**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Ширыштыкский детский сад «Родничок»**

**Проект для разновозрастной группы «Я здоровье берегу»**

**Авторы проекта:** воспитатели Володкина Т.В.

**Участники проекта:** воспитанники 1,5- 6 лет, родители, воспитатели.

**Вид проекта:** групповой, творческий, игровой.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (с26.10.2020 по 30.10.2020).

**Образовательные области:** физическое развитие, познавательное развитие, социально - коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие

**Актуальность:**

Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. От нас, взрослых, зависит формирование и поддержка интереса к оздоровлению, не только себя, но и своих детей.

Дошкольный возраст – важнейший период, когда формируется личность и закладываются прочные основы опыта жизнедеятельности, здорового образа жизни.

Обучение маленького человека начинается с детства, когда рядом с малышом всегда находятся родители, воспитатели детского сада. Взрослые несут ответственность за жизнь и здоровье ребенка. Важно создать условия, обеспечивающие физическое, психическое и социальное благополучие ребенка, так как, именно эти три составляющие и определяют здоровье дошкольника на современном этапе. Поэтому искусству сохранения и укрепления здоровья, формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте.

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада.

**Проблема проекта:**

Проблема охраны здоровья детей в группе. Занимаясь оздоровительной работой в детском саду, мы обратили внимание на увеличение заболеваемости дошкольников.

Причин роста заболеваемости много, это и плохая экология, и несбалансированное питание, снижение двигательной активности.

**Основная цель – снижение заболеваемости детей.**

От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве.

Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

**Цель проекта:** сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи проекта:**

**Для детей:**

Углублять знания детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих;

Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни;

Вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям.

**Для родителей:**

Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми;

Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной оздоровительной деятельности в ДОУ;

**Для педагогов:**

Разработать план мероприятий по проекту;

Создать предметно – развивающую среду по данной проблеме в группе;

Подобрать наглядный информационный материал.

**Ожидаемые результаты:**

Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей.

Сформированность необходимых умений и навыков, гигиенической культуры и культуры рационального питания у детей, и наличие потребности в здоровом образе жизни.

Заинтересованность родителей как участников в организации работы по оздоровлению детей в семье и ДОУ.

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап – подготовительный:**

- планирование мероприятий по проекту;

- анкетирование родителей (выявить степень заинтересованности, уточнить проводимые мероприятия по укреплению здоровья);

- подбор специальной литературы;

- консультация для родителей «Красивая осанка - залог здоровья»;

-рекомендации родителям по укреплению здоровья;

-рекомендации родителям по питанию детей.

Цель: доступно и убедительно давать родителям нужную информацию, побуждать их пересматривать неправильные методы и приёмы домашнего физического воспитания.

**2 этап – реализация проекта:**

**- активность детей в течение дня:**

 утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, хождение по ребристой дорожке, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика;

**- НОД**

**1. младшая подгруппа по теме «Если хочешь быть здоров».**

Цель: Расширение представлений о здоровом образе жизни.

Кратко ход занятия:

1. Приветствие: путешествие на корабле, и паровозике.

2. Основная часть:

 2.1. Первая остановка «Спорт»

 2.2. Вторая остановка «Мяч на поле».

 2.3. Третья остановка «Чистота».

 3. Заключительная часть. Рефлексия.

**2. старшая подгруппа на тему: «Полезные и вредные продукты»**

Цель: формирование у детей здорового образа жизни.

Кратко ход занятия:

1. Приветствие. Письмо от доктора Айболита;

2.Основная часть: Задания Айболита;

2.1.загадки;

2.2.Д/и «Полезные или вредные»;

2.3.Физкультминутка «Капуста»;

2.4.Соревнования «Молочные продукты»;

3.Заключительная часть. Рефлексия. Сюжетно-ролевая игра «Магазин продуктов».

**3. Беседы:**

1.«Полезные продукты». Цель: уточнять название фруктов, овощей; закреплять знания детей о природных витаминах.

2.«Будем спортом заниматься». Цель: закрепить знание названий видов спорта, умение.

3.«Медицинские работники» Цель: познакомить детей с деятельностью врача, с различными медицинскими специальностями.

**- подвижные игры:** «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Птички в гнёздышках», «Черные и белые».

**- дидактические игры:** «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание, упражнение), «Что лишнее?» «Узнай на ощупь», «Узнай по запаху», «Узнай по вкусу» (на развитие тактильно-вкусовых ощущений).

**- сюжетно – ролевая игра** «Кукла Катя заболела».

- **художественной литература** по теме, иллюстраций, пословицы, поговорки, загадки.

**3 этап – результаты проекта**

-мероприятие в разновозрастной группе «Родничок» тема: «ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНУЮ СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: Сохранять и укреплять здоровье детей.

Задачи: закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках, воспитывать интерес к ЗОЖ и спорту, развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах, создать радостное эмоциональное настроение.

- **Рисунки детей с родителями на тему ЗОЖ.**

**Итог проекта**

В течение проекта у детей младшего возраста формируются навыки гигиенической культуры и потребность в здоровом образе жизни. У детей старшего возраста закрепляется навыки гигиенической культуры и культуры рационального питания, наличие потребности в здоровом образе жизни, знать и выполнять физические упражнения, для поддержания здорового образа жизни.

1. **Конспект НОД** **в средней, младшей подгруппе Тема: «Если хочешь быть здоров…»**

**Подготовила:** Воспитатель Володкина Т. В.

**Цель:** Расширение представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

***Образовательные:***

* формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье;
* приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой;
* закреплять знания о необходимости быть чистыми.
***Развивающие:***
* развивать познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей.
***Воспитательные:***
* воспитывать желание быть здоровым, интерес к дыхательной гимнастике, уважительное отношение друг к другу.

**Интеграция образовательных областей:** Социально-коммуникативное развитие, Физическое развитие.

**Оборудование и материалы:** зубная щетка, расческа, мыло, полотенце, плакаты, музыкальная колонка.

**Ход занятия.**

1. **Организационный момент**

***Воспитатель:*** Ребята, у нас с вами сегодня будет очень интересное занятие. Я предлагаю отправиться в путешествие в город здоровья.

***Воспитатель:***  Как вы думаете, что значит быть здоровым?

***Дети:***Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

***Воспитатель:*** Итак, на чем будем, переправляется через море? Давайте отправимся на корабле. Забирайтесь на корабль, я буду вашим капитаном, и переправлю нас в город здоровья. *Плывём под музыку. Дети друг за другом двигаются  по группе. Подплываем к берегу.*

А теперь чтобы быстрее передвигаться по городу я вам предлагаю сесть в паровозик.*Я буду шаферам, цепляемся друг за другом и под музыку отправляемся путешествовать по городу. Первая остановка «Спорт»*

1. **Основная часть.**

**Первая остановка «Спорт»**

***Воспитатель:*** *(воспитатель обращает внимание на плакат)* В этом городе все любят заниматься зарядкой. «Спортивная зарядка». «Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день… » ***Дети:*** Зарядку!

***Воспитатель:*** Ребята, а для чего делают зарядку?

***Дети:*** Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

***Воспитатель:*** Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

*Включается музыка. Дети делают упражнения.*

***Воспитатель:*** Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Отправляемся дальше. Ребята, а ещё в этом городе любят играть с мячом. **Вторая остановка «Мяч на поле».**

*Дидактическая игра на развитие речевого дыхания  Футбол «Мяч на поле».*

Задачи игры: **- у**чить детей делать длительный сильный вдох и выдох, развивать речевое дыхание; - учить ориентироваться в пространстве; - воспитывать дружеские отношения в коллективе, умение работать в парах, совершенствовать коммуникативные навыки детей.

Ход игры: В игре могут принимать участие от двух и более человек. Игроки сидят напротив ворот. Задача ребёнка попасть мять из пенопласта в ворота дуя в трубочку.

***Воспитатель:*** Ребята отправляемся дальше. Посмотрите, какая чистота в этом городи. Люди в этом городи, любят чистоту и еще они любят ухаживать за собой.

**Третья остановка «Чистота».** *Вдруг слышим стук.*

***Воспитатель:*** Что за шум? Кто, это там? (Появляется Мойдодыр)

***Мойдодыр:*** Я великий умывальник, знаменитый Мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир. Здравствуйте, ребята! Я вижу, что вы пожаловали в наш город Здоровья. На нашей остановке Чистоты – полная чистота и порядок. Вот скажите  - вы, сегодня все умывались, чистили зубы?

***Воспитатель:*** Уважаемый, Мойдодыр! Наши детки все аккуратные, чистые, все знают о гигиене, о чистоте.

***Мойдодыр:*** А вот мы сейчас и проверим. Присаживайтесь, пожалуйста, на стульчики и скажите для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

Как нужно мыть руки  -  покажите

А зубы нужно чистить?

Сколько раз? (утром и вечером)

А что будет, если мы не будем чистить зубы?

Ну, молодцы, все знаете! А вот я сейчас вам загадаю загадки про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными.

*Загадки загадывает и показывает отгадки*

Гладко, душисто, моет чисто. *(Мыло)*

Костяная спинка,

Жестяная щетинка,

С мятной пастой дружит,

нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Оказались на макушке

Два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску,

Надо что иметь? *(Расческа).*

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? *(полотенце)*

***Мойдодыр:*** Ребята я вам предлагаю поиграть в игру ***«Попади в умывальник»***

*Задача:* - упражнять детей в попадании в цель; закреплять у детей выполнению правел во время игры; развивать меткость; - воспитывать уважение к взрослым и своим сверстникам.

***Мойдодыр:*** Какие вы все молодцы. Как с вами интересно было играть.

***Воспитатель:*** Ну, Мойдодыр, до свидания, мы поедем дальше. *(Мойдодыр уходит)*

1. **Заключительная часть.**

***Воспитатель:*** Итак, дети, вот и проехали мы по городу здоровья, пора нам возвращаться в детский сад. *(Дети с воспитателям на паровозе возвращаются к берегу и переправляются на свой берег)*

***Воспитатель:*** Что же вы запомнили сегодня.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? *(Ответы детей)*

В какие игры вы играли? *(Ответы детей)*

Какая игра вам больше всего понравилась? *(Ответы детей)*

Делать зарядку, быть всегда чистыми.

***Воспитатель:***

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить.

1. **Сценарий спортивного развлечения для детей разновозрастной группы «День здоровья»**

**Участники:** воспитанники, воспитатели, физ. инструктор.

**Интеграция образовательных направлений:**

*«Физическое направление»*, *«Познавательное направление»*, *«Речевое направление»*, *«Социально-коммуникативное направление»*, *«Художественно-эстетическое направление»*.

**Цель:** Сохранять и укреплять здоровье детей.

**Задачи:** закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках, воспитывать интерес к ЗОЖ и спорту, развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах, создать радостное эмоциональное настроение.

**«Физическое направление»**

- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.

-Увлекать детей спортивными играми, физкультурой.

- Развивать физические качества у детей.

 **«Познавательное направление»**

- Закрепить знания о пользе здорового питания и витаминов.

- Развивать у детей мышление, внимание.

- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

**«Речевое направление»**

- Закрепить у детей умение выразительно, громко проговаривать слова, отгадывать загадки.

- Развивать память, внимание, логическое мышление, речевую активность.

**«Социально-коммуникативное направление»**

- Совершенствовать умение детей выполнять правила и нормы поведения в совместной игре.

- Продолжать формировать дружеские взаимоотношения.

 **«Художественно-эстетическое направление»**

- Формировать у детей умение двигаться под музыку.

**Методы и приёмы:**

**Практические:** подвижные игры

**Наглядные:** картинки с изображением овощей, фруктов; гигиенические принадлежности (мыло, мочалка, зубная щётка, зубная паста, зеркало, расчёска, полотенце, платочек, шампунь и.т.д.)

**Словесные:** загадки, стихотворения, вопрос.

**Материалы и оборудование:** стол, мячи малого размера, корзины 2шт, муляжи фруктов и овощей, полезные продукты и неполезные, фрукты (резаные).

**Ход мероприятия.**

Дети входят в зал под музыку и строятся в шеренгу.

**Ведущий** **Пилюлька**: Здравствуйте, ребята. Меня зовут Пилюлька!

Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о **здоровье**. На какое слово похоже слово *«****здоровье****»*? Правильно, слово **здоровье** похоже на слово здравствуй. Когда мы **здороваемся** - мы желаем друг другу **здоровья**. Давайте и мы **поздороваемся** друг с другом и сделаем это в игре.

**Коммуникативная игра *«Здравствуй, друг!»***

Под музыку дети гуляют по залу. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают здороваться: коленом, плечом, спиной, носом.

**Ведущий** **Пилюлька**:

Ребята, сегодня у нас **праздник День здоровья**.

**День здоровья любят дети**

Городов и деревень.

Пусть же станет в целом свете

**День здоровья каждый день**!

Улыбкой светлой, дружным парадом

**День здоровья начать нам надо**.

Давайте все дружно крикнем

Дню **здоровья**: *«Ура! Ура! Ура!»*

Дети, а кто скажет, что значит быть **здоровым**?

Ответы детей\_\_

Правильно, это значит не болеть, заниматься **спортом и закаляться**. А ещё не сидеть на месте, чаще двигаться.

Давайте и мы с вами подвигаемся и потанцуем!

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет сильным и умелым,

И веселы мы целый день!

Начинаем…

К солнцу руки поднимаем

Дружно, весело шагаем,

1-2-3-4,

Приседаем и встаём и ничуть не устаём (2 раза).

А теперь бежим ребятки,

Убегаем без оглядки!

Молодцы, всё-то вы умеете! Но ведь, для того, чтобы не болеть, нужно заниматься **спортом**. Правда? А вы занимаетесь **спортом**?

Ответы детей \_\_\_

 Чтоб расти и закаляться,

Нужно **спортом заниматься**.

Занимайтесь, детвора!

В добрый час! Физкульт- ура!

*(Дети хором отвечают – ура).*

***Входят в зал медленно и о чёмто спорят «Короновируска и Здоровейка»***

Ой, куда это мы пришли?

**Ведущий** **Пилюлька**:

Здравствуйте, вы пришли в детский сад, а вы кто такие?

**«Кроновируска»**

Здравствуйте! Меня зовут Короновируска. Это что за детский сад, что это за дети? Вы такие грязные, неумытые, лохматые, не причёсанные! Будем всех марать и заражать гриппом, вы согласны?

Ответы детей \_\_\_

**«Здоровейка»:** здравствуйте ребята, а меня зовут Здоровейка, как у вас сегодня весело, мы услышали и пришла к вам в гости, нам можно с вами поиграть.

Ответы детей \_\_\_

**Ведущий** **Пилюлька**:

Что вы такое говорите, наши ребятишки самые чистые, и самые здоровые, да дети? Хотите с нами поиграть, вы согласны, только не ругаться, и друг другу помогать. *( Герой по очереди играют с детьми в игры)*
**Кроновируска**

Я очень хочу с вами поиграть, и посмотреть, как вы умеете от болезней себя защищать, вы готовы, начинаем мы играть.

***1.Подвижная игра «Чистота – залог здоровья»***

Дети стоят в колонне по одному. Первый бежит до стола, выбирает один из гигиенических предметов, добегает до команды, передаёт эстафету и т.д.

**Здоровейка**

А теперь я с вами поиграю.

*2.****Игра «Всем я помогу и чистоту наведу»***

Дети стоят в шеренге, по сигналу – собирают мячи и складывают в корзины.

Быть грязным очень вредно для **здоровья**. Ребята, что происходит?

Если человек долго не моется *(ответы детей)*.

От грязи появляются микробы. Давайте поиграем в игру *«Микроб»*.

**Кроновируска**

***3.Игра «Грязнуля-микроб»***

Дети убегают, а Грязнуля-микроб («Кроновируска») пытается их поймать и замарать. Ребят, которых Грязнуля поймал мы спасаем вопросами: Что нужно делать, чтобы не заразиться микробами?

**Пилюлька:** Ну, раз вы все от микробов убежал, я хочу проверить ваши знания. Я вам буду загадывать загадки, а вы должны будете руку поднять и ответить. Ну, что приступим?

|  |  |
| --- | --- |
| После бани помогаюПромокаю, вытираю.Пушистое, махровое,Чистое и новое. (Полотенце) | Ускользает, как живое,Но не выпущу его я.Белой пеной пенится,Руки мыть не ленится (Мыло) |
| Хожу, брожу не по лесам,А по усам, по волосам.И зубы у меня длинней,Чем у волков и у медведей. (Расческа) | Волосистою головкойВ рот она влезает ловкоИ считает зубы намПо утрам и вечерам. (Зубная щетка) |
| Чтобы волосы блестелиИ красивый вид имели,Чтоб сверкали чистотой,Мною их скорей помой (Шампунь) |  |

Молодцы! Все загадки отгадали! Все эти предметы нужны для **нашего здоровья.** А вы пользуетесь этими предметами ?

Ответы детей\_\_\_

**Кроновируска**

***5.Игра «Овощи и фрукты ты найди»***

На скамейке разложены муляжи овощей и фруктов. Пока звучит музыка, дети выбирают по одной муляж овоща, а потом по очереди их называют. А затем также играют и называют фрукты.

Ответы детей\_\_\_

**Здоровейка**

А ещё витамины нам нужны, для организма они важны.

***6.Игра «Собери витаминки»***

Ведущий высыпает из корзины желтые маленькие мячики «витаминки». По сигналу девочки и мальчики собирают «витаминки» в корзины. Побеждает та команда, у которой больше «витаминок».

**Кроновируска**

***7.Игра: «Полезные продукты»***

На одном столе лежат предметы с разными полезными и не полезными продуктами питания. Детям надо выбрать полезные продукты питания сложить в корзину, а на столе должны остаться не полезные продукты питания.

**Пилюлька:**

***8.Игра: «Отгадай что это такое»***

Две чашки с нарезанными овощами и фруктами, детям закрывают глаза, дают понюхать, и попробовать кусочек фрукта или овоща, потом ребенок должен назвать, что он понюха и что съел.

**Здоровейка**

 Чтоб здоровым быть, нужно со спортом всегда нам дружить!!!

**Кроновируска**

Вот теперь я точно знаю, что у вас всё будет хорошо. Ведь вы не только всё знаете о **здоровом образе жизни**, но ещё и очень **спортивные ребята**!

**Пилюлька:**

Ребята, вам понравился **праздник**? А что больше всего вам понравилось?

Ответы детей\_\_\_

**Здоровейка и Кроновируска:** И в заключение мы предлагаем весёлую игру,

Вставайте все в круг и повторяйте за нами:

***9.«Повторяй за мной»*.**

Мы ногами топ-топ

Мы руками хлоп-хлоп

Мы глазами миг-миг

Мы плечами чик-чик

Раз - сюда. Два - туда.

Повернись вокруг себя.

Раз- присели. Два - привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели, встали

Ванькой - встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскач,

Будто мой упругий мяч,

Раз-два, раз-два,

Прощаться нам пора.

Но мы хотим вас отблагодарить, что нас не прогнали, а снами дружно поиграли, всем огромное спасибо, и конечно не болеть. До свидания ребята.

*(Дарят угощения, уходят)*

**Пилюлька: ну вот**

Наш праздник подошёл к концу. Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.

Ведь быть здоровым – это так здорово!!!

**Конспект беседы с детьми в разновозрастной группе**

***«Овощи и фрукты - полезные продукты»***

**Цель:** расширение представлений детей о полезных продуктах-овощах и фруктах для здоровья.

Продукты, полезные для здоровья и вызвать стремление к здоровому питанию.

**Задачи:** - развивать у детей умение различать и называть овощи и фрукты, используя для распознавания различные анализаторы; - описывать внешний вид овощей и фруктов, делать простые выводы о произрастании овощей и фруктов.

**Материалы и оборудование:** Кукла Даша, наглядный материал с картинками продуктов и какие витамины в них, картинки овощей и фруктов.

**Ход**

*Воспитатель:* 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.

*Воспитатель:-* А вы, ребята, пробовали витамины? (ответы детей)

- Витамины бывают не только в таблетках.

*Воспитатель:-* А в каких продуктах есть витамины? (ответы детей)

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

*Воспитатель:* 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).

*Воспитатель:* 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 овощ и фрукт, но и отвечают на вопросы):* какой *(цвет, форма, вкус), (ответы детей)*

*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.

**Физкультминутка**

 ***«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 Даша).

***Кукла Даша:*** 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.

**Дидактическая игра**

***«Правильно - неправильно!»***

*Воспитатель:* 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 *(ответы детей)*

1. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис. *(ответы детей)*

1. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград *(ответы детей)*

1. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины *(ответы детей)*

1. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти *(ответы детей)*

1. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся *(ответы детей)*

**Пальчиковая гимнастика**

***«Капуста».***

Что за скрип *(трение рук друг о друга)*

Что за хруст *(пальцы обеих рук скрещиваются и ритмично сжимаются)*

Это что еще за куст, *(повернуть раскрытые ладони от себя, соединив большие пальцы).*

Как нам быть без хруста *(скрестить пальцы обеих рук и ритмично сжимать)*

Если я капуста *(полусогнутыми пальцами изобразить кочан капусты)*

Мы капусту рубим-рубим *(постукивать ребрами ладоней по столу)*

Мы морковку трём-трём *(движение кулачками вперед-назад)*

Мы капусту солим-солим, *(движения по тексту)*

Мы капусту жмем-жмем *(движения по тексту)*

Тук-тук, тук-тук, *(стук кулачков друг о друга)*

Раздается в доме стук

Мы капусту порубили *(постукивать ребрами ладоней по столу)*

Перетерли, *(движение кулачками вперед-назад)*

Посолили *(движения по тексту)*

И набили плотно в кадку *(постукивание кулачков по столу)*

Все теперь у нас в порядке! *(вытягивание рук вперёд, поднимание вверх больших пальцев обеих рук)*

*Воспитатель:* - Молодцы ребята! Вы сегодня очень постарались! А скажите мне, пожалуйста, о чём мы с вами сегодня говорили? (ответы детей).

Воспитатель: - Правильно, об овощах! И в конце я хочу вам прочитать стихотворение:

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все, без исключения,

В этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Что их них вкуснее,

Что из них нужнее!

*Воспитатель:* - Спасибо ребята!