



## Здоровье ребенка в наших руках

Здоровье—это драгоценность ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

М. Монтень.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов.

Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является: обучение детей принципам здорового образа жизни, создание условий для сохранения и укрепления их здоровья.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

### **Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. На этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.



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 жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

\*\*\*

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

**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).

### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ОБЛОКОМ

**Цель:** разобрать понятие «облако», зависимость погоды от наличия облаков.

В облачный день спросить у детей, что они видят на небе. Заметить, что облака движутся, иногда плывут медленно, иногда быстро. Какие они? Если на небе есть облака, они закрывают собой солнце, тогда на улице не так жарко.

Облака,  
Белогривые лошадки,  
Облака,  
Что вы мчитесь без оглядки?  
С.Козлов

### Подвижные игры

1. 1.«**Поймай комара**» - Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (подпрыгивание на месте).

2. 2.«**Воробышки и кот**» - Развивать у детей умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга. Действовать по сигналу, упражнять в прыжках в глубину, с места в длину, в быстром беге

## НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДЕРЕВЬЯМИ И КУСТАРНИКАМИ

Цель: закрепить знания о кустарниках и деревьях. Учить находить сходные и различные признаки между деревьями и кустарниками. Учить бережно относиться к деревьям и кустарникам.

Спросить у детей, какие деревья и кустарники растут на территории детского сада. Спросить, чем отличается дерево от кустарника. У дерева один четкий ствол, у кустарника четкого ствола нет. Дерево выше, чем кустарник.

Я по лесу зеленому бреду,  
Я грибочки в кузовок собираю.

(Русская народная песня)

### Подвижные игры

1. «Бегите к флажку». *Цель:* учить выполнять действия строго по сигналу. Развитие у детей внимание умение различать цвета. Упражнять в беге и ходьбе.

2. «Наседка и цыплята» - Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и в подлезании.

### Беседа на тему «Таблетки растут на грядке»

Цель: Дать знания об овощах, познакомить с понятием витамины, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

Ход беседы.

Проводится инсценировка с участием Хрюши и Степашки. У Хрюши завязано горло, у Степашки – корзинка с овощами.

Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать.

Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться. Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызвать врача, только врач может вылечить больного. Но ты, Хрюша, скорее всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питался в последнее время». Хрюша признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями. Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно.

Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть.

Дети замечают у Степашки корзину и интересуются, что в ней. Степашка сообщает: «Витамины». Дети удивляются, ведь на самом деле в корзине просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где, растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими.

Степашка предлагает Хрюше и детям рассмотреть то, что он принес. Дети рассматривают, называя каждый овощ. Степашка объясняет Хрюше и детям, почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год.



Степашка предлагает поиграть в игру «Чудесный мешочек» - узнать овощи на ощупь. После игры Степашка передает овощи Хрюше – пусть он ест витамины и будет здоровым. Хрюша благодарит друга, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки; угощает всех детей. Герои прощаются с детьми и уходят.



### Рисование на тему "Лук растим - быть здоровыми хотим "

Цель : Закреплять умение детей **рисовать круг** , закрашивать его сверху вниз; **рисовать прямые** , вертикальные и горизонтальные линии. Развивать моторику рук; чувство цвета. Дать детям знания о пользе лука. Воспитывать желание **быть здоровыми** .



### **Ешьте овощи и фрукты!**

Ешьте овощи и фрукты-  
Это лучшие продукты.  
Вас спасут от всех болезней.  
Нет вкусней их и полезней.  
Подружитесь с овощами,  
И с салатами и щами.  
Витаминов в них не счесть.  
Значит, нужно это есть!

#### **Н. Довженко**

С белым хвостиком **редиска**  
Зарумянила бочок,  
С грядки нам сестра Раиска  
Собрала большой пучок.

#### **Т. Юдина**

Мы **редиску** поливали,  
Когда вырастет, все ждали...  
Со сметанкой, очень вкусно,  
С добавлением капусты!

#### **И. Дарнина**

В огороде у Анфисы  
Урожай большой редиса.  
И соседи все подряд  
Рвут **редиску** на салат.

#### **Г. Рукосуева**

Это что за страусятки  
Летом выросли на грядке.  
Над землёю лишь одни  
Листья – хвостики видны.  
Красные **редиски** ловки,  
Спрятали в земле головки.

#### **А. Бах**

Поливаем мы **редиску**,  
С беленьким она бочком.  
Поливаем, поливаем,  
А потом на стол сорвем!  
Очень вкусная редиска,  
И красивая при том.  
Хлеба черного нарежем,  
И съедим ее потом.  
Дождались — вот дела,  
К столу редиска подошла!  
Витаминов в ней не счесть,  
Ой хочу ее поесть!