***«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»***

***Беседа «Мое тело»***

Цель: дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении; формировать у детей представление об условиях обеспечивающих безопасность их жизни; расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания; учить детей составлять небольшие загадки, развивая творческие способности детей; побуждать детей к высказыванию. Закреплять навык правильного построения и употребления сложноподчиненных предложений; воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.

Ход беседы.

Высокие, низкие, далекие, близкие,

Гиганты, гномы, малыши,

Слабыши и крепыши,

Блондины, брюнеты, шатены,

И всякие аборигены,

И папы, и мамы, и дети –

Роднее их нет на свете.

– Ребята, о ком это стихотворение? — Все люди вроде разные на вид. Но есть у каждого – руки, и ноги, и рот, два уха, два глаза и нос. Но какими бы мы не были разными, все равно похожи своим телосложением. Ребята давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека.

Ребенок показывает названную часть туловища на схеме «Тело человека»,читаю стихотворение по ходу показа:

Есть четыре помощника на службе у тебя,

Не замечая, их используешь шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть,

А уши служат, чтобы слышать,

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик – запах различать.

Быть у каждого должна очень «умной»голова.

Я верчу ею как умею голова сидит на шее.

Животик, спинка, грудь, их вместе всех зовут –туловище.

Съел еду я всю, и вот мой наполнился живот.

На прогулке не забудь закрывать от ветра грудь.

Руки – чтоб ласкать, трудиться, воды из кружечки напиться.

На руке сидят мальчики очень дружные пальчики

Бегут по дорожке резвые ножки.

Спотыкнулся через Генку и ушиб себе коленку.

— Ребята, какие части тела мы не назвали и не показали?

Дети: Плечи, таз, бедро, стопа.

— Молодцы хорошо вы знаете строение тела человека. А можете ли вы на ощупь найти названную часть тела?

— Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Внутри тела находятся органы, которые помогают человеку, расти и развиваться. Ребята положите руку на грудную клетку, как я. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит?

Дети. — Да.

— Что же это такое?

Дети. Это сердце.

— Правильно. Сердце очень важный орган. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложим руку к грудной клетке, как только что сделали.

— Как выглядит сердце? (ребенок показывает на схеме орган – сердце)

— Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и мы увидим, у кого какое сердце. Ребята расскажите, как работает сердце?

— Сердце работает и днем, и ночью без отдыха. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму. — Тук, тук, тук стучит сердечко, точно также, как мотор. Если так стучит сердечко, значит, человек здоров. А теперь замрем и прислушаемся к своему организму. Что еще вы чувствуете и слышите.

Дети. Мы слышим свое дыхание.

— У человека есть еще один важный орган, который, как и сердце работает без перерыва. Это легкие у человека их два. (Показывают на схеме). Может ли человек прожить без дыхания? Давайте попробуем, на несколько секунд задержать дыхание. Не получается. Значит, человек не может жить без дыхания. Ребята во время вдоха мы вдыхаем определенное количество воздуха. У всех оно разное и зависит от объема легких. У взрослых он больше, а у детей меньше. Хотите посмотреть какой объем легких у вас? В этом нам поможет воздушный шарик. Наберите побольше воздуха в легкие, а затем выдохните его в воздушный шарик и сразу зажмите. (Дети выполняют задание) Теперь мы знаем у кого какой объем легких.

— Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. Каждый день человек употребляет пищу. Из тарелки пища попадает в ложку и отправляется в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи, вот посмотрите и послушайте: — Во рту есть зубы. Они измельчают и перетирают пищу на мелкие кусочки. Слюна смачивает пищу, чтобы она легче прошла свой дальнейший путь, по пищеводу в желудок. Вот как выглядит желудок (показ на схеме орган – желудок) В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества, полезные нашему телу. Из желудка пища попадает в кишечник, откуда в виде остатков естественным образом выходит наружу. Есть в нашем организме еще много органов и один из них это почки. (показ органа – почки). У человека две почки. Почки очищают кровь. Теперь вы видите, что человеческий организм очень сложный и все в нем взаимосвязано

**Беседа «Что такое здоровье»**

Цель: дать детям представления о здоровье, расширять представления о своем организме, о его строении.

Ход беседы.

Ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

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

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

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

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посулы, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи.

Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: 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».

Я знаю немало ребятишек, 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!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость. Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть — Буду с лыжами дружить. Подружусь с закалкой, С обручем, скакалкой, С теннисной ракеткой. Буду сильным, крепким!

Ответь на вопросы

1.​ Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.

2.​ Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?

3.​ Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?

4.​ Почему грязнули и неряхи часто болеют?

5.​ Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

6.​ Что дарит нам движение?

7.​ Какие подвижные игры тебе нравятся?

8.​ Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Отгадай загадку

Его бьют, а он не плачет, Только прыгает и скачет. (Мяч.)

Высоко волан взлетает, Легкий и подвижный он. Мы с подругою играем На площадке в...(Бадминтон.)

Стоят игроки друг против друга, Сетка меж ними натянута туго, Бьют по мячу и красиво, и метко, И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

Выполни задание. Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч.

***Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»***

Цель: дать детям представления о закаливании. Формировать у детей представление об условиях обеспечивающих безопасность их жизни.

Ход беседы.

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим о закаливании. А начну я свой рассказ с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клали ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на своей «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами — белым, розовым и красным.

Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку.

Колыбельная

Стали звездочки ясней — Засыпай-ка поскорей! Может быть, тебе приснится

Яркое перо жар-птицы, Или аленький цветок, Иль конечек-горбунок. В темном небе месяц светит, Словно цветик-семицветик, Звездный хор поет: «Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны-сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

С добрым утром

С добрым утром, дорогая! Просыпайся поскорей. За окном сосульки тают, Зачирикал воробей. В гости к нам пришла весна, Пробуждайся ото сна!

— С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

Утренняя песенка

По утрам и вечерам Открываю в ванной кран. Я воды не пожалею, Уши вымою и шею.

Пусть течет водица — Я хочу умыться!

Посильнее кран открыла И взяла кусочек мыла, Пышно пена поднялась — Смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица — Я хочу умыться!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:

Полотенчиком махровым, Полотенцем чистым, новым Вытру руки, плечи, шею. Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной, Ароматной и приятной. Щеткой действую умело, Зубы будут очень белы!

\*​ Танюша! Ты уже умылась? — окликала девочку мама. — Тогда иди съешь йогурт.

\*​ А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.

\*​ Малиновый!

\*​ Йогурт из малины — самый мой любимый! — в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в детский сад.

Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро. Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью, Горстку соли растворю, Лучше соли не простой, А особенной — морской!

Мама мягкой рукавицей Оботрет меня водицей, Спину, руки, шею, грудь. Скажет мне: «Здоровой будь!»

Дорогие ребята! Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?

Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро?

Под душем

Утром я едва проснусь — Сразу в душе обольюсь.

На веселый летний дождь Душ немножечко похож.

Он поет, журчит, звенит — Веселит он и бодрит.

И ленивый, сладкий сон Струйками прогонит он!

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое — постепенность, правило второе — постоянство.

Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя в конце концов до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закалки.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании.

Что такое закаливание? Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

Какие методы закаливания нам знакомы?

Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующих беседах.

Ответь на вопросы

1.​ Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.

2.​ Как помогала ей подушка вечером и утром?

3.​ Что Таня делала по утрам?

4.​ Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты? Чистишь ли ты зубы?

5.​ Какие способы закаливания водой ты знаешь?

**Волшебный Морж**

Однажды солнечным январским днем Ваня отправился на прогулку. Мальчику нравилось кататься на лыжах с пологих гор, окружавших небольшой пруд.

День был воскресный, и хотя мороз пощипывал нос и румянил щеки, народу возле пруда собралось множество. Одни катались с гор на лыжах, другие — на санках и снего-катах.

Ветви деревьев были унизаны пушистыми иголочками инея, а золотое солнце напоминало елочный шар, висящий на еловой ветке.

Ваня съехал с горки и долго катился по гладкой заснеженной поверхности замерзшего пруда. Возле противоположного берега была сделана широкая прорубь. К ней вела деревянная лестница. Зеленовато-голубые глыбы вырубленного льда лежал и на снегу и переливались на солнце.

Возле проруби собралась большая толпа. Звучала веселая музыка, все наблюдали, как люди, одетые в купальники и плавки, спускались по лестнице и плескались в сверкающей ледяной воде.

«Бррр, как им не холодно!» — подумал Ваня, поеживаясь от порывов ветра, залетавшего за воротник его куртки.

Пловцам и пловчихам между тем, казалось, вовсе не было холодно! Они выскакивали из воды розовые, улыбающиеся. Ходили босиком по снегу, не спеша обтирались махровыми простынями. Ваня смотрел на них с восхищеньем.

\*​ Какие необыкновенные люди! — невольно вслух произнес мальчик.

\*​ Конечно, необыкновенные! — подтвердила стоявшая рядом с ним девушка в белой шубке с золотистой толстой косой, похожая на Снегурочку. — Не зря их «моржами» называют!

\*​ Моржами? — удивился Ваня. — Почему моржами?

\*​ А ты разве не знаешь, что моржи живут в северных морях, среди снегов и льдов. Плавают в ледяной воде и даже подо льдом. Не боятся ни трескучих морозов, ни шквального ветра!.. Впрочем, подожди. Сейчас начнется самое интересное — торжественное награждение «моржей» грамотами и медалями, — добавила девушка.

В это время зазвучала знакомая мелодия, и «моржи», уже одетые в спортивные костюмы, выстроились в ряд.

Из небольшой деревянной избушки, срубленной на берегу пруда, вышел Дед Мороз с белой кудрявой бородой, с посохом в руках и в алой шубе.

Снегурочка, стоявшая рядом с Ваней, подошла к нему и взяла из рук Дедушки Мороза резное блюдо с наградами. Каждому «моржу» под аплодисменты она надела на шею широкую шелковую ленту с медалью и вручила грамоту.

\*​ Я тоже очень хотел бы стать «моржом», — прошептал Ваня, — но разве я могу раздеться в такой мороз, да еше и искупаться в проруби? Конечно нет! Сразу же подхвачу простуду.

\*​ Напрасно ты так думаешь! - сказала Снегурочка, слышавшая слова мальчика. — Хочешь, я научу тебя, как стать самым настоящим «моржом», купаться в ледяной воде и никогда не болеть?

— Конечно хочу.' — радостно воскликнул Ваня.

— Я подарю тебе волшебного Моржа. Он научит тебя всем премудростям закаливания, поможет стать сильным и здоровым.

Снегурочка достала из кармана шубки маленького серебристо-черного с белыми клыками Моржа и дала его Ване. Морж весело заморгал маленькими круглыми глазками и захлопал ластами в знак приветствия.

— Спасибо! — прошептал Ваня. Волшебный Морж ему очень понравился.

С тех пор жизнь мальчика изменилась.

Как вы думаете, что изменилось в жизни мальчика Вани?

Рано утром волшебный Морж будил Ваню, поднимая его на зарядку. Ваня настежь открывал форточку, комната наполнялась морозным воздухом. Друзья прыгали, кувыркались, играли с мячами. Ваня с большим, а Морж с маленьким цветным мячиком для пинг-понга.

Потом вместе они бежали в ванную. Морж плескался в тазике, а Ваня обливался прохладной водой из душа и вытирался насухо большой жесткой простыней.

— Ну-ка, Ванюша, пусти водичку попрохладнее! — через несколько дней скомандовал Морж.

Незаметно пришла весна. Теперь Ваня с новым другом отправлялись к пруду, там делали зарядку, бегали по тропинкам вокруг пруда, принимали солнечные и воздушные ванны.

Какое чудесное время — весна! Ваня вдоволь надышался свежим воздухом, запахом влажной земли, молодых веток, листьев, свежим ароматом тумана, который рассеивался под теплыми солнечными лучами.

Все лето каждый день они плескались в пруду.

А осенью, когда стало прохладней, Ваня и Морж продолжали зарядку и купание до самых холодов.

Как изменился мальчик за это время! Он окреп, совсем перестал болеть, не боялся ни пронизывающего ветра, ни холодной воды.

Прошел год, и Морж посоветовал Ване принять участие в зимних купаниях.

Опять звучала веселая музыка, смелые и закаленные люди бесстрашно плескались в ледяной воде.

Ваня тоже разделся, сделал легкую разминку, пробежался по снегу под восхищенные взгляды собравшихся.

Вот тут его и заметила Снегурочка.

\*​ Ванюша, здравствуй! Ну как дела? — ласково спросила она.

\*​ Чудесно! — ответил Ваня. — Ни мороза не боюсь я, ни ледяной воды! Болеть совсем перестал!

С этими словами мальчик сбежал по деревянной лесенке и прыгнул в прорубь.

\*​ Ах, какой смелый, закаленный мальчик! — удивлялись люди, закутанные в теплые шубы, платки и шапки.

\*​ Мне волшебный Морж помог! — радостно крикнул Ванюша.

И все увидели, что в проруби рядом с мальчиком плещется маленький серебристо-черный Морж.

Ответь на вопросы

Куда Ваня отправился кататься на лыжах? Кого он повстречал на пруду?

3.​ Кого подарила мальчику Снегурочка?

4.​ Как волшебный Морж помог Ване закаливаться?

5.​ Смог ли Ваня искупаться в ледяной воде?

6.​ Как ты думаешь, что, кроме здоровья, закалил мальчик?

***Беседа «Полезная пища»***

Цель: дать детям представления о здоровом питании. Формировать у детей представление об условиях обеспечивающих безопасность их жизни.

Ход беседы.

А сегодня мы поговорим о правильном питании.

- Что вы любите кушать больше всего?(ответы детей)

- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить).

Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей)

В продуктах есть очень важные для здоровья человека веществавитамины.

- Для чего они нужны? (ответы детей)

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д.

Посмотрите на экран.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

О витамине А нам расскажет Ярослав Афонасьев.

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

О витамине В много знает Сережа Компаниец.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен вам-

И не только по утрам.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Лиза Беляевская может много сказать о витамине С

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

О том что витамин Д полезен знает Карина Чумаченко.

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный- надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней лучше жить!

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю.

Витамины А,В,С.

Назовите продукты в которых живут витамины А, В, С, Д.

3.. Игра «Да, нет»

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то показываете мне зеленый сигнал карточки. Если нет - красный.

Если правильно, то какой цвет поднимаете? А если неправильно?

· Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

· Есть нужно в любое время, даже ночью.

· Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

· Есть надо быстро

· Есть надо медленно.

А как?

· Пищу нужно глотать не жуя.

· Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

4.Физкульминутка с использованием ИКТ.

5. Беседа о вредных продуктах.

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (ответы детей)

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу.

6. Игра «Накроем на стол». (на дутье)

- Ребята, сейчас давайте накроем на стол. На столе тарелочки, вам нужно на них подуть и сказать с каким продуктом тарелочка, с вредным или полезным. Если продукт вредный вам нужно положить ее на стол накрытый красной скатертью, а если продукт полезный, на стол накрытый зеленой скатертью.

Молодцы ребята, вы справились с заданием.

7. Подведение итогов занятия.

Я думаю, вы, без сомнения, знаете,

Что пользу приносит не все, что съедаете.

Запомните и всем объясните очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна,

И очень горячая тоже вредна.

Большими кусками не стоит глотать,

А тщательно надо еду прожевать.

И помните- желудок у тех не болел,

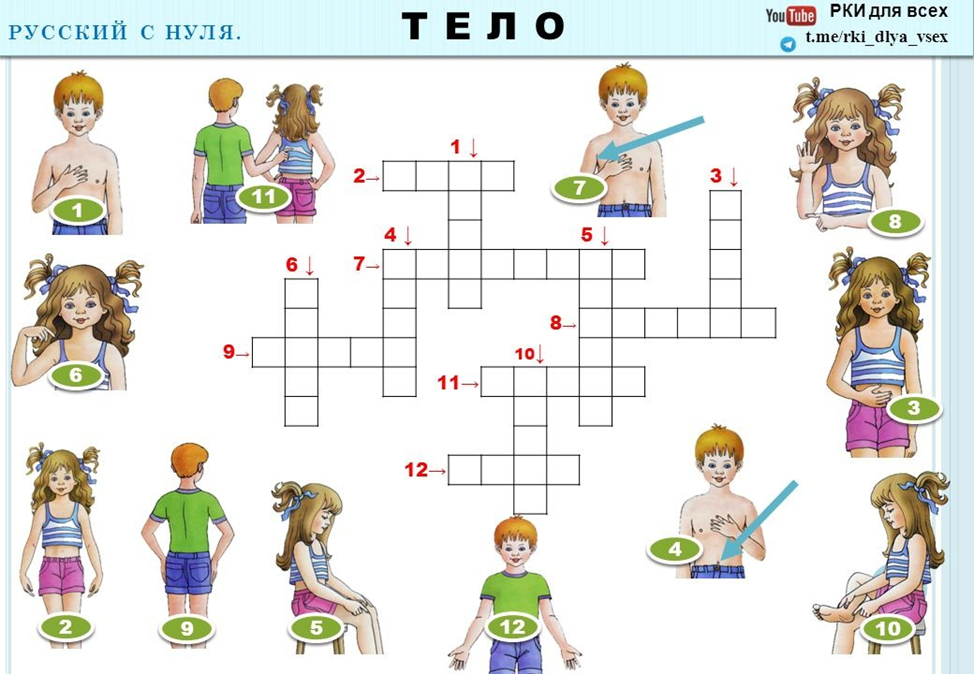
Кто с детства его понимал и жалел!

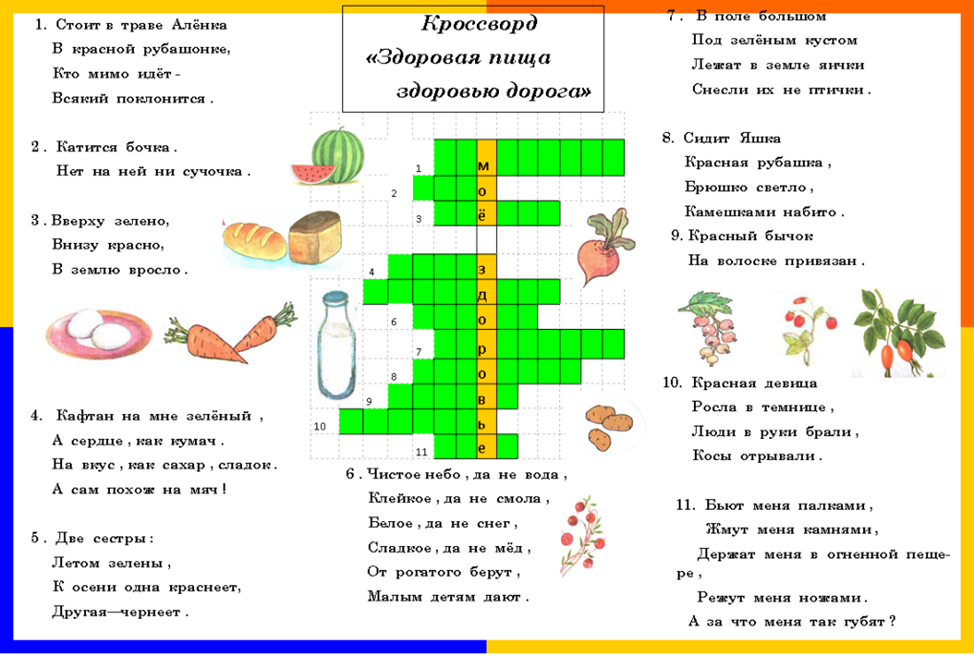
Что о еде мы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать?

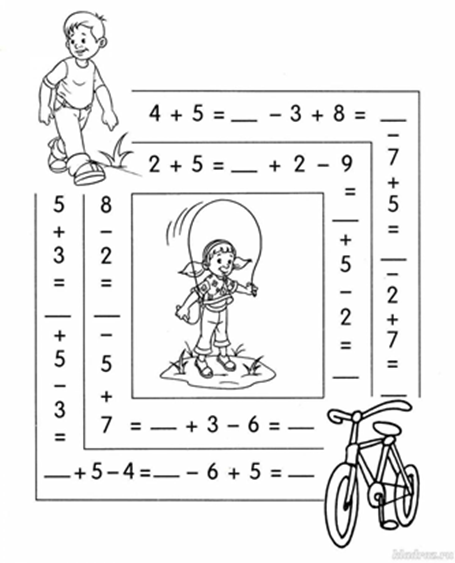




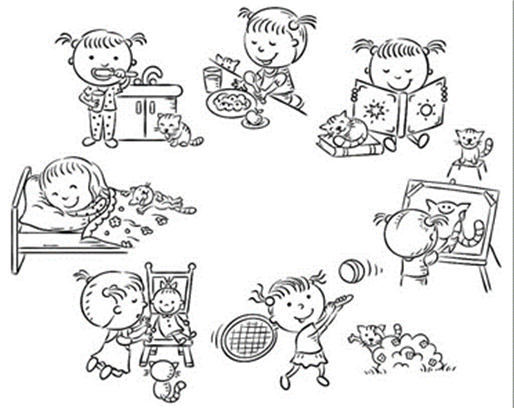


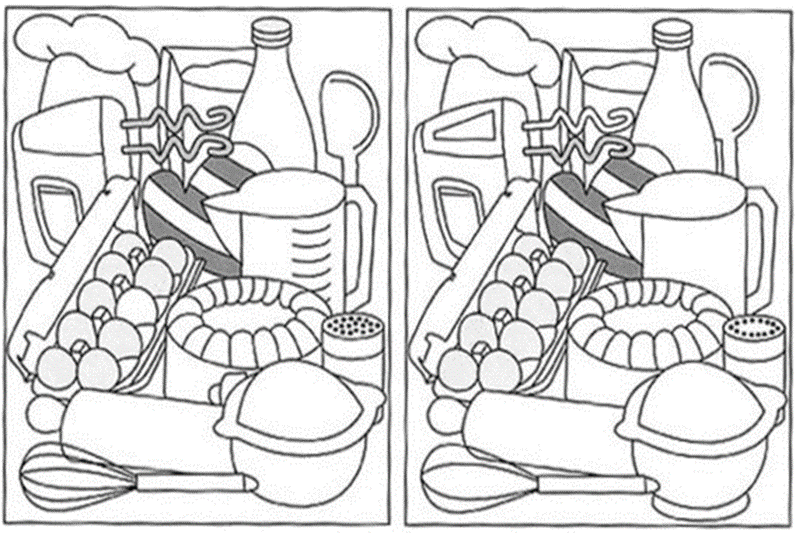












Найди отличия

