Балабова О.Ю. 103-619-132

Ильина Ж.Ф. 273-951-933

Серебрякова Е.Ю. 273-951-826

Приложение 4

Витамины я люблю – быть здоровым я хочу

Беседа с детьми младшего дошкольного возраста

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Ход беседы

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны всемдля укрепления организма, их очень любят. Они вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

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

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

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

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

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

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

 Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

  Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

  Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

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

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

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

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

В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ

Сказка-беседа для дошкольников

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки? В некотором царстве: За тридевять земель: Живало - бывало:

Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человечьим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

  Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так

/А. Барто "Сто одёжек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице,

Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

Овощи, фрукты – полезные продукты!

Конспект беседы с детьми во второй младшей группе

Ход беседы:

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

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

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

А сейчас послушайте  в  каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

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

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

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

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Сейчас я вам буду показывать картинки, а вы мне будете говорить, что на них изображено, и мы с вами узнаем в чем же содержится большое количество витаминов!

( Показываю по очереди изображение овощей и фруктов, а дети называют не только само название , но и отвечают на вопросы: какой (цвет, форма, вкус)),

Лимон – желтый, сочный, кислый, овальный;

Апельсин – оранжевый, круглый, сладкий, сочный;

Груша – сладкая, желтая, сочная, твердая;

Яблоко – сладкое, красное, сочное, круглое;

Слива – синяя, овальная, сладкая, сочная;

Персик – круглый, сочный, розовый, сладкий.

И так далее.

Физминутка «Садовник»

Мы вчера в саду гуляли,                  Идут по кругу, взявшись за руки.

Мы смородину сажали.                  «Выкапывают»  яму и «сажают» в нее куст.

Яблони белили мы известью, белилами.  Движения правой рукой вверх, вниз.

Починили мы забор,              «Ударяют» молотком.

Завели мы разговор:              В круг выходит один ребенок.

– Ты скажи, садовник наш,

Что ты нам в награду дашь?

-  Дам в награду слив лиловых,                Загибают по одному пальцу.

Груш медовых, самых крупных,

Спелых яблок, вишен целый килограмм.

Вот что вам в награду дам!

        Воспитатель: Ой. К нам кто-то идет! Кто это ребята? (Открывается дверь , в гости к ребятам пришла кукла Аленка).

        Кукла Аленка: Ребята, здравствуйте! Я слышала, что вы часто болеете? А вот я нет! А знаете почему? Вот послушайте!

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

 Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

  Игра :»Правильно-неправильно!»

Я  зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

-  А если о том, что для здоровья вредно, вы  молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

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

«Здоровье дарит Айболит»   
  (конспект занятия для детей второй младшей группы)

Цель: Закрепить умение ходить, выполняя задания и бегать в колонке по одному.   
Закреплять умение ползать на четвереньках, опираясь на ладони и колени; сохранять устойчивое развитие при ходьбе по доске; закреплять умение мягко приземляться на полусогнутые ноги при прыжках из обруча в обруч.   
Развивать активность детей в двигательной деятельности. Воспитывать у детей умение соблюдать правила в соответствии с сигналом, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Учить детей заботиться о своём здоровье.

Пособия: ориентиры (полоски) на каждого ребенка, по 2 гантели на каждого ребенка, 2 гимнастические скамейки, 2 доски, 4 обруча, 2 воротики, собака (игрушка), шнуры.

Ход занятия: Дети выстраиваются в шеренгу вдоль зала   
Воспитатель: Мы живём в стране большой,   
                         Щедрой и богатой,   
                         И не жалко ничего   
                         Ей для вас, ребята.   
                         Стадионы новые  
                         Дарит вам она, -   
                         Чтобы вы здоровыми   
                         Выросли, друзья!   
                         Чтобы каждый стал сильней,   
                         Чтобы каждый стал смелей.   
                         И хорошими делами,   
                         Помогал стране своей!

1) Мы выходим на площадку,           2)Раз, два - шире шаг,   
          Начинается зарядка:                          Делай с нами так.   
          Шаг на месте - два вперёд                 Раз, два - не зевай,   
         А потом наоборот.                              С нами повторяй!   
1)Вводная часть: (2-3 мин.)   
    Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена.  
    (в колонне по одному).   
    Бег в колонне по одному с изменением темпа.   
    Ходьба обычная в колонне по одному.   
2) Основная часть: (12-15 мин)   
    Общеразвивающие упражнения с гантелями. (3-5мин)                                                                         Дети выстраиваются возле ориентиров   
                              Зарядка всем полезна,   
                              Зарядка всем нужна,   
                              От лени и болезней  
                              Спасает нас она!   
Воспитатель: Силу нужно развивать, упражненья выполнять.

1)И.п. - ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу. Поднять гантели через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5раз).   
2)И.п. - ноги слегка расставлены, гантели у плеч. Медленно присесть, коснуться гантелями пола. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).

 3)И.п. — сидя, ноги согнуты, гантели лежат перед ногами, руки — упор сзади. Поочередное вынесение ног, не задевая гантелей *(*5-6раз).

4)И.п. — стоя перед гантелями. Руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой на месте (2 раза).   
(Дети убирают гантели и садятся на гимнастические скамейки).

 Воспитатель: Садитесь, ребята, удобнее. К нам на праздник обещал прийти доктор Айболит. А вот он уже здесь.

Айболит: Здравствуйте, ребята! (дети здороваются).   
Воспитатель: Посмотрите, посмотрите Айболит к нам пришел не один!

   Айболит: Да, со мной мой друг, собака Авва.   
Авва: Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки!   
Дети: Здравствуй, Авва!   
Айболит: Ох, дети. Мы еле-еле успели на ваш праздник.   
                  По полям, по лесам, по лугам мы бежали  
                  И два только слова шептали:   
                  - Детский сад, детский сад, детский сад!   
                  И вот мы уже здесь!   
Айболит:У вас ангина? (нет)   
                 Скарлатина? (нет)   
                Аппендицит? (нет)   
                Малярия? (нет)   
                А может быть бронхит? (нет).  
Ох, какие вы все здоровые! Авва,  ты толькопосмотри! (осматривает детей).                                                    Все веселые, загорелые,   
Нет болезней никаких.   
Воспитатель: Айболит, мы все здоровы!   
Айболит: А к тренировке вы готовы?   
Воспитатель: Да, конечно же готовы!   
Айболит: Все дышите!   
                  Не дышите!   
                  Все в порядке. Я доволен.   
Здоровы, действительно здоровы!   
Авва! Авва! Ты где? (гав, гав, гав).   
Воспитатель: Ой, куда убежала?  
Ребята, нужно нам до нее добраться, а для этого необходимо преодолеть   
полосу препятствий:   
Основные виды движений: *(*5-7мин) (3 раза)   
1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.   
2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах с мягким приземлением на носочки, свободно балансируя руками.   
З. Ходьба по доске, руки в стороны.   
Айболит: Начинаем подготовку, выходи на тренировку   
(дети выполняют упражнение, построены в 2 звена) После выполнения упражнений, дети строятся в шеренгу.   
Айболит: Ну, ребята, тренировку провели вы очень ловко.   
Воспитатель: Все проползли в ворота. А как легко прыгали, приземлялись на носочки. И по мостику все прошли, никто не упал, И все добрались до твоей собаки Аввы!   
Айболит: Хвалит детей.   
Авва: Ребята все преодолели полосу препятствий. Гав!Гав!

Айболит:Авва очень довольна, и хочет с вами поиграть!   
Воспитатель: Давайте поиграем с ней в игру «Лохматый пес» (2-З раза) (3 мин.)   
       Вот сидит лохматый пес,   
       В лапы, свой уткнул он нос,   
       Тихо, тихо так сидит  
       Не то дремлет, не то спит.   
       Подойдем к нему, разбудим  
       И посмотрим, что же будет?   
Айболит: Замечательно играли с собакой Аввой. А со мной поиграете?   
У меня для вас тоже игра есть. «Гимнастика».

Проводится игра малой подвижности «Гимнастика» (2 раза) (1-2 мин)

(Дети встают в круг).   
      Мы топаем ногами, мы хлопаем руками,   
      Киваем головой.   
      Мы руки поднимаем,   
      Мы руки опускаем,   
      Мы руки подаем  
      Тихонечко идем.   
(Через некоторое время подается команда «Стой»)   
Айболит: Ребята! Какие вы все молодцы. Все здоровые, сильные, ловкие и смелые. А теперь нам с вами прощаться пора.   
    По утрам и вечерам умывайтесь,   
    Полотенцем вытирайтесь   
    Утром бодрыми вставайте,   
    Физкультурой занимайтесь.   
    И меня - доктора Айболита не забывайте.   
До свидания, детвора!   
(берет Авву и уходят)   
(Дети прощаются с Айболитом и Аввой) Итог: Молодцы ребята!   
Как хорошо все выполняли упражнения.   
И в ворота проползли   
Ловко прыгали  
Все по мостику прошли.   
А как дружно и весело играли с собакой Аввой и доктором Айболитом.   
А сейчас нам в группу пора.   
(Прощаемся с гостями и уходим).