы подарили частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте». Это - значит здоровья желаю.

Сегодня я хотела бы поговорить на очень важную тему о здоровье.

Воспитатель: как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

Воспитатель: сейчас я расскажу вам старую легенду (звучит музыка)

«Давным – давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали думать, каким должен быть человек. Один бог сказал: «человек должен быть сильным». Другой сказал «человек должен быть умным». Третий сказал: «человек должен быть здоровым». Но один бог сказал так «если все это будет у человека, то он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из богов предложил: «здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов. (Заканчивается музыка).

Воспитатель: значит, здоровье- то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас.

Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, и эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Первый лучик нашего здоровья – это физическое упражнение.

А вы выполняете физические упражнения? Когда? И где?

А давайте мы с вами тоже потренируем наши пальчики. (Пальчиковая гимнастика).

Воспитатель: скажите, пожалуйста, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети: чтобы не болеть и быть здоровым.

Воспитатель: правильно, ребята, «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим.

Воспитатель: чтобы узнать, как называется второй лучик здоровья, я покажу вам фокус. Загляните внутрь бутылочки, что там лежит?

Дети: ничего.

Воспитатель: сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три из бутылочки беги. (Отпускают бутылочку в воду и нажимают на нее, от туда бегут пузырьки).

Воспитатель: что за невидимка сидел в бутылочке?

Дети: воздух.

Воспитатель: правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья мерзнет свет.

Воспитатель: давайте проверим это?

Сейчас вы глубоко вдохнете воздух и закроем ладошками рот и нос.

Что вы почувствовали? Почему не смогли долго без воздуха?

Суждение детей.

Воспитатель: правильно, дети. Это каждая клеточка нашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите воздух, а то мы погибаем»

Воспитатель: давайте выполним с вами упражнение на дыхание.

(Гимнастика на дыхание).

Воспитатель: скажите, почему мы выполняем дыхательные упражнения?

Дети: чтобы организм обогатился кислородом.

Воспитатель: правильно, дети! Воздух насыщен кислородом. Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: воздух.

Воспитатель: правильно, дети,

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания мерзнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышат он, и я, и ты.

Воспитатель: давайте, дети, проверим, так ли это? Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками.

Выполняется задание.

Воспитатель: что вы почувствовали? Почему не смогли долго без воздуха?

Суждение детей.

Воспитатель: правильно! Каждая клеточка нашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем».

Воспитатель: давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

Выполняется упражнения на дыхание.

Воспитатель: скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

Дети: чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм.

Воспитатель: правильно, ребята, воздух насыщен кислородом – это чистый свежий воздух. Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: воздух.

Воспитатель: что это? (показываю модель часов).

Дети: часы.

Воспитатель: а как вы думаете, зачем нам нужны часы?

Суждение детей.

Воспитатель: да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

Воспитатель: дети, как вы думаете, что такое режим?

Ответы детей.

Воспитатель: режим – это когда выполняются все дела в течении дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно распределены четко по времени в течение дня.

Воспитатель: а теперь я хочу вам предложить выполнить задание, которое называется «разложи по порядку» (дети выходят и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня).

Воспитатель: значит, как называется третий лучик здоровья?

Дети: режим дня.

Воспитатель: а сейчас мы с вами немного отдохнем.

Проводится физ. минутка.

Дети садятся на стульчики.

Воспитатель: давайте с вами поиграем в словесную игру, и я знаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «правильно, правильно совершенно верно». А если вредно – молчите.

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

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

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (Правильно)

4. Пейте дети молоко, будете здоровы. (Правильно)

Воспитатель: молодцы, ребята, вы отлично справились с заданием!

Воспитатель: итак, как же называется наш четвертый лучик здоровья?

Дети: полезная еда.

Воспитатель: а подскажите-ка, пожалуйста, какой овощ помогает нам хорошо видеть?

Дети: морковь.

Воспитатель: а еще нам помогает гимнастика для глаз. Давайте выполним гимнастику все вместе.

Выполняется гимнастика для глаз.

Воспитатель: ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце.

Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами говорили, то будете такими, как солнце, яркими, светлыми, веселыми.

Беседа: «Режим дня: для чего он нужен?»

Цель: закрепить понятие о значимости режима дня;

Задачи:

1. познакомить детей с распорядком дня;
2. показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;
3. воспитать желания придерживаться правил по его выполнению;
4. развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым!

Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье, ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей (рассуждения детей).

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Первый друг - Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы (рассуждения детей).

Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идём быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперёд, вправо и влево, берём мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?

Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух.

Чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти.

Убирать свою комнату и мыть посуду.

Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остаётся время любимые мультфильмы посмотреть и с котом поиграть.

А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей).

Вы все правильно сказали. Однако у них есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня.

Дети, как вы думаете, что такое режим?

Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы.

Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены чётко по времени в течение дня.

Режим дня - прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определённый ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость. Я знаю немало ребяташек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать - горя и хвори не будете знать!»

Ребята, с чего начинается ваш день? Что вы делаем потом? Как вы проводите вечер дома? (ответы детей, дополнение воспитателя).

Стих: «Чтоб здоровье сохранить».

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот
Рук и мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Встреча с интересными людьми



Конспект занятия в подготовительной группе

Тема: «Как устроено тело человека?».

Цель: Цель: закреплять знания детей о частях тела, об органах чувств человека: зрение, слух, вкус, обоняние.

Задачи:

познакомить с частями тела человека;

закрепить знания об органах чувств человека;

формировать представления детей об органах чувств человека: зрение, слух, вкус, обоняние;

развивать речь при ответах на вопросы, тренировать тактильные, зрительные, слуховые, вкусовые ощущения;

воспитывать бережное отношение детей к органам чувств, культуру их охраны, учить детей заботиться о своем теле.

Предварительная работа: рассматривание картинок с частями тела, чтение энциклопедии, интерактивная игра «говорящая анатомия».

Словарная работа: сердце, легкие, желудок, кишечник, анатомия.

Приоритетные образовательные области: «Познание», «Здоровье».

Интеграция образовательных областей: «Познание», «Здоровье», «Безопасность», «Чтение худ. литературы», «Социализация».

Виды деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно – исследовательская.

Оборудование: кукла Солнышко, плакат с изображением человеческого тела, внутренних органов, игра «Говорящая анатомия», карточки с правилами по охране зрения.

Ход занятия.

Воспитатель: Доброе утро солнцу и птицам, доброе утро улыбчивым лицам. Здравствуйте, дорогие друзья, ребята, сегодня у нас не простое занятие. К нам в гости пришло солнышко. Оно очень радо, что вы захотели его увидеть. Сегодня солнышко нам расскажет, из каких частей состоит тело

человека. Посмотрите внимательно друг на друга, какие части есть у вашего тела? А теперь давайте посмотрим на этот плакат. Дети рассматривают плакат с изображением человеческого тела, называют части: голову, ноги и руки. Дети, а ответьте мне на вопросы:

Зачем человеку руки? (работать, рисовать, лепить и т.д.)

Для чего человеку ноги? (ходить, бегать, прыгать)

Для чего человеку голова? (думать, говорить, смотреть)

А из каких частей состоит туловище?

Туловище тоже имеет части (воспитатель подзывает ребенка и на нем показывает): грудь, живот, спина.

Игра «Части тела».

Воспитатель: Все части тела нам необходимы: руками мы едим, рисуем, выполняем разную работу, с помощью ног мы можем передвигаться. Голова нужна нам, чтобы думать, на лице у нас есть глаза, чтобы видеть, уши - слышать, нос - дышать и ощущать запахи. И туловище нам необходимо, т.к. внутри него находятся органы: сердце, легкие, желудок, кишечник (показать на плакате). (Прослушать на игре).

Видите, как много органов внутри человека. И каждый орган выполняет свою работу: сердце, как насос, посылает кровь во все части тела, в желудке перерабатывается пища, легкими мы дышим. Узнать о том, как мы устроены внутри, для чего нужны все органы, поможет нам наука, которая называется анатомия.

Молодцы, ребята, я вижу, что вам интересно узнать новое о своем теле. А теперь давайте отдохнем и поиграем.

Физкультминутка:

Есть на пальцах наших ногти,

На руках запястья, локти.

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь.

Есть колени и спина,

Но она всего одна.

Есть у нас на голове Уха два и мочки две.

Щеки, нос и две ноздри, Губы, зубы — посмотри!

Подбородок под губой.

Вот что знаем мы с тобой!

Воспитатель: дети, а сейчас, я хочу пригласить вас в необыкновенное путешествие в страну наших чувств. (Слушаем в игре).

Посмотрите внимательно на эти карточки.

1 картинка – ухо. «Что умеют уши?», «Для чего они нам?». Как мы защищаем наши уши?

Динамическая пауза для ушей.

«Мы ладошки разотрем, смело ушки мы возьмем,
сверху вниз мы их пощиплем, пальчиками разомнем,
снизу вверх опять пойдём»

2 картинка – нос. «Для чего нужен нос? » Чтобы ваши носы хорошо дышали, предлагаю выполнить дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика.

«Глубоко вдохнем мы воздух,
ртом мы выдохнем его.

1 – вдох, 2 – выдох,

1 – вдох, 2 – выдох.

Крылья носа мы погладим сверху,
снизу разотрем и еще разок вздохнем».

У нас есть еще одна картинка. А откроется она тогда, когда вы отгадаете загадку: «Два соседа непоседы, день на работе, ночь на отдыхе?».

3 картинка – глаза.

Мы много знаем о глазах.

Глаза - это один из ценнейших органов чувств человека.

Для чего людям нужны глаза?

Ответы детей. Что защищает глаза?

Ответы детей: Ресницы, брови, веки.

Воспитатель: Как реснички защищают наши глаза? (задерживают пыль)

Веки – закрываются при опасности.

Брови – задерживают пот, влагу.

Воспитатель: Правильно, ребята, благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире. Но чтобы наши глаза хорошо видели их надо беречь. Вы знаете правила по охране зрения?

Ответы детей.

1. Нельзя тереть глаза грязными руками.
2. Нельзя близко и долго смотреть телевизор, играть в компьютерные игры.
3. Нужно беречь глаза от колющих и режущих предметов.
5. Нужно тренировать глаза, делать упражнения, смотреть вдаль.
6. Нужно гулять на свежем воздухе.

Дети, у меня осталась еще одна загадка. «Всегда во рту, а не проглотишь?».

Ответ детей: «Язык».

Что может язык?

На столах у вас стоят тарелочки. На тарелке лежит долька мандарина.

Какая она? (оранжевая, мягкая, ароматная).

А с помощью чего мы узнали?

Ответы детей: с помощью рук, глаз, носа.

А как еще можно узнать? на вкус.

Язычок умеет не только говорить, но еще и определять на вкус.

Проводим опыт с водой.

На столе стакан с водой. Дети пробуют. Затем в один насыпаю соль, в другой сахар.

Ответы детей – какая стала на вкус вода?

Что помогло нам определить?

Еще язык защищает от нехороших продуктов.

Что нельзя пробовать языком?

- нельзя есть таблетки;
- принимать слишком горячую пищу;
- нельзя брать острые предметы;
- нельзя есть холодное;
- брать грязные предметы, можно получить стоматит.

Дети, а как вы думаете, что нужно делать, чтобы организм человека был всегда здоровым и все части тела работали хорошо?

(Заниматься физкультурой, больше гулять на свежем воздухе, закаляться).

Дети, а теперь наше солнышко хочет проверить, что же вы запомнили из нашего занятия, и поэтому просит вас отгадать загадки. Готовы? Тогда слушайте.

Всю жизнь ходят вдогонку,
А обогнать друг друга не могут. (Ноги).

Пятерка братьев неразлучна,
Им вместе никогда не скучно.
Они работают пером,
Пилюю, ложкой, топором. (Пальцы).

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. (Нос).

День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук. (Сердце).

На ночь два оконца Сами закрываются,
А с восходом солнца Сами открываются. (Глаза)

Ими всё мы слушать можем,

Слух у нас отличный!

Но подслушивать негоже,

Это неприлично! (Уши)

Кто запомнил, какая наука изучает строение тела человека?

Молодцы, ребята, вы хорошо умеете отгадывать загадки.

«А теперь мы улыбнемся, крепко за руки возьмемся, и друг другу на прощанье мы подарим пожелания. Будьте все здоровы».

Наше занятие окончено.

Беседа: Лук от семи недугов

В старину на Руси были села, где в каждой избе жили огородники. На продажу заезжим купцам всем селом растили один и тот же овощ. Были села огуречные, были села гороховые. Были села луковые. Семьдесят пять сортов лука – репки оставили нам в наследство русские огородницы. В Горьковской области от матери – дочке, от бабушки – внучке передавали лучшие луковицы, отобранные на семена и секрет ухода за луком. Из Вологодской области вышел белозерский, самый сладкий лук, из Подмосковья самый урожайный, из Ярославской – ростовский, многими любимый острый сорт, из Пензенского региона – знаменитый бессоновский лук, который возили на продажу за границу. Растили лук женские руки – мужчины уходили в город на промысел.

Мы зовем его луком, потому, что петелька роста, вылезая из земли, изгибается, как тетива лука. Есть у него и научное название: по-латыни “алиум – “остро пахнущий”.

Что такое луковица? Дом без окон и дверей, хитро запрятанная спальенка, где между сочными, белыми чешуйками до поры до времени спят луковичные почки-детки, зачатки будущих ростков.

Снаружи стенки луковой детской спальни тоже покрыты чешуйками, только сухими, золотистыми. Чем толще эта золотистая покрывка, тем дольше будет храниться лук, тем крепче сон деток. Из разрезанной луковицы вылетают невидимые стрелы, которые на своем пути уничтожают разносчиков болезней, вредных микробов.

Если человек 2-3 минуты пожует лук, во рту у него не останется ни одного вредного микроба – все они будут убиты.

Еще в глубокой древности люди догадались, что лук – не только вкусная приправа к кушаньям: он еще и целебен.

Ученые доказали, что летучие вещества, которыми лук защищается, могут защищать и здоровье человека.

Были луковицы плоские, были продолговатые – в каждом «гнезде» – области – свой сорт. Но на всю Россию была одна поговорка: «Лук – от семи недуг». Народ верил, что лук защищает людей от «прилипчивых болезней», и верил не зря.

Пожалуй, нигде в старой России не увлекались луком так, как в селе Кичанзино под Арзамасом. Крестьяне ухаживали за луком, как ни за каким другим овощем. Зато и вырастал продукт глыбами, по полкило весом одна луковица. Самое главное было сохранить выращенное богатство зимой. Сушили на полатях. А чтобы хорошо просох, топили березовыми дровами. В избах постоянно стояла банная духота. Но сами хозяева сохраняли здоровье, видимо. Их выручали фитонциды. Слава арзамасского лука гремела далеко за пределами уезда – в Пензенской, Тамбовской губерниях, где лук считался первейшим деликатесом. Его подавали на десерт на всех праздниках и приемах, а особенно на свадьбах.

Вскоре в Пензенской губернии появились последователи арзамасцев – луковой столицей стало село Бессоновка, которое каждый год давало миллион пудов лука! Крестьяне использовали каждый свободный час дня, да еще и ночь прихватывали. “Когда они спят? – удивлялись командированные. – Бессонные какие-то!” так и закрепилось за селом название Бессоновка.

Под Коломной в селе Мячкове огородники вывели гигантский сорт лука, который оказался так хорош, что им снабжали не только Москву, но и Париж. Сто лет парижане питались подмосковным луком. И другие российские сорта лука шли на экспорт – в Англию, в Германию и Скандинавские страны

Не удавался лук и на Южном Сахалине и только через некоторое время им помог бессоновский сорт, но не на всем острове. Так на грязевом вулкане Монгутан нашли то, что искали. Монгутанский лук для еды весьма неплох.

Тяжело выращивать “репку” в тропиках. В Гане уверены, что лук – лучшее средство для отпугивания змей. Поэтому его разводят вблизи жилищ, а нередко окружают хижины сплошным луковым частоколом. Ну, а если тебя укусила змея, то в качестве противоядия используют тот же лук.

Немалая проблема – луковый запах. Когда его есть? Утром нельзя, иначе на людях не покажешься. Днем, конечно, тоже. Разве что вечером? Но у некоторых людей луковый аромат держится 72 часа. Трое суток! До сих пор проблема луковых запахов не решена. Начали ее изучать еще перед войной.

Но, несмотря на запах, человечество не может отказаться от лука. Еще в старые годы запахом свежего лука старались освежить комнаты тяжелобольных. Для этого разрезали луковицу пополам и ставили в разных местах комнаты. Через некоторое время заменяли свежерезанными.

По нормам, рассчитанным учеными – медиками, на каждого человека должно приходиться в год по 8 килограмм лука. Грядки с луком должны быть на всех участках. Корневая система у лука развита слабо: проникает на небольшую глубину, не ветвится, охватывает небольшой объем почвы. Поэтому нуждается в хорошей плодородной и увлажненной почве. Листья требуют хорошего солнечного освещения в течении дня и плохо реагируют на тень. Они играют важную роль. Если у растения сильные листья, образуется крупная, вызревшая, долго хранящаяся луковица.

Лук – растение длинного дня. Он хорошо переносит холод, может расти при положительной температуре, близкой к нулю градусов, даже всходы не погибают. Однако лучшей температурой для формирования листьев и особенно луковиц является 20 – 25 градусов. Семена черные, мелкие, имеют плотную роговидную оболочку, которую плохо пропускает воду. Семена лука в обычных условиях в почве прорастают медленно. Нужно их предварительно замочить.

Нельзя выращивать лук из года в год на одном и том же месте. Возвращают лук на прежнее место не раньше как через 3 года. Нежелательно лук размещать после картофеля и капусты. Хорошо он себя чувствует, если на грядке раньше росли - огурец, кабачок, овощной горох, помидоры.

Это интересно: в 1909 году журнал “Хуторянин” горячо рекомендовал для защиты вишневых садов от птиц использовать половинки лука. Пернатые, особенно воробьи, по мнению журнала, питают столь

сильное отвращение к запаху лука, что немедленно покидают вишневый сад, чуть только половинки лука хозяин разместит между ветками и сучьями охраняемых деревьев.

По нормам, рассчитанным учеными – медиками, на каждого человека должно приходиться в год до **8 килограмм** лука

Хозяйке на заметку:

1. луковицу перед закладкой в суп желательно разрезать пополам и слегка поджарить обе половинки (только с одной стороны) на сковороде без масла. Это поможет сохранить в супе ароматические вещества лука, которые улетучиваются во время варки;

2. репчатый лук делят на острый, полу острый и сладкий, причем – в сладком луке содержится меньше сахара, чем в остром. Острые сорта богаче и эфирными маслами. Острый лук принято добавлять в жареном виде в мясные и рыбные первые и вторые блюда. Для салатов обычно используют более сочные сладкие сорта;

3. маринованный репчатый лук используют для винегретов, на гарнир к сельди, к холодной отварной рыбе и мясу;

4. если нужно разморозить лук, его на 3 часа кладут в холодную воду, можно употреблять в пищу и замерзший лук – вкусовые качества его сохраняются;

5. при резании лука нож рекомендуется ополаскивать холодной водой, чтобы глаза не слезились;

6. начатая луковица остается свежей, если положить ее срезом на тарелочку, посыпанную солью;

7. чтобы лук при жарении приобрел золотистый цвет и не подгорел, его панируют в пшеничной муке;

8. лук и коренья при тушении кладут слоем не более 4 см.;

9. отваром луковичной шелухи можно подкрашивать бульоны. Это повышает их питательность, обогащает витаминами и улучшает внешний вид;

10. зеленый лук следует хранить непромытым. Однако для сохранения в течение нескольких дней его нужно слегка сбрызнуть водой, уложить в полиэтиленовые мешочки и держать в холодильнике;

11. резать лук лучше всего на пластмассовой дощечке, так как она не впитывает сока;

12. прежде чем резать лук, нож нужно натереть солью, тогда он не приобретает неприятного запаха;

13. в супы в конце варки можно добавлять толченый чеснок;

14. чеснок и лук лучше всего хранить в вениках в прохладном сухом помещении. Перед закладкой на хранение чеснок и лук следует хорошо просушить;

15. в салат можно на несколько минут положить корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Перед подачей к столу корочку вынимают, но едва ощутимый тонкий запах чеснока остается;

16. лук и чеснок нельзя хранить в одном помещении с овощами, которые требуют более высокой влажности воздуха;

17. для хранения лука можно использовать любое сухое отапливаемое помещение. Очень важно лук перед закладкой на хранение просушить при температуре 25 – 35 С и затем 10-12 часов прогреть при температуре 42 – 45 С для обеззараживания.

Грядки

Сделали мы грядки в нашем огороде,

Все на них в порядке, лук зеленый всходит.

Все на них в порядке, лук растет прекрасно.

Мы пололи грядки вовсе не напрасно.

Славно мы трудились – вволю поливали,

Лук высокий вырос – лучше не видали! *М. Садретдинов*

Лук.

Слезы градом – режу лук, круг за кругом, в круге круг,

В шаре шар, кольцо в кольце, будто дождик на лице. *О. Григорьев*

Зарядка.

В огороде поутру погляди на грядку:
Лук зеленый на ветру делает зарядку.
На зарядку встали вряд репа и редиска,
Там листочки вверх глядят,
Здесь – пригнулись низко. **В. Белов.**

Луковка

Луковичка, луковка, крепкая головка,
Шелковая шапочка, тоненькая лапочка.
Ты совсем не колобок – кругленькая рожица...
Все равно играть с тобой никогда не хочется... **Р. Грановский**

Словно мячик

Уродился нынче лук – кругл на редкость и упруг.
Словно мячик непослушный, прямо катится из рук!
Если снимешь кожуру, так глаза тебе защиплет,
Что забудешь про игру. **В. Сабирев**

Вестник лета

Еще земля черна вокруг и солнцем не прогрета,
Но в огороде всходит лук – веселый вестник лета.
Когда, от сырости дрожа, он стрелки вверх потянет,
То из зеленого ежа похожа грядка станет. **В. Сабирев**

Луковые слезы.

Мама чистит, режет лук, слезы льет ручьями.
Неужели горький лук стало жалко маме? **В. Лан**

Загадки:

1. На одном буке семь шкур.
2. Стоит поп на грядках, весь в заплатках.
Кто ни взглянет, всяк заплачет.
3. Сидит барыня на грядке, вся в заплатках,
Кто ни взглянет, всяк заплачет.

4. Пришла Панья в красном сарафане,
Начали раздевать, стали плакать и рыдать.
5. Сидит Игнат на грядке, весь в заплатках, кто трогает, тот и ревет.
6. Твердо знает каждый, кто рвать меня начнет,
Что даже герой отважный от этого слезы льет.
7. Наш огород в образцовом порядке,
Как на параде, построились грядки.
Словно живая ограда вокруг, пики зеленые выставил ...
8. В семьдесят одежек он плотно одет,
Часто приходит он к нам на обед.
Но лишь за стол его позовешь, сам не заметишь,
Как слезы прольешь.
9. Стоит девица на грядке, вся в заплатках,
Кто взглянет, всяк заплачет.
10. Сидит Марфушка в четырех рубашках,
Кто поцелует – тот и сморщится.
11. Сидит дед в сто шуб одет,
Кто его раздевает, тот слезы проливает.
12. Заставит заплакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а
13. Не бьет, не ругает, а от него плачут.
14. Что без боли и печали приводит в слезы?
15. Прежде чем его мы съели, мы наплакаться успели.
16. Захотелось плакать вдруг, слезы лить заставил ...
17. И зелен, и густ на грядке вырос куст (лук зеленый)

Пословицы и поговорки:

Лук от семи недуг. Попросту, без лука, на крестьянскую руку.



Конспект занятия в подготовительной группе.

Тема: «Приятного аппетита».

Цель: познакомить детей со строением и функцией пищеварительной системы, показать значение питания в жизни человека.

Задачи:

1. закрепить знания о правилах питания, представление о здоровой пище;
2. развивать познавательный интерес, мышечную активность, воображение детей;
3. воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа:

- провести с детьми беседу о режиме питания;
- экскурсия с детьми на кухню детского сада;
- познакомить детей с основными группами полезных продуктов, которые необходимо употреблять в пищу.

Развивающая среда:

Таблица «Строение пищеварительной системы»; таблица «Правила питания», продукты питания для игры.

Ход занятия:

Ребята, сегодня в детский сад принесли посылку. Эта посылка адресована нашей группе. Мы вместе посмотрим, от кого она и что в ней находится.

Воспитатель читает адрес на посылке и от кого: доктор Айболит.

Дети с воспитателем отрывают посылку. В посылке халат, колпак и атрибуты, которые будут использоваться на занятии, записка.

Воспитатель читает записку: «Это волшебный халат, и колпак от доктора Айболита, оденьте это и произойдет волшебное превращение. А то,

что еще находится в посылке, поможет узнать много нового и интересного.

(Воспитатель одевает одежду и превращается в доктора «Здоровая пища».)

- Здравствуйте, дети! Я, доктор «Здоровая пища». Все живые существа питаются. Как вы думаете, для чего необходимо питание?

(Ответы детей.)

- Что бы ты рос здоровым и крепким малышом, тебе нужно хорошо и правильно питаться. Все, что мы едим на завтрак, обед, ужин и в перерывах между ними, мы называем продуктами питания. Назовите, какие продукты питания вы знаете? Какие у вас любимые продукты?

(Ответы детей.)

- Все мы видим пищу на столе, в кастрюле, на полке в магазине, а что с ней происходит, когда мы ее съедим: Была и нет? ...

Я предлагаю совершить необыкновенное путешествие по внутренней передвижной «кухне», которая находится внутри каждого человека. Только ответьте мне сначала на такие вопросы:

- Что такое кухня?

- Есть ли она в вашей квартире?

(Ответы детей.)

А наша с вами внутренняя «кухня» состоит из нескольких комнат. И в каждой «комнатке» происходят удивительные приключения с продуктами, которые мы употребляем в пищу. На этой таблице нарисована наша внутренняя «кухня».

Отправимся же путешествовать из одной «комнатки» нашей внутренней «кухни» в другую вот с этим кусочком хлеба.

Я откусываю кусочек хлеба, и он попадает в первую комнату (ротовая полость или рот), где находятся зубы, язык. Во рту кусочек хлеба смачивается слюной, и мы жуем его зубами. Пережеванный и увлажненный кусочек хлеба я проглотила. Он помчался как вагончик вот по этому тоннелю (показывает по таблице пищевод). Эту узкую вертикальную трубочку называют пищеводом.

(Повторить с детьми новое слово.)

Пища быстро проходит по пищеводу. Мышцы, которые находятся в стенках пищевода, сокращаются волнообразно, вот так (дети совместно с педагогом совершают волнообразные движения рукой) и проталкивают размягченный продукт. Это похоже на то, как мы с вами выдавливаем зубную пасту из тюбика (показать практическое действие с тюбиком пасты). Вот такие чудеса происходят с любой пищей во второй «комнатке» нашей внутренней «кухни» пищеводе.

А вот и третья «комнатка» в которую попадает наш кусочек хлеба. Это желудок (воспитатель показывает детям на таблице желудок).

В желудке происходит пищеварение. Желудок соки выделяет, «еду в кашу превращает». Кстати, слово «желудок» произошло от слова «желудь» (в старину маленькие желуди называли желудками). У некоторых животных желудок по форме напоминает желудь. (Затем предлагается детям показать на себе местонахождение желудка: с левой стороны, там, где кончаются ребра).

Что же дальше происходит? А дальше превращенный в кашу комочек хлеба попадает в извилистый коридор «кухни» тонкий и толстый кишечник (воспитатель показывает на таблице нахождение тонкой и толстой кишки). Тонкий кишечник – это тонкая кишка. Длинна, которой у взрослого человека около 5-6 метров. (Воспитатель показывает веревки соответствующей длины.)

Тонкая кишка внутри покрыта малюсенькими ворсинками, которые, как насосики, всасывают жидкую пищу, то что осталось от кусочка хлеба или другого продукта и кормит ею все наши клеточки. Каждая ворсинка тонкой кишки впитывает в себя все питательные вещества — вот так (воспитатель выливает немного воды и кладет бумажную салфетку на эту воду).

Что произошло с водой? Правильно, она впиталась в салфетку. То же самое происходит в тонкой кишке. Куда же все ненужные организму вещества и воду отправляет дальше тонкая кишка? Вот в эту широкую, но короткую толстую кишку. Длина толстой кишки 1,5 метра (воспитатель показывает веревку соответствующей длины).

Она как хороший хозяин забирает в себя оставшуюся воду, а никому не нужные отходы с помощью мышцы выбрасывает из себя. Вот тогда возникает потребность сходить в туалет. Вот такая необычная «кухня» находится внутри каждого человека. Протяженность ее почти 8 метров, но она свернута так, что помещается целиком у каждого в животе. Все что мы едим, пьем, превращается в вещества, усваиваемы нашим организмом. А называется эта «кухня» система пищеварения.

Для того, чтобы ты рос здоровым и крепким надо употреблять разнообразную пищу, или как говорят правильно питаться.

Какая же пища полезна детям? Подойдем к этим таблицам.

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это такие продукты питания: мед, гречка, изюм, масло подсолнечное. Другие продукты помогают строить организм и делают его более сильным: творог, рыба, мясо, яйцо. Фрукты и овощи содержат много витаминов и минеральных веществ, укрепляют здоровье, помогают организму расти и развиваться: ягоды, зелень, капуста, морковь, яблоки и др.

«Овощи – кладовая здоровья»

«Овощи и фрукты – полезные продукты»

Дети, я знаю, что все вы любите кушать овощи и фрукты. Может вы, мне загадаете загадки об овощах и фруктах, а я попробую отгадать?

(Дети загадывают загадки.)

Я предлагаю вам игру, которая называется «Продукты питания». У меня на столе лежат разнообразные продукты питания, я предлагаю вам разложить их на три стола.

Первый стол под №1 продукты, без которых человек не может прожить (хлеб, молоко, яйца, фрукты, овощи, зелень, орехи, крупы).

Второй стол под №2 продукты, без которых человек может обойтись (конфету, вафли, печенье, рулет).

Третий стол под №3 продукты, которые вредны для здоровья (чипсы, киреешки, кока-кола). (Выполняется игра.)

Немного отдохнем (физкультминутка по теме занятия)

Чтобы ваша внутренняя «кухня» под названием пищеварение хорошо работала надо соблюдать «Правила приема пищи»

(Дети с доктором «Здоровая пища» подходят к таблицам «Правила приема пищи».)

На этих таблицах изображены «Правила приема пищи». Объясните мне эти правила.

Правило первое: «Мы едим для того, чтобы жить». Как вы понимаете это правило? (Ответы детей.)

Человек должен есть столько продуктов, сколько ему необходимо для жизни, т.е. недоедание и переедание вредны для организма. Если ты ешь очень много, желудок переполняется, не успевает, как следует переварить пищу. Если ты часто передаешь, желудок растягивается, становится как надувной шарик и болит. Можешь потолстеть. Если человек недоедает, то он худеет, становится слабым, быстро устает, потому что организму не хватает питательных веществ, которые находятся в продуктах питания.

Правило второе: «Во время еды не торопись». Плохо пережеванная пища хуже усваивается, может поранить стенки пищевода, желудка и кишечника.

Правило третье: «Никогда не ешь на ходу». Это просто опасно!

Правило четвертое: «Не ешь очень холодную и очень горячую пищу» горячей пищей ты обожжешься.

Правило пятое: «Старайся есть в определенные часы». Тогда твой желудок всегда будет готов к работе.

Молодцы, вы хорошо знаете правила приема пищи и выполняете их.

А еще я хочу вам дать совет: перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом – представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, ровным.

Мысленно поблагодарим всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова, пожелания гостям.

Когда они будут готовить пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

- А о чем мы с вами говорили, ничего не помню? Помогите мне вспомнить.

- Что вам больше всего запомнилось, понравилось?

- А как вы думаете, то, что вы сегодня услышали, Я очень рада, что вы так хорошо все запомнили и надеюсь, что это в будущем вам пригодится. Вы будете выполнять правила, будете расти крепкими, здоровыми, умными детьми.



Беседа: «В гостях у доктора Пяткина».

Стопа является важным опорным и рессорным аппаратом человеческого тела, а также органом, способствующим отталкиванию тела при ходьбе, прыжках и беге. В настоящее время за стопой признаётся и функция одного из активных периферических сосудистых насосов. Наиболее часто встречающаяся патология стопы – это плоскостопие.

Оно заключается в уменьшении сводов в сочетании с изменением положения стопы. Чаще всего оно приобретённое и обусловлено слабостью поддерживающего аппарата стопы, и является следствием перегрузок, быстрого увеличения веса (ожирения), заболевания нижних конечностей и иммобилизацией этой области после травм. Проявления плоскостопия: повышенная утомляемость ног при ходьбе, боли в икроножных мышцах, ухудшение походки, снижение физической работоспособности, частое подвёртывание стоп. Одним из проявлений могут быть даже головные боли.

Плоскостопие, особенно одностороннее, нередко является важным моментом в развитии осанки со всеми вытекающими отсюда последствиями. У детей до пятилетнего возраста плоская стопа рассматривается как результат нормального развития костно-мышечного свода стопы. Но предупреждением плоскостопия следует заниматься с раннего возраста.

Профилактика плоскостопия заключается в следующем:

Рациональное питание. Оно является залогом оптимального формирования опорно-двигательного аппарата. В ежедневном рационе ребёнка должно быть достаточное количество белка, в том числе животного происхождения, углеводов, минеральных солей (кальций, фосфор, магний) и витаминов «А», «В», «С». В первую очередь, детям показаны молочные и кисло-молочные продукты (молоко, творог, сыр, сметана, сливочное масло); овощи (лук, зелёный горошек, морковь, фасоль); яйца, крупы, морепродукты, фрукты и ягоды.

Самое серьёзное внимание следует обратить на обувь. Вредна слишком тесная и свободная, не по ноге обувь. Нельзя разрешать детям ходить дома в

валенках, тёплых тапочках на войлоке, чешках из-за опасности развития плоскостопия.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности (длительное стояние на одной ноге, в неудобной позе). В осуществлении первой задачи ведущая роль принадлежит физическим упражнениям.

В целях профилактики плоскостопия наибольший эффект дают следующие упражнения:

ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку;

ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу;

ходьба по ребристой доске;

ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки;

ходьба боком по палке, по толстому шнуру;

катать палку (диаметром 3 см.) вперёд-назад.

Рекомендуются упражнения в положении сидя:

захватывать пальцами ног различные предметы (палочки, шарики, шнуры, платочки);

после сна полезно, сидя, сгибать и разгибать пальцы ног, разводить носки в разные стороны, массировать подъём одной ноги о другую.

Лазание по гимнастической или верёвочной лесенке босяком укрепляет мышцы и связки стоп, пальцы ног, голеностопный сустав.

Все эти упражнения мы используем на физкультурных занятиях.

Воспитатели включают их в комплексы утренней гимнастики. Дети с огромным удовольствием занимаются и выполняют эти довольно сложные упражнения. Но как заставить малыша выполнять эти упражнения дома? Ведущая деятельность дошкольников – это игра. Поэтому если вы предложите ребёнку поиграть, вам не придётся заставлять его что-то делать.

«Собери палочки»

Дети собирают палочки разных цветов, зажав их пальцами ног, и разносят их в тазики соответствующего цвета.

Собираем палочки, это нелегко.

И нести нам палочки очень далеко!

«Художники»

Дети, сидя на полу, рисуют на полу или магнитной доске, зажав карандаш пальцами ног.

Вот художники у нас,

Посмотрите, высший класс!

Небывалой красоты

Солнце, воздух и цветы!

Ножкой трудно рисовать,

Надо детям помогать!

«Постираем платочки»

Дети собирают платочки, несут их в тазик, стирают и вешают на верёвку сушиться (все движения дети выполняют без помощи рук).

Мы совсем большими стали,

Нашим мамам помогали.

Платочки нам стирать не лень,

Мы стираем каждый день!

В этом возрасте ещё не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия.



Конспект НОД в подготовительной группе «Витаминная семья».

Цель:

формирование у детей потребности в здоровом образе жизни и правильном (в том числе, витаминизированном) питании.

Задачи:

1. закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека;
2. познакомить с понятиями «витаминизированное питание», с полезными продуктами, в которых содержатся витамины;
3. развивать познавательный интерес, воображение, мелкую моторику, умение выделять правила здорового питания;
4. воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих, стремление вести здоровый образ жизни, употреблять в рацион питания «здоровую» пищу.

Предварительная работа:

1. разучивание стихов, пословиц, поговорок;
2. беседа, рассматривание иллюстрации, использование дидактических игр.

Оборудование:

1. набор иллюстраций - «Продукты питания»;
2. плакат «Витамины»;
3. куклы из кукольного уголка;
4. книги, иллюстрации о питании, витаминах.

Активизация словаря: витамины, «правильное» питание, «здоровое» питание, «витаминизированное» питание.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня такое красивое, солнечное утро, что мне вспомнились стихи:

Доброе утро солнцу и птицам,
Доброе утро улыбчивым лицам!

Подскажите мне, пожалуйста, а какое волшебное слово говорят при встрече? Ответы детей (здравствуйте, доброе утро, привет)

Воспитатель: а вы всегда здороваетесь со своими со своими друзьями, знакомыми, родственниками? Может быть, кто-то зашёл сегодня в группу и забыл поздороваться? Давайте исправим это и скажет всем «Здравствуйте»!

Воспитатель: а знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте!», «Здоровья желаю!».

Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь!».

Воспитатель: Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, а вы умеете беречь свое здоровье? Я вот каждое утро делаю зарядку и умываюсь холодной водой. Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? Как заботитесь о нем? Ответы детей.

Воспитатель: Молодцы! Я рада, за вас, вы умеете заботиться о своем здоровье! Для нашего здоровья необходимо здоровое питание. Как вы думаете, для чего необходима человеку пища? Ответы детей.

Воспитатель: Чтоб быть сильным, здоровым, бодрым, еда дает всем живым существам строительный материал для роста, снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг.

Воспитатель: Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни и вообще жить. Нам нужно очень много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми. Для того, чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или здоровым питанием». С этим мы с вами разобрались!

А подскажите, а что же такое «витаминизированное питание»? Ответы детей.

Воспитатель: «Витаминизированное питание» - это еда, богатая витаминами! Ребята, сегодня мы поговорим с вами про Витамины и выясним их значение для здоровья человека! Я принесла с собой некоторые продукты питания. (Воспитатель вносит корзину с продуктами)

Давайте рассмотрим их и найдём те, в которых есть витамины? Для этого я приглашаю вас подойти ко мне.

(в корзине лежат – тыква, помидоры, огурцы, лук, зелень (петрушка, укроп), морковь, свекла, перец болгарский, картофель, бананы, лимоны, яблоки, груши, чёрный хлеб, Кола, конфеты, сухофрукты).

Дети с воспитателем рассматривают продукты из корзинки.

Воспитатель: Кто такие витамины? Для чего проникли в лук, в молоко в помидоры, в чёрный хлеб, в морковь, в урюк? Рассмотрю-ка их в картошке, через дедовы очки. (Дети одевают очки без стёкол, берут лупу).

Кто они? Соринки? Мошки? Человечки? Паучки? Может в перце и петрушке, Незаметные на взгляд, Очень маленькие пушки по бактериям палят?!

Если так, то Витамины Мне нужны наверняка - Съем на полдник мандарины, на ночь выпью молока!

Воспитатель: Дети, подскажи мне, так что же такое витамины?

Дети: Ответы (предположения, догадки)

Воспитатель: Во многом, вы правы! Витамины — это такие полезные компоненты, которые жизненно необходимы каждому человеку, но они не видны человеческому глазу. И даже если мы оденем очки и возьмём лупу, мы витамины не увидим. В это мы с вами убедились?

«Вита» в переводе с греческого означает жизнь, значит витамины очень ценные вещества. Витамины - ценные вещества, без них мы никуда. Чтоб здоровым, сильным, крепким быть, нужно с витаминами дружить.

Воспитатель: Мы с вами будем дружить с витаминами? Обязательно будем!

Воспитатель: Витамины живут в продуктах питания. У витаминов, так же, как и у людей, есть свои имена. Я предлагаю вам сейчас познакомиться с

дружной Витаминной семьёй! Будем знакомиться? (Воспитатель рассказывает 5 кукол на стульчики в центре группы перед детьми)

Воспитатель: Дети, как вы думаете кто это? Ответы детей (куклы).

Воспитатель: Всё верно. Это наши с вами куклы, но не простые, а волшебные. Этой ночью все витамины детского сада из кухни узнали про нашу с вами сегодняшнюю встречу и попросили кукол поподробнее рассказать детям про витамины. Ведь витамины не могут разговаривать с людьми, а с игрушками могут.

Как вы думаете, куклы согласились помочь витаминам?

Воспитатель: Ну, конечно, согласились! Ведь все игрушки на свете, в том числе куклы нашего сада, вас – детей, очень сильно любят и ценят!

Воспитатель: Но вы спросите меня, как же мы услышим кукол? Если хорошенько прислушаться... (палец у рта!), ты обязательно услышим! Не знаю, как вы, а вот я отлично слышу наших кукол, потому что с утра съела много витамин! Вы пока прислушивайтесь, а я начну наше знакомство!

Итак, перед нами Витаминная семья: Это Витамины А, В, С, Д и Е.

Красивые имена, правда?

Воспитатель: Что бы мы с вами смогли узнать, кто какой витамин, послушайте меня сейчас внимательно! Когда я буду называть продукты питания вы по очереди по 3 человека, будете выкладывать продукты из нашей с вами корзины перед куклами.

В процессе прочтения стихотворения, Воспитатель показывает на одну из кукол.

Витаминов много - всех не перечесать, но самые главные среди них есть. Без них не может организм существовать, учиться, работать, отдыхать.

Витамин «С» - аскорбиновая кислота, (Кукла в жёлтом платье) Польза организму от нее велика. Она иммунитет повышает, Болезни прочь прогоняет.

Витамин «С» есть в фруктах, он есть и во многих овощах. Шиповник, сладкий перец, черная смородина - главные источники, а еще облепиха, яблоки и лимончики.

Витамин «А» нужен для зрения, (Кукла в красном платье).

Для нормального организма состояния. Много его в рыбе и морепродуктах, а также в красных, оранжевых, Овощах и фруктах. В морковке, тыкве, помидорах, Петрушке, перце, абрикосах.

Витамин «В» (Кукла в голубом платье) такой полезный господин.

Он все системы человека укрепляет, Память отличную сохраняет. Много его в гречке, картошке и бобах, В грецких орехах, рисе, овощах. Кушайте смородину, фасоль, шпинат, Бананы, мясо, рыбу и яйцо. И не будет болеть у вас ничего.

Витамин «Д» укрепляет зубы, кости, (Кукла в оранжевом платье). Отгоняет от нас все напасти. Употребляйте рыбу, яйца и икру. Располагайте свой организм к добру.

Витамин «Е» укрепляет наш организм, (Кукла в зелёном платье). Защищает от болезней и прочих катаклизмов. Замедляет процессы старения, Предупреждает болезней сердца развитие. Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи, Зелень, черешню, бобы и злаки.

Воспитатель: Вот какие вы внимательные! Всё верно разложили!

Ребята, а что у нас осталось в корзинке, давайте посмотрим!

А как вы думаете, в Пепси и конфетах витамины есть? И считаются ли они полезными продуктами? Ответы детей.

Воспитатель: Конечно, нет, в них очень много сахара, много химии, которые разрушают зубы, плохо воздействуют на наш организм и появляются различные заболевания.

Воспитатель: А сейчас мы поиграем в игру «Что полезно, а что вредно».

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

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

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

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

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Денису и Софии всем полезны витамины.

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

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

Воспитатель: Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что бы обязательно брали вас собой в магазины! Ведь вы умеете выбирать полезные продукты!

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним пословицы, поговорки о здоровье. Дети: /рассказывают пословицы/ «Здоровье дороже богатства» «Ешь чеснок и лук - не возьмет недуг» «Яблоко в день - доктор за дверь».

Воспитатель: Дети, вы теперь будете кушать еду, богатую витаминами?

Ответы детей.

Воспитатель: Дети, вот и подходит к завершению наша беседа про волшебную витаминную семью!

Мне очень хотелось бы узнать у вас, а что вам больше всего запомнилось? Что вы понравилось? Что нового узнали?

Воспитатель: Молодцы ребята! Хорошо вы сегодня потрудились, мне понравились ваша активность, внимательность, любознательность.

А теперь давайте похлопаем нашим куклам за их помощь нашим друзьям – витаминам!

Дети хлопают в ладоши и расставляют кукол в кукольный уголок, складывают продукты в корзину.

В группе после сна для закрепления организуется выставка рисунков «Витаминная семья». В группе в книжном уголке организуется литература о правильном питании, о еде. Это книги для чтения, иллюстрации, энциклопедии.

