Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Атяшевского муниципального района Республики Мордовия
«Атяшевский детский сад комбинированного вида №1»

Педагогический опыт по теме:
«Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников»

Опыт работы представлен на сайте детского сада
https://ds1atsh.schoolrm.ru/sveden/employees/43024/377238/

Воспитатель: Ключагина О.М.
первая квалификационная категория
Стаж работы: 6 лет

Введение

Тема опыта: «Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников».

Сведения об авторе:

Ключагина Ольга Михайловна, воспитатель МАДОУ Атяшевского муниципального района «Атяшевский детский сад комбинированного вида №1».

Образование: высшее, МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 1999г.

Стаж педагогической работы (по специальности): 6 лет

Квалификационная категория: первая.

Бесспорно, здоровье человека – это самое главное в его жизни. А здоровье наших детей – величайшая ценность для каждого родителя. Так я считала и считаю сейчас как мама двоих детей. Но придя работать в детский сад 6 лет назад, мне пришлось взять на себя часть ответственности за здоровье целой группы детей. Именно это, а еще то, что в настоящее время наиболее остро стоит вопрос о сохранении здоровья всего человечества и особенно здоровья детей, заставило меня глубже окунуться в данную проблему, изучить передовой опыт и попробовать реализовать отдельные аспекты в своей работе. Основополагающими в своем педагогическом опыте по данной теме считаю слова двух великих педагогов, которые как бы дополняют друг друга: «Кто сказал, что должны молить богов о том, чтобы в здоровом теле был здоровый дух. Нужно, однако, не только молиться, но и трудиться!» *(Я.А.Каменский);* «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы*». (В.А. Сухомлинский)*

Актуальность опыта.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Этот период является основополагающим в становлении личности человека. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется на всю жизнь. Поэтому именно сейчас важно научить ребенка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни - это не просто знания, это именно образ жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на благо своего здоровья. Это мне хочется донести до каждого ребенка в рамках своих педагогических компетенций.

В последние годы особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека XXI века и будущим России.

Однако данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Поэтому, одной из задач, на решение которых направлен федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, является формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни. Любое общеобразовательное учреждение, и в первую очередь детский сад, должно стать «школой здорового стиля жизни» детей, где любая деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

На мой взгляд, дети в силу своих возрастных особенностей, самостоятельно стремиться к здоровому образу жизни не могут. У детей отсутствует осознанное отношение к своему здоровью, потребность оберегать и приумножать его. Поэтому необходима система обучения знаниям, умениям и навыкам поддержания здоровья начиная с детства, что позволит успешно решать задачу формирования здоровых жизненных позиций детей в будущем.

Основная идея

Я думаю, что если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Предполагаю, что для этого надо разработать модель формирования привычек и навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста и определить педагогические условия ее реализации в группе.

Новизна представляемого педагогического опыта, заключается в том, что разработанная мной модель формирования привычек и навыков здорового образа жизни должна реализовываться систематически и в рамках инновационных здоровьесберегающих технологий, которые являются основополагающими в педагогическом процессе современного детского сада.

Теоретическая база

Идея воспитания здорового человека волновала ученых и философов еще с древних времен. Философы Древней Греции изучали связь здоровья и поведения человека. В произведениях Пифагора, Платона, Демосфена, Сократа содержались рекомендации по укреплению здоровья, а также предписания профилактического характера, которые и сейчас не потеряли своего значения для поддержания здорового образа жизни: режим дня, режим труда и отдыха, правильного питания, гигиены жилища, профилактические меры.

На важность проблемы развития основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста, указывают исследования А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, А.В. Мудрика, М.И. Лисиной, И.П. Подласого, В.А. Сластенина, Е.О. Смирновой.

В последние годы также наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России и мира (И.А. Аршавский, Н.Г. Веселов, М.Я. Виленский, Н.П. Дубинин и др.).

Я считаю, что современные дети – это перспектива государства, наше будущее. В рамках государственной концепции сбережения здоровья детей, огромный интерес уделяется укреплению здоровья детей, и, в первую очередь, развитию здорового образа жизни ребенка.

Важность выбранной мной темы позволила определить цель педагогической работы по данному опыту.

Цель: формирование у дошкольников основ здорового образа жизни через использование специально организованных форм обучения и реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий.

Приоритетными в своей работе по данному направлению считаю следующие **задачи:**

- изучить систему методов и приемов, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности;
- выявить степень осведомленности и уровень знаний детей группы и их родителей по данной теме;
- разработать модель формирования навыков здорового образа жизни и внедрить ее в образовательный процесс группы, используя современные оздоровительные технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
- создавать условия для взаимодействия с семьями воспитанников по приобщению к здоровому образу жизни.

Технология опыта

Работа по реализации педагогического опыта по формированию основ здорового образа жизни проводилась мной в период 2020-2021уч. года с детьми подготовительной к школе группы.

Осознавая важность поставленной проблемы, мною был проведен анализ организации познавательных занятий в своей группе и их влияние на формирование осознанного отношения детей к своему здоровью.

Выявлены положительные тенденции, а именно:

- с детьми проводятся занятия по ОБЖ, ЗОЖ;
- осуществляется методическое обеспечение этих занятий;
- занятия проводят: воспитатели, инструктор по физкультуре.

Однако обозначилось проблемное поле:

- необходимость приведения познавательных занятий в систему;
- необходимость замены иллюстративно-объяснительной модели проведения занятий познавательного цикла на проблемно-поисковую;
- поиск эмоционально привлекательных для детей форм получения информации о здоровом образе жизни;
- поиск методов и приемов, активизирующих собственную познавательную активность детей;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

Также мной была проведена диагностика, в результате которой был выявлен уровень сформированности знаний и навыков по предложенной теме. Для этого я выбрала наиболее распространенные методы - наблюдение за детьми и беседа.

Наблюдение осуществлялось в ходе различных видов деятельности (ответы на занятиях, самообслуживание, умение пользоваться предметами гигиены, двигательная активность детей, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры).

В ходе индивидуальной беседы я попыталась получить ответ на ряд вопросов: что такое здоровье, почему люди болеют, какая пища полезна, делаешь ли ты зарядку по утрам, часто ли вы гуляете в парке и др. Для оценки уровней сформированности таких знаний я использовала три показателя: высокий, средний и низкий. В диагностическом исследовании мной были задействованы 21 воспитанник. Результаты отражены в таблице.

Таблица уровней сформированности основ ЗОЖ
на начало учебного года

Уровень сформированности навыковЗОЖ	Высокий	Средний	Низкий
Кол-во детей, %	7 33%	10 48%	4 19%

Можно сказать, что дети ориентируются в системе основ формирования здорового образа жизни, однако не в абсолютном объеме, не могут использовать имеющиеся знания в повседневной жизни, отсутствует заинтересованность к здоровьесберегающей деятельности. Культурно-гигиенические навыки сформированы слабо. Так же возникли затруднения у многих детей по вопросу «Что такое здоровье». Чаще всего я слышала в ответ, что «это когда человек не болеет».

Параллельно мной было проведено анкетирование родителей на тему «Как в вашей семье реализуются принципы ЗОЖ?» Анкетирование

позволило узнать, насколько родители создают условия для формирования основ здорового образа жизни в семье, и ведут ли они сами ЗОЖ.

В результате выяснилось, что 100% родителей заинтересованы здоровьем своих детей, но не у всех имеется время и возможность реализовать какие-либо действия в этом плане (52%), а некоторые не компетентны в отдельных вопросах (3%).

В дальнейшем диагностические исследования помогли мне выстроить систему работы с учётом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей нашей группы.

В работе я следовала следующим педагогическим принципам:

- Доступность (учет возрастных особенностей, адаптированность материала к возрасту);
- Систематичность (повторение усвоенных правил и норм);
- Последовательность (от простого - к сложному);
- Наглядность (учет особенностей мышления);
- Динамичность (интеграция в разные виды деятельности);
-Дифференциация (создание благоприятной среды для усвоения норм и правил ЗОЖ каждым ребенком);

Работа с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами являются: занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования, праздники.

Я считаю, что дети должны получать не только теоретические знания о ЗОЖ, но и практические умения и навыки. Поэтому я решила проводить работу по данному направлению в процессе специально организованного обучения, совместной деятельности педагога с детьми, самостоятельной деятельности детей.

Также я считаю, что занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции.

Таким образом, свою работу с детьми я выстроила по следующей модели, в которую входят в пять блоков (направлений).

1. «Моя гигиена»

Цель: формирование практических умений и навыков соблюдения правил гигиены. Профилактика вредных привычек.

2. «Секреты правильного питания»

Цель: закрепление знаний детей о правильном питании, о полезной и вкусной пище для организма. Формирование культуры питания.

3. «Я и мое тело»

Цель: дать элементарное представление о строении и функциях некоторых органов нашего организма (желудка, сердца, костей и др.)

4. «Мир спорта и физкультуры»

Цель: учить детей понимать значение движения для здоровья, прививать любовь и желание заниматься подвижными играми и спортом.

5. «Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Цель: формирование представлений о некоторых способах закаливания и его значении для организма человека.

Считаю, что таким образом, осуществлялся комплексный и систематический подход в формировании основ ЗОЖ у воспитанников нашей группы.

На первоначальном этапе мной был составлен перспективный план мероприятий на год. Он основан на принципе «от теории к практике». Работа по плану велась по определенной модели: сначала дети получали знания и представления о способах укрепления и сохранения здоровья через различные виды деятельности, затем происходило обогащение и расширение знаний детей через беседу, чтение познавательной литературы, в дидактической игре, опытно-экспериментальной деятельности , закреплялись знания в организованной сюжетно - ролевой игре и интегрированных формах работы по оздоровлению детей.

Для меня главное, чтобы дети были заинтересованы в происходящем, поэтому ведущим видом деятельности в процессе реализации плана была игра:

- обучающие игры («Полезно-вредно» с использованием ИКТ, «Мой друг - расческа», «Хорошо-плохо», «Мой распорядок дня», «Пирамида питания», «Моем руки правильно», «Этикет за столом», «Части тела» и др.)

- творческие игры («Если сделаю так…»; «Что ты знаешь о …», «Что сначала, что потом» и др.)

- дидактические игры («Кому что нужно», «К нам пришёл Незнайка», «Подбери пару», «Где живут витамины», «В магазин за покупками» и др.)

- подвижные игры на развитие различных видов движений на занятиях по физической культуре

В режимных моментах я использовала следующие виды деятельности:

- чтение художественных произведений (А. Барто «Я расту», К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»,«Девочка Чумазая», С. Маршак «Великан», Е.А.Алябьева «Жила-была Простуда» и др.)

- просмотр мультфильмов (Смешарики. Азбука здоровья)

- иллюстрированный материал («Я и моё тело», «Я и мои чувства, настроение, эмоции», «Я и моя безопасность», «Моя первая энциклопедия», «Моя первая книга о человеке» и др.)

-применение здоровьесберегающих технологий с целью профилактики: (физминутки, динамические паузы, пальчиковая гимнастика, дыхательная, бодрящая, зрительная гимнастики, релаксация и др.)

- ситуативный разговор («Если заболел живот», «Что будет, если не помыл руки», «Какую прическу сделать на праздник», «Если ты не аккуратно ешь» и др.)

В самостоятельной игровой деятельности дети имели возможность практически закрепить полученные ими знания и умения:

- сюжетно-ролевые игры («Поликлиника», «Магазин продуктов», «Семья», «Аптека», «Прическа для куклы», «В гостях у Айболита» и др.)

- решение проблемно-практических ситуаций («У твоего друга поднялась температура»; «Если ты упал и ушиб колено», «Что полезно твоим зубам», «Почему мы не видим микробы», «Как помочь желудку и др.)

Достаточно продуктивным, на мой взгляд, было взаимодействие с семьей по данной теме. Мной практиковались следующие формы работы:

- индивидуальные беседы («Зачем нужна прививка», «Соблюдай режим дня», «Как приучить ребенка к порядку» и др.)
- консультации («Секреты правильной осанки», «Секреты здорового питания»; «Зимние травмы» и др.)
- совместные мероприятия (Спортивные праздники: «Я и мама – самые спортивные», «Спортивная игра «Зарница»;)
- фотовыставки («На зарядку всей семьей», «Снежная выставка».)

Для родителей был оформлен «Уголок здоровья», где я регулярно выставляла консультации по теме, информацию, которую рекомендовала медсестра ДОУ, анкеты для родителей.

Особое внимание в системе сохранения и укрепления здоровья детей в режимных моментах я уделяла проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

- рациональная одежда для детей в группе, сезонная одежда;
- соблюдение режима прогулок;
- гигиенические процедуры (умывание, полоскание рта после еды);
- воздушные и солнечные ванны;
- обливание ног водой в летний период;
- босохождение после дневного сна по массажным дорожкам.

Закаливающие процедуры неоспоримо повышают защитные силы организма, улучшают обмен веществ, укрепляют иммунную систему, дают детям знания об эффективности средств закаливания (солнце, воздух, вода), положительно влияют на психоэмоциональную сферу ребенка.

Результативность

На мой взгляд, такая целенаправленная, систематическая работа по формированию основ здорового образа жизни у детей нашей группы дала не плохие результаты. Повторное диагностическое исследование показало, что у детей повысился уровень сформированности основ ЗОЖ.

Таблица уровней сформированности основ ЗОЖ
в конце учебного года

Уровень сформированности навыковЗОЖ	Высокий	Средний	Низкий
Кол-во детей, %	10 48%	11 52%	0 0%

Сравнительные результаты наблюдения за детьми показали, что дети активно заботятся о своем здоровье, имеют необходимые знания и навыки для формирования и поддержания здорового образа жизни. Дети стали более

успешными и уверенными в своих поступках и действиях. Таким образом, можно отметить явные изменения в поведении детей относительно демонстрируемых навыков гигиены и выбора действий, связанных с сохранением и поддержанием здоровья: не осталось ни одного ребенка, который бы не придерживался необходимых в детском саду умений и навыков самообслуживания, дети с удовольствием выполняют процедуры закаливания.

К концу учебного года поменялось и отношение родителей к данной проблеме, они стали больше проявлять интерес к событиям, происходящим в группе, повысился уровень их осведомленности по данной теме, стали принимать более активное участие в формировании основ ЗОЖ у детей, используя зачастую личный пример, у некоторых появились дома спортивные уголки, в выходные дни многие семьи совершают оздоровительные прогулки по парку. Предполагаю, что именно реализованная модель работы, дала такой значительный результат.

Полагаю, что данный опыт будет полезен и моим коллегам. Результатами и методическими разработками я с удовольствием делюсь на педсоветах, семинарах-практикумах, выставляю их на сайт детского сада.

В ходе реализации данного опыта я разработала следующие материалы:

1.Перспективный план работы по формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников
2.Конспект беседы на тему: «Чистота – залог здоровья»
3.Конспект беседы на тему: «Витаминная семейка»
4. Конспект опытно-экспериментальной деятельности «Поможем нашему желудку.
5. Конспект ООД «Органы чувств – наши друзья»
6. Конспект ООД «Секреты правильного питания»
7. Памятка для родителей «Секреты правильной осанки»
8. Анкета для родителей «Семья-физкультура-спорт»
9. Интеллектуальная викторина «Я о спорте знаю все»
10. Презентация для детей «Путешествие в страну Здоровей-ка»
11. Лепбук «Азбука здоровья»
12.Краткосрочный проект на тему «Будь здоров!»

Приложение1

Конспект ООД в старшей группе на тему:
«Секреты правильного питания»

Цель: продолжить формирование знаний о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- обучающие: закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание»; закрепить правила этикета и личной гигиены.

- развивающие: способствовать развитию логического мышления, наблюдательности, коммуникативных навыков;

- воспитательные: воспитывать стремление бережно относиться к своему здоровью, быть успешным в достижении своих целей.

Активизация словаря: питательные вещества, правильное, здоровое питание.

Методы и приемы:

- наглядный *(*презентация*)*;
- словесный *(*рассказ, беседа, разгадывание загадок*)*;
- практический (участие в экспериментировании, д/игра).

Формы работы: фронтальная, самостоятельная.

Оборудование: интерактивная доска, ноутбук, презентация к занятию; предметы для эксперимента: воздушные шары красного цвета; мольберты, предметные картинки, карточки двух цветов – красные и зеленые; памятки в подарок детям на тему: *«Пирамида здорового питания»*.

Предварительная работа: беседы на тему: «Продукты питания», «Правила поведения за столом», разгадывание загадок по теме, рисование «Полезные и вредные продукты», разучивание физкультминутки «Репка»

Ход занятия:

Здравствуйте! Слово какое чудесное:

Чуточку доброе, чуточку нежное.

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню.

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.

-Ребята, как вы думаете, что означает слово «здравствуйте»?

-Когда мы здороваемся, что мы желаем друг другу? (здоровья)

-Что значит быть здоровым?

(быть здоровым, веселым, радостным, сильным)

- При встрече люди всегда желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?»

А еще говорят: «Если хочешь быть здоров - правильно питайся».

-Ребята, а что значит правильно питаться? (есть полезные продукты)

-Я загадаю вам загадки, попробуйте их отгадать.

1.Что полезно всем известно
Я ответ найду легко
На моей любимой чашке
Нарисованы ромашки
Ну, а в чашке …(Молоко)
2.Белая бочка, на ней не сучочка.(Яйцо)
3.Круглое, румяное, я расту на ветке:

любят меня взрослые и маленькие детки (яблоко).

4.И пшеничный, и ржаной
Пахнет он землёй родной.(Хлеб)

5. Нет, совсем не из-за дыр
Любят мышки вкусный …(Сыр)
- Ребята, молоко, хлеб, сыр, яйцо- как можно назвать все это одним словом? (Продукты.)
-Скажите, человек может прожить без еды?(Нет)
- Какое- то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.
А чем питается человек? Какие еще продукты питания вы знаете?
(Мясо, рыба, фрукты, овощи.)
- Правильно, ребята! Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет.
-Почему же так происходит? Что содержится в продуктах питания?
(питательные вещества, которые помогают нашему организм, расти и развиваться).

Питаться, ребята, нужно правильно! Правильное питание имеет большое значение для нашего здоровья, и на сегодняшнем занятии мы разгадаем секреты правильного питания.

Я приглашаю вас в путешествие по сказочной стране – Здоровей-ка. (Слайд).

А путешествовать мы отправимся на поезде. Путь туда не близкий, и мы с вами будем останавливаться и выполнять различные задания, чтобы двигаться вперед. Представьте, что мы сидим в вагоне поезда. (Звук поезда) Поехали!

Стоп! Остановка.

(Слайд) **Станция «Если хочешь быть здоров-правильно питайся!»**

- На доске вы видите пирамиду, но не обычную, а пирамиду питания. Давайте вместе с вами рассмотрим ее. Взрослые люди, ученые, выяснили, какие продукты и в каких количествах должен употреблять человек.

- Пирамида разделена на ступени, на которых изображены определенные продукты питания человека.

-Какие продукты мы видим на первой ступени (ответы детей)

В основании пирамиды на первой ступени, самой большой, нарисованы крупы, хлеб и макаронные изделия.

Хлеб и крупы с давних пор были основными продуктами питания человека. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки.

- Ребята, что можно приготовить из крупы? (различные каши)

- Ребята, какие каши вы знаете? (ответы детей: овсяную, гречневую, пшенную и кукурузную, рисовую, манную).

- Чаще всего, когда мы кушаем кашу? (на завтрак)

Правильно, кашу очень полезно есть на завтрак.

Вторая ступень пирамиды – это фрукты и овощи

- Обратите внимание! Вторая ступень чуть меньше, чем первая, но все же большая.

-Ребята, чем полезны фрукты и овощи для человека? (ответы детей)

Во фруктах и овощах содержится огромное количество витаминов и минералов, способных улучшить общее состояние здоровья и защитить от самых тяжелых заболеваний.

-Ребята, что еще можно приготовить из фруктов? Какой напиток? (ответы детей: сок, компот)

Мы можем их употреблять в свежем виде, можем смешивать с йогуртом, добавлять в каши, делать фруктовые салаты.

- Какие продукты вы видите на третьей ступени? (ответы детей)

Третья ступень пирамиды –это мясо, рыба, яйца и молочные продукты.

Третья ступень значительно меньше первой и второй.

Мясо – это животный белок. Употребляя в пищу мясо, мы растем, т.е. увеличиваемся в весе, у нас становятся крепкими мышцы. В нем много полезных веществ и витаминов для роста человека, мясо дает нам силу.

В рыбе тоже содержит белок, витамины. Так же в рыбе есть йод, фтор, медь и цинк, которые нужны нашему организму, чтобы наши кости были крепкие.

- Ребята, а вы любите молоко? Чем оно полезно?

(В молоке содержится кальций, который делает наши кости крепкими.) Поэтому часто говорят: «Пейте, дети, молоко- будите здоровы!»

-Ребята, какие продукты, сделанные из молока, вы знаете? (ответы детей: сыр, творог, сметана, йогурт, ряженка)

Очень полезны для здоровья стакан кефира, ряженки или йогурта на ночь.

-Яйцо- это очень питательный продукт. Если будешь съедать каждый день на завтрак одно яйцо, то будешь жить очень долго. Яйца полезны для глаз (защищают от ультрафиолетового излучения), улучшают работу мозга, память, укрепляют иммунитет, помогают нам бороться с различными микробами.

-Что мы видим на самой вершине пирамиды, на самой маленькой ступеньке? (ответы детей)

На вершине пирамиды здорового питания –сладости, лимонад.

Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе.

Ребята, а почему нельзя есть много сладкого?

Излишнее употребление приводит к различным болезням, ожирению, развивается и кариес.

- Но есть такие продукты, которые употреблять совсем не стоит. Назовите их. Как мы их назовем одним словом? (вредные)

А сейчас давайте проверим, запомнили ли вы, какие продукты являются полезными , а какие вредными?

Д/игра «Корзина-ведро»

Представьте себе, что мы пришли в магазин. Какие продукты мы положим в продуктовую корзину и заберем с собой, а какие выбросим в мусорное ведро?

(раздать карточки, выходят по двое, объясняют свой выбор)

- Ребята, посмотрите, правильно мы выполнили задание?

Итак , мы открыли первый секрет правильного питания: нужно есть только полезные продукты! Поехали дальше. (звук поезда)

Следующая станция (слайд) «**Волшебница вода»**

-Что мы должны обязательно делать, прежде чем употреблять продукты в пищу? (ответы детей)

-Почему мы их должны мыть?

Правильно, ребята, ведь на овощах и фруктах содержится большое количество вредных микробов, которые могут нанести вред нашему организму, и мы можем заболеть.

А что еще мы должны мыть перед едой? (ответы детей)

Правильно, руки, ведь на наших руках скапливается большое количество вредных микробов, которые мы не увидим глазами.

(слайд) Мыть руки , ребята, нужно не менее 20 секунд. За это время можно спеть простую песенку, которую мы обязательно разучим в свободное время. Давайте потренируемся, а я вам ее напою.

Практ. упр. «Моем руки» (возле стульчиков)

Итак, мы открыли еще один секрет правильного питания: нужно мыть продукты и руки перед едой.

Едем дальше (звук поезда)

Станция (слайд) **«Здоровье в порядке- спасибо зарядке!»**

- Чтобы быть здоровым важно не только правильно питаться, но делать гимнастику. Я приглашаю вас на разминку.

«Репка»

Вот мы репку посадили : раз, два, три, *(приседания)*
И водой ее полили: раз, два, три, *(наклоны вперед)*
Выросла репка большая и крепкая *(разводим руки в стороны)*
А теперь ее потянем : раз, два, три, *(имитация движения)*
И из репы кашу сварим : раз, два, три, *(круговые движения руками)*
И будем мы от репки здоровые и крепкие! *(показать «силу»)*
Ребята, мы немного взбодрились, чувствуете, как у вас прибавилась сила?

Полезно заниматься физкультурой? (ответы детей). Поехали дальше.

Слайд. Станция «Аккуратные ребята».

Ребята, давайте посмотрим на картинку и вспомним правила поведения за столом. Как можно вести себя и как нельзя. (рассматриваем и обсуждаем)

Экспериментирование с воздушными шариками.

Внутри каждого из нас есть орган, который называется желудок, в него и попадает вся пища. Желудок ее переваривает и превращает в полезные для организма вещества.

Давайте проведем эксперимент и посмотрим, что происходит с нашим желудком, если мы глотаем не пережеванную пищу, да еще большими кусками.

(Описание эксперимента: в один из воздушных шариков помещаем кусочек хлеба, а в другой наливаем воду и даем детям потрогать и сравнить.)

-Как вы думаете, какую пищу желудку легче переваривать: жидкую или твердую?

Конечно же, жидкую, ту, которую мы тщательно пережевываем.

Итак, давайте повторим правила приема пищи. (небольшими кусочками и пережевывать)

А еще, ребята, чтобы выглядеть аккуратным и воспитанным, жевать нужно с закрытым ртом.

Вот мы и раскрыли еще один секрет правильного питания6 нужно соблюдать правила поведения за столом.

Давайте повторим, с какими правилами мы сегодня познакомились (ответы детей)

Общий слайд. Я предлагаю вам поиграть. Д/Игра «Правильно-неправильно»

Я раздам вам карточки: зеленые и красные и буду зачитывать вам предложения. Если вы считаете его правильным, то поднимаете зеленую карточку, если нет, то красную.

- хорошо садиться за стол с немытыми руками.

- Обязательно есть овощи и фрукты

- Есть быстро, торопливо.

- Тщательно пережевывать пищу.

- За столом болтать, махать руками.
- Овощи и фрукты – полезные продукты
- Постоянно надо есть

Для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

Вы скажите, да иль нет? (Нет).

- Не грызите овощей

И не ешьте вкусных щей,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет? (Нет).

Ребята, вы молодцы, справились с заданием.

- Вот и закончилось наше путешествие в страну Здоровей-ка. Интересным оно было? Что запомнилось больше всего?

(Итоговый слайд)

Я желаю вам: никогда не болеть, правильно питаться, быть бодрыми и совершать только добрые поступки. И в подарок вам памятки «Пирамида здорового питания», которую вы дома рассмотрите со своими родителями.
На этом наше занятие подошло к концу. Наш поезд отправляется в группу.