МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 6 "РОМАШКА"

Проект

**«Расскажем детям о здоровье»**

Выполнили:

Андрейцева Татьяна Сергеевна воспитатель

 МБДОУ «Детский сад №6 «Ромашка»

Кайгародова Анна Алексеевна воспитатель

МБДОУ «Детский сад №6 «Ромашка»

Междуреченск 2022

**Информация о проекте**

**Направленность:** оздоровительная.

**Длительность:** 1 месяц.

**Дата реализации:** 07.2022

**Аудитория:** дети 3-4 лет.

**Участники**: дети, воспитатели, родители.

**Продукт:** фоторепортаж «Что мы знаем о здоровье».

**Пояснительная записка**

Здоровье – главное богатство человека. Научиться его сохранять и укреплять – важная задача каждого из нас. Дети еще не имеют достаточных знаний о здоровье и способах его поддержания, ответственность за это несем мы – взрослые.

Известно, что привычки, приобретенные в детстве, остаются с нами на всю жизнь. По этой причине важно уделять максимум внимания формированию привычки к здоровому образу жизни, начиная с ранних лет. В этом возрасте представления о здоровье у детей, на первый взгляд, довольно примитивны, однако составляют именно ту базу, на которую впоследствии накладываются более глубокие знания и навыки.

Стоит учесть и тот факт, что тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Формируя у детей представление о том, что здоровье – одна из главных ценностей жизни, мы учим их беречь и укреплять своё здоровье.

**Проблема:** дети часто болеют, у многих не сформированы КГН.

**Цель:** формирование элементарных представлений о ЗОЖ у воспитанников.

**Задачи**:

*Образовательные:*

* формировать представление о здоровье, здоровом образе жизни;
* формировать культурно – гигиенические навыки;

*Развивающие:*

* развивать логическое мышление, память;
* развивать чувство самосохранения.

*Воспитательные:*

• воспитывать желание быть здоровыми;

• воспитывать желание следить за своим внешним видом.

*Оздоровительные:*

* повысить сопротивляемость организма к сезонным заболеваниям.

**Ожидаемые результаты**:

* у детей сформируются первичные представления о здоровье, необходимости его сохранения и укрепления;
* у детей появится желание беречь свое здоровье;
* у детей повысится сопротивляемость организма детей к заболеваниям;
* удастся повысить компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей.

**Деятельность по реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование этапа. Содержание деятельности** | **Сроки** |
| I Подготовительный этап.* Работа с информационными ресурсами.
* Составление плана мероприятий, прогнозирование результатов деятельности.
* Подготовка необходимого оборудования (оформление картотек игр и оздоровительных гимнастик, пополнение атрибутами центра физкультуры и здоровья, подбор иллюстраций по теме, подготовка настольно – печатных игр).
* Оповещение родителей о теме проекта, привлечение их к участию.
 |  |
| II Организационный этап. Беседа «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»ОД «Чистота – залог здоровья»Познавательно – исследовательская деятельность с элементами ароматерапии «Душистые шишки»Сюжетно – ролевая игра: «Зайка сломал лапку»  | 1 неделя  |
| Беседа «Правила личной гигиены»ОД «Водичка, водичка…»Д/и: «Сложи картинку»Сюжетно – ролевая игра: «Помоем куклу»Игровой самомассажЧХЛ: А. Барто «Девочка чумазая» | 2 неделя |
| Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»ОД «Страна здоровья»Д/и: «Носики – курносики»Выполнение дыхательных упражненийЧтение: Г. Лагздынь «Умываемся», «Грязный носик» | 3 неделя |
| Беседа «Вредная и полезная пища»ОД «Здоровье – главная ценность»Д/и: «Оденем куклу на прогулку», «Угадай на вкус»ЧХЛ: Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Расти здоровым»Пальчиковые игры | 4 неделя |
| Работа с родителями: |  |
| Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни моей семьи» |  |
| Оформление информационного стенда: «10 правил здорового образа жизни» |  |
| Оформление информационного стенда: «Советы доктора Неболейко» |  |
| Оформление информационного стенда: «Почему нужно чистить зубы» |  |
| **III Заключительный этап.**Итоговое развлечение«Поезд здоровья».Подведение итогов.Анализ результативности проекта. | 4 неделя  |

**Список информационных ресурсов**

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010. – 156 с.
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011. – 132 с.
3. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008. – 96 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Беседы о здоровье**

**во второй младшей группе**

**Тема:** Правила личной гигиены.

**Цель:** Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

**Ход беседы**

Воспитатель читает стихотворения о грязнулях и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации – чистюля и грязнуля.

Раздается тук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К. Чуковского.

Мойдодыр: Я – великий умывальник,

 Знаменитый Мойдодыр,

 Умывальников начальник

 И мочалок командир.

- Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего?

- Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, да волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у мышей.

*(Расческа)*

 Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов.

*(Душ)*

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(Мыло)

Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д.

Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

**Тема:** 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.

 **Тема:** Полезная и вредная пища.

**Цель:** Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

**Ход занятия.**

*Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.*

**Воспитатель:** Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.)

Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.

**Тема:** Знакомимся со своим организмом.

**Цель:** Закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании.

 **Ход беседы.**

**Воспитатель:** Сегодня мы поговорим о нас. Как можно всех нас назвать одним словом? (Люди.) А одного из нас? (Человек.) Все люди разные – женщины и мужчины, девочки и мальчики, дети и взрослые. Давайте подумаем, чем же разные люди отличаются друг от друга.

*Воспитатель показывает картинки с изображениями девочек и мальчиков. Дети рассматривают сначала картинки, а затем – девочку и мальчика из своей группы. Находят отличия в прическах, одежде, чертах лица. Затем рассматривают изображения молодого человека и старого человека, находят отличия в осанке, одежде, прическах.*

*Воспитатель показывает плакат с изображением внутреннего строения человека.*

**Воспитатель:** Мы с вами уже говорили о том, что есть внутри нас, благодаря каким органам мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Какой орган в организме самый главный? (Сердце.) Правильно, его еще называют мотором организма.

*Дети показывают сердце на плакате; сжимают кулак, чтобы определить размер своего сердца; находят примерное месторасположение сердца в своем теле; слушают биение сердца. Воспитатель просит детей попрыгать, а потом еще раз послушать, как бьется сердце. Дети понимают, что после физической нагрузки сердце бьется сильнее, быстрее.*

**Воспитатель:** Благодаря каким органам мы дышим? (Легким.)

*Дети находят легкие на плакате, рассматривают их. Затем прикладывают ладони к груди и делают глубокие вдох и выдох; чувствуют, как расширяются и сжимаются легкие.*

**Воспитатель:** Какие органы вы еще знаете?

*Дети рассказывают о желудке, кишечнике, мозге и других органах, находят их на плакате. Воспитатель уточняет и расширяет знания.*  Воспитатель: - Нужно ли человеку знать о том, как устроен его организм? Зачем ему это знание?

*Дети рассказывают, педагог дополняет и уточняет. Вместе выясняют, что знания об организме помогают человеку заботиться о своем здоровье.*

**Воспитатель:** А как мы с вами можем заботиться о своем здоровье?

*Дети рассказывают. Далее обсуждаются ситуации, неблагоприятные для здоровья, - долгое сидение у телевизора или компьютера, малая подвижность и т.п. педагог поясняет детям: если с детства они будут заботиться о своем здоровье, то обязательно вырастут крепкими, сильными и смогут заниматься любимым делом.*

**Тема:** Здоровье – главная ценность человеческой жизни.

**Цель:** Воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

 **Ход беседы.**

**Воспитатель:** Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здороваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку.

Опишите здорового человека. Какой он? *(Ответы детей.)* Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. *(Ответы детей.)* Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? *(Ответы детей.)* Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. *(Ответы детей.)*

Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? *(Ответы детей.)* Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого?

Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.

**Воспитатель:** Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? *(Ответы детей.)* Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

 **Тема:** Как организм человека перерабатывает пищу.

**Цель:** Познакомить с пищеварительным трактом; воспитывать осознанное отношение к потреблению пищи; закрепить представление о здоровой пище; учить сервировать стол.

 **Ход беседы.**

**Воспитатель:** Что значит – человек сыт, голоден? Когда человек бывает сыт? Сколько раз в день человеку нужно есть? Как называются регулярные приемы пищи? (Ответы детей.)

Давайте посмотрим на картинку и поймем, как идет пища внутри организма. Сначала пища попадает в рот, смачивается слюной и идет по пищеводу в желудок. (Дети находят месторасположение желудка в своем организме.) В желудке есть специальная жидкость (желудочный сок), которая пропитывает пищу и растворяет даже твердые ее кусочки. Но когда в желудок попадает хорошо переваренная пища, ему легче с ней справиться. Переворившись в желудке, пища переходит в кишечник – тоннель с мягкими ворсистыми стенками. Длина кишечника – приблизительно 7-9 метров. (Показывает детям веревку соответствующей длины.) В теле человека кишечник свернут. Переваренная пища идет по кишечнику, и в это время ее полезные вещества забирают себе разные органы. А все, что организму не нужно, мы отбрасываем в туалет.

На столе разложены карточки с изображением продуктов. Детям предлагается разложить карточки на три группы:

1.  продукты, без которых человек не может прожить (хлеб, молоко, яйца, фрукты, овощи, крупа и т.д.);

2.  продукты, без которых человек может обойтись (конфеты, вафли, торты, печенье и т.д.);

3.  продукты, вредные для здоровья (чипсы, гамбургеры, кока-кола и т.д.).

Воспитатель предлагает рассмотреть иллюстрации-инструкции по сервировке стола. Дети рассказывают о том, как сервируют стол дома и в детском саду. Правильно сервируют стол для куклы, которая принимает гостей.

  **Тема:** Мои помощники.

**Цели:** Уточнять и закреплять знания детей о внешнем строении человеческого тела; дать понятие о назначении и важности органов чувств; вызвать желание бережно относиться к жизненно важным органам.

 **Ход беседы.**

*Дети рисуют людей, которые идут, стоят, играют, работают и т.д. затем рассматривают рисунки.*

**Воспитатель:** Можем ли мы по изображению понять, чем занимается человек? Как мы это можем понять? *(Ответы детей.)* Да, действительно, по положению рук и ног человека, изображенного на рисунке, по его позе мы можем догадаться, что он делает. Мы уже знаем, зачем человеку нужны руки и ноги; почему мы называем руки и ноги своими помощниками. При помощи ног мы ходим, бегаем, приседаем; руки помогают нам выполнять необходимые для жизни действия. Какие? *(Дети перечисляют, что они делают с помощью рук – держат ложку, причесываются, одеваются, рисуют ит.д.)*

Посмотрите на свою руку. Из каких частей она состоит? Какую работу выполняет каждая часть руки? Как вы думаете, почему рука подвижная? *(Ответы детей.)*

*Затем дети рассматривают ноги. Сравнивают ноги (руки) детей и взрослых (по рисункам). Обращать внимание на то, что все они разные по размеру, однако имеют одинаковое строение.*

**Воспитатель:** Нарисуйте крупно лицо. Заметьте: все лица получились разными, но все же у них есть что-то общее – глаза, нос, рот, уши. Мы называем эти органы органами чувств. А почему им дано такое название? *(Ответы друзей.)* Да, носом мы чувствуем запахи; глазами мы видим свет; ушами слышим, т.е. чувствуем звук; губами мы чувствуем температуру пищи, а языком – ее вкус. Теперь понятно, почему все эти органы органами чувств – с их помощью мы что-то чувствуем. *(Проводится беседа о значимости органов чувств, о необходимости бережного отношения к ним.)*

 **Тема:** Роль лекарств и витаминов.

**Цели:** Уточнить и закрепить знания детей о лекарствах и витаминах; дать понятие об осторожности при использовании лекарств и витаминов; подкреплять уверенность в необходимости ведения здорового образа жизни.

 **Ход беседы.**

**Воспитатель:** Мы много говорили о здоровье и знаем, что здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни. Скажите, почему человеку так нужно быть здоровым? *(Когда человек здоров, он бодр, энергичен, с удовольствием работает и играет.)* А что должен делать человек для того, чтобы сохранить свое здоровье? *(Он должен соблюдать режим дня, заниматься спортом, чаще бывать на свежем воздухе, правильно питаться.)* К сожалению, люди все равно болеют, кто-то чаще, кто-то реже. Есть очень серьезные заболевания, которые лечатся долго и только в больнице. Но мы сегодня поговорим о простудных и вирусных заболеваниях, которыми люди болеют наиболее часто. Что это за болезни*? (Ангина, грипп, обычная простуда.)* Эти болезни можно победить и в домашних условиях, но чаще всего с помощью врачей.

Давайте вспомним, что нужно сделать, если кто-нибудь заболел. *(Вызвать врача на дом или сходить на прием к врачу в поликлинику.)* Как же врач лечит заболевшего? *(Он прописывает ему лекарства.)* Лекарства бывают разными. В каких формах выпускают лекарства? Знаете ли, вы какие лекарства есть у вас дома и где они хранятся? *(Ответы детей.)* Многие из вас не смогли ответить на этот вопрос. И это хорошо. Взрослые должны всегда убирать лекарства в недоступное для детей место. Многие лекарства выглядят привлекательно, да и на вкус приятны. Но это не значит, что они всегда и для всех безвредны. Лекарства предназначены только для лечения. Лечиться ими можно только под руководством врача или опытных взрослых людей. Одна красивая таблетка может нанести непоправимый вред здоровью человека. Именно поэтому детям лучше вообще не знать, где находятся лекарства. Ведь пользоваться лекарствами самостоятельно дети не должны.

*Воспитатель показывает яркие упаковки с витаминами.*

**Воспитатель:** А это что такое? *(Витамины.)* Для чего они нужны? Можно ли вылечиться, принимая только витамины? Как вы думаете, витамины – это скорее лекарства или конфеты? Правильно ни то ни другое. Витамины не лечат организм, как лекарства, а лишь укрепляют его, помогая противостоять болезням. И хотя витамины сладкие и вкусные, есть их как конфеты нельзя. Витамины съеденные в большом количестве, нанесут вред здоровью. Помните – детям нельзя есть витамины всегда, когда хочется.

**Тема:** Травма: как ее избежать.

**Цели:** Продолжать учить оказывать посильную помощь при травме; воспитывать чувство милосердия и сострадания; учить правильно вести себя дома и на улице; избегать получения травмы.

**Ход беседы.**

Дети рассматривают плакаты и иллюстрации, демонстрирующие оказание первой помощи при травме. Пытаются понять, что произошло с человеком в каждом конкретном случае, как и почему человек получил травму. Дети вспоминают аналогичные случаи из своей жизни: рассказывают, как были получены травмы; рассуждают, можно ли было избежать травмирования. Затем заводится разговор об общей осторожности, соблюдении правил безопасности дома и на улице. Дети должны понимать, что часто человек сам бывает виноват в том, что с ним происходит.

Целесообразно наибольшее внимание уделять примерам из жизни детей (разбил коленку или нос, посадил занозу в палец, ударился, упал и т.п.) Важно объяснять детям, что в случае травмы следует немедленно попросить о помощи взрослых. Но в некоторых случаях можно и самим попытаться что-то сделать. Например, к обычной царапинке прикладывают чистый носовой платок или лист подорожника.

Игра «Помощь при травме» с карточками или предметами. Дети выбирают «травмированного» (рисунок, игрушку) и оказывают ему помощь. Попутно рассказывают, что и как они делают.

 **Конспект беседы на тему:**

 **«Чистота – залог здоровья»**

Интеграция образовательных областей: «Здоровье», «Познание», «Коммуникация», «Физическая культура».

Цели:

- Формировать представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности,

- Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью,

- Развивать умение самостоятельно определять необходимость мытья рук,

- Развивать речевую активность детей.

Предварительная работа: чтение сказок К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе» ,Т.Рик «Здоровье и микроб Грязнулькин», стихов А. Барто «Девочка чумазая», В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

Воспитатель вносит в группу игрушку – зайчика. Дети приглашают зайчика поиграть. Зайчик сообщает ребятам, что съел морковку и у него заболел живот, поэтому ему грустно и не хочется играть.

-Ребята, как вы думаете, почему у зайчика заболел живот? (ответы детей).

- Давайте расскажем зайчику почему необходимо мыть овощи и фрукты перед едой. (высказывания детей).

- Правильно, ребята, на них живет множество микробов. Кто же они такие эти микробы? (ответы детей).

- Микробы содержаться на руках и на всех окружающих нас предметах. А как они попадают в рот? (ответы детей).

- Посмотрите внимательно на свои руки. Вы видите микробов? (нет). Почему? ( предположения детей).

- Правильно. Микробы очень маленькие, их нельзя увидеть без специального увеличительного прибора- микроскопа, но попадая в организм, они наносят большой вред здоровью:

«Опасное животное микроб

Мечтает, чтоб попасть к ребятам в рот,

Чтоб горло заболело и живот,

А он себе спокойненько живет».

-Ребята, давайте научим зайчика, как можно уберечься от микробов.

Проводится игра « любит - не любит». Дети отбирают карточки с изображениями, что полезно и вредно для здоровья.

Динамическая пауза:

На болоте две лягушки Дети изображают

Две зеленые подружки ЛЯГУШЕК.

Рано утром просыпались, Потягиваются.

Дружно умывались

Полотенцем растирались. Выполняют движения

Влево вправо наклонялись по тексту.

И обратно возвращались

Вот здоровья в чем секрет

Всем друзьям Физкульт- привет.

- Все болезни у ребят от микробов, говорят,

Чтоб всегда здоровым быть- надо руки с мылом мыть.

Давайте напомним зайчику когда необходимо мыть руки.

Воспитатель показывает картинки с изображением тарелки, кошки, игрушек и т. д., а дети говорят когда мыть руки: ( перед едой, после прогулки, после общения с животными, после игр, после туалета).

Зайчик благодарит детей и предлагает поиграть с ними.

Проводится игра «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены.

В заключение беседы воспитатель рассказывает отрывок из стихотворения К.И.Чуковского «Мойдодыр».

**Конспект беседы на тему:**

**«Солнце,воздух и вода- наши лучшие друзья!»**

**Цель:** Формировать представление о здоровом образе жизни; воспитывать желание следить за своим внешним видом; формировать знания о том, что природа является источником здоровья; сформировать знания о предметах личной гигиены и понятии – личная гигиена.

**Задачи:**

Образовательная.

1. Расширять представление детей о предметах быта, связанных с культурно-гигиеническими привычками, о том, что природа является источником здоровья.

2. Расширять представление о культурно-гигиенических привычках средствами художественной литературы.

3. Развивать умение выразительно читать знакомые потешки, стихи.

Развивающая.

1. Формировать умение ориентироваться в пространстве.

2. Развивать умение точно выполнения движения в соответствии с текстом.

3. Учить наиболее выразительно отображать в рисунке образы (солнце, воздух, ручей).

Воспитательная.

1. Формировать умение вести простой диалог с взрослым и сверстниками по поводу соблюдения культурно – гигиенических привычек.

2. Воспитывать желание следить за своим внешним видом и аккуратность.

**Предварительная работа:** Разучивание стихов разгадывание загадок; чтение произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр»; беседы с детьми: о солнце, воздухе, воде; о личной гигиене, просмотр слайдов.

**Оборудование:** проектор, схема чистки зубов, голубые ленточки, гуашь, кисти, листы белой бумаги, презентация «Солнце, воздух, вода».

**Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну «Здоровейка», давайте поприветствуем друг друга.

Коммуникативная игра «Здравствуй!».

- Занимайте места в вагончиках и отправляемся:

Вот поезд наш едет, колеса стучат,

А в поезде этом ребята сидят, чух-чух,

Чух-чух, а в поезде этом ребята сидят.

Чууух.

- Вот мы и приехали в город «Витаминки».

Встречает детей Айболит.

Беседа о еде, правилах поведения за столом. Показ иллюстраций - витамины, продукты питания .Делают разминку «Неболейка».

Сюрпризный момент: приходит Солнышко.

Рассказывание потешки:

Светит Солнышко в окошко

Светит в нашу комнату

Мы захлопаем в ладошки

Очень рады солнышку.

Воспитатель: Дети, а что дает нам Солнышко? (Тепло, свет, солнечный загар, витамин «Д»).

Воспитатель: правильно, с солнцем мы получаем загар, принимаем солнечные ванны, витамин «Д» нужен нам для того, чтобы наши кости были крепкими.

Физминутка «Солнышко».

Вот как Солнышко встает

Выше, выше, выше.

(Дети поднимают руки через стороны вверх, поднимаясь на носочки).

К ночи Солнышко зайдет

Ниже, ниже, ниже.

(Дети приседают, опуская руки вниз).

Хорошо, хорошо Солнышко смеется,

А под Солнышком нам

Весело живется.

(Дети шагают на месте, хлопая в ладоши).

Ребенку предлагается нарисовать солнышко на листе бумаги, закреплено на мольберте, в это время включаем запись «звук солнца» (звуки природы).

Воспитатель: Ребята, на прогулке, дома, в детском саду каждый день мы с вами дышим воздухом. Скажите, каким должен быть воздух, чтобы были здоровыми? (Воздух должен быть чистым, без пыли и грязи).

Воспитатель: Правильно, воздух должен быть чистым, свежим, без посторонних запахов. А что может случиться с человеком, если воздух будет загрязнен? (Человек может заболеть).

Воспитатель: Дети, а мы с вами видим воздух? (Нет). А как вы думаете, почему? (Потому, что он прозрачный).

- Но мы можем его почувствовать, как он тонкой струйкой, через нос попадает к нам в живот. Давайте попробуем.

Дыхательная гимнастика - упражнение «Погончики» по Стрельниковой.

И. п – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох носом, плавно поворачиваем голову к правому плечу, выдох через рот, голову прямо, вдох, плавный поворот к левому плечу, выдох.

Воспитатель: Дети, а к нам пришел необычный гость.

Заходит ребёнок, переодетый в костюм «воздуха», заносит шарики.

- Что это? (Шарик)

- Он худой, маленький, его можно спрятать в ладошку, вот так (показать). Наш гость хочет, чтобы я его надула воздухом (надуваем).

- Ребята, какой стал шарик? (Круглый, большой (үлкен-большой).

- Шарик легкий или тяжелый? (Легкий)

- А как вы думаете почему, что у него внутри? (Потому, что внутри воздух).

- Давайте послушаем, какой звук издает шарик, когда воздух из него выходит.

Дети все вместе произносят звук ш-ш-ш-ш.

Детям предлагается нарисовать воздух в виде шарика, так как воздух мы не видим, но он есть в воздушном шарике.

Звучит музыка и входит «Мойдодыр».

Здравствуйте детишки,

Девчонки и мальчишки.

К вам спешил я в детский сад,

Всех я вас увидеть рад!

Я великий умывальник.

Знаменитый Мойдодыр.

Умывальников начальник

И мочалок командир.

Отвечайте мне.

Вы здоровенькие? Да (показывают)

Вы чистенькие? Да.

С мылом дружите? Да.

С водой дружите? Да.

- Покажите-ка, как вы дружите с водой, как моете руки (показ детьми правила мытья рук)

Чтение и имитация движениями.

Кран откройся нос умойся

Мойтесь сразу оба глаза

Мойтесь уши, мойся шейка,

Мойся шейка хорошенька.

Мойся, мойся, обливайся,

Грязь смывайся, грязь смывайся.

- А где можно встретить воду? (Вода-су). (В реке, ручейке, океане).

Игра «Ручеек»: из коротких ленточек, разложенных в разных местах групповой комнаты, соединить их в одну «большую речку».

Детям предлагается нарисовать воду, ручеек (в это время звучит запись «Звуки природы» - весенний ручеек.)

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какое необычное дерево!

- А какие предметы личной гигиены вы знаете? (Расческа, мыло, зубная щетка, паста, зубной порошок).

- Каждое утро и вечер всем нужно чистить зубы, так как между зубами остаются остатки пищи.

Рассмотреть с детьми правила чистки зубов.

- А отгадаете ли вы мои загадки?

Загадки:

Зубастая пила, в лес густой пошла

Весь лес обходила, ничего не спилила (расческа)

\*\*\*

Костяная спинка, жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит (зубная щетка)

\*\*\*

Гладко и душисто, моет очень чисто,

Нужно, чтоб у каждого было. Что это? (мыло)

\*\*\*

Она помогает нам чистыми стать

И вымыть полы и белье постирать (вода)

Заходит мальчик «Грязнушкин».

Мальчик: Ха, ха , ха! Умываются, чистоту наводят! Я не люблю умываться!

Дети рассказывают стихи про гигиену.

Мойдодыр умывает мальчика.

Мальчик: Спасибо вам, ребята, я теперь всегда буду опрятным, чистым!

Мойдодыр: Ну, молодцы, теперь я уверен, что вы всегда будете следить за чистотой своего тела, за своим здоровьем и оставаться здоровыми. До свидания, ребята.

Дарит детям детское мыло.

Воспитатель: Ребята, вот наше путешествие и подошло к концу, нам пора отправляться в детский сад, давайте займем свои места в вагончиках. Поехали. (Под музыку)

Вот поезд наш мчится

Колеса стучат, а в поезде

Этом ребята сидят

Чух-чух, чух-чух,

А в поезде этом ребята сидят.

Чууух.

- Вот мы и вернулись в детский сад. Скажите, что вы узнали, кого мы можем назвать нашими лучшими друзьями? (Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья) Чем занимались на занятии? Итог занятия. Угощаю детей морковью.

**Картотека дыхательной гимнастики для 2 младшей группы**

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Трубач.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит.

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

На турнике.

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Шагом марш!

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

Летят мячи.

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

Регулировщик.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

Маятник.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

Гуси летят.

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

Семафор.

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

1. Большой и маленький

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

2. Паровоз

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

3. Летят гуси

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

4. Аист

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

5. Дровосек

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

6. Мельница

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

7. Конькобежец

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

8. Сердитый ежик

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

9. Лягушонок

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

10. В лесу

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

11. Веселая пчелка

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

12. Великан и карлик

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

**Игровой самомассаж шишками сосны, кедра, ели**

**с элементами пальчиковой гимнастики**

**для активизации речи, познавательной деятельности,**

**развития мелкой моторики пальцев рук, релаксации**

**и повышения иммунитета детей.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия**  |
| Мишка по лесу ходил, Много шишек находил,Много шишек находил, В детский сад нам приносил.**(*Жене шишку подарил!*)**  | *(Пальчики шагают по столу)**(Удары кулачки-ладошки поочерёдно)**(Удары кулачки-ладошки поочерёдно)**(Удары кулачки-ладошки поочерёдно)***(***вариант для домашнего ребёнка***)**  |
| Раз, два, три, четыре, пять! Будем с шишкой мы играть!  | *(Загибают пальчики на обеих руках)* *(Разгибают пальчики на обеих руках)*   |
| Будем с шишкой мы играть, Между ручками катать!  | *(Прокатывание шишки между ладонями*)  |
| В ручку правую возьмём И сильней её сожмём!Руку быстро разжимаем,На столе её катаем. | *(Сильно сжимаем шишку в правой руке)* *(Прокатываем шишку по столу правой рукой* |
| В ручку левую возьмём И сильней её сожмём!Руку быстро разжимаем,На столе её катаем. | *(Сильно сжимаем шишку в левой руке)* *(Прокатываем шишку по столу левой рукой* |
| Мы закончили катать, Будем пальчики считать! |  *(Убираем шишку на край стола)* |
| Раз, два, три, четыре, пять! На другой руке считаем,Пальцы быстро загибаем.Раз, два, три, четыре, пять!  | *(Загибаем пальцы на правой руке)**(Загибаем пальцы на левой руке)* |
| 1, 2, 3, 4, 5!Мы закончили играть.Пальцы мы не потеряли,Очень весело играли!Пальчики свои встряхнём И немного отдохнём! | *(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук**(Хлопаем в ладоши на каждое слово)**( Встряхиваем кисти рук,* *закрываем глаза, отдыхаем)* |

***«Поезд здоровья»***

**Развлечение для детей второй младшей группы**

Цель:

Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни и рациональном питании;

Создать возможность стать эмоционально заинтересованным участником развлечения, получить удовольствие от праздника.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить понятие *«фрукты»* и *«овощи»*, рассказать о значении витаминов для организма;

- формировать коммуникативные навыки, умение отвечать на вопросы.

- формировать у детей интерес к здоровому образу жизни;

Развивающие:

- развивать зрительное и слуховое внимание, память, логическое мышление, речь, уверенность в себе

Воспитательные:

- способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы и сопереживания

Материалы и оборудование:

дидактические картинки с изображением овощей и фруктов, муляжи, ободки на голову с изображением фруктов, фрукты и овощи настоящие, кукла, прищепки, платочки, тазы с водой, музыкальное сопровождение конкурсов и подвижной игры.

Методы и приёмы:

Словесный - беседа, загадки, вопросы, чтение стихов

Наглядный – рассматривание картинок, муляжей

Практический – пальчиковые игры, конкурсы с участием родителей, п\и *«солнышко и дождик»*.

Словарная работа:

Витамины, овощи, фрукты, ЗОЖ

Ход развлечения:

В группу вбегает Витаминка, знакомится с ребятами, которые сидят на стульчиках.

Витаминка: Здравствуйте, малыши, меня зовут Витаминка! Какие вы все красивые, румяные и веселые! А что вы делаете, чтобы быть здоровыми и весёлыми?

Дети дают свои ответы *(Кушать фрукты и овощи, заниматься спортом, мыть руки, ходить к врачу)*

Витаминка: Какие вы молодцы, всё знаете, а ваши мамы и папы тоже помнят эти правила? Давайте прокатимся все вместе на поезде здоровья, чтобы проверить всё ли мы делаем правильно.

Дети: Да!

Дети встают на ножки друг за другом, руками имитируют движение колес поезда и поют песню *«Едет, едет паровоз»*.

Витаминка: Ту-ту! Станция *«Мыльная»*. Ой, ребята, посмотрите какая чумазая кукла сидит на стульчике, почему она такая грязная?

Дети: Она не любит/не умеет мыть руки, у неё нет мыла и другие ответы.

Витаминка: А зачем мыть руки и когда это надо делать? А как это делать вы знаете? Давайте покажем кукле все вместе! Пальчиковые игры *«Надо надо нам помыться»*, *«Водичка, водичка»*. Ребята, а чтобы быстро очистить лицо на улице у вас в кармашке должен лежать носовой платочек. Давайте протрем лицо куклы платочками.

Дети очищают лицо куклы.

Витаминка: Посмотрите какая чистая стала куколка, а вот наши платочки теперь нужно постирать, давайте позовем мам и пап на помощь.

Дети и родители делятся на две команды, у каждой команды на столике стоит таз с водой, а напротив натянута верёвка и лежат прищепки. Взрослый в паре с ребенком стирают платочек, отжимают его и ребенок вешает платок на верёвку с помощью прищепок. Эстафета сопровождается музыкой из к/ф *«Усатый нянь»*.

Витаминка: Какие молодцы, как всё быстро и чисто получилось! Слышите, наш поезд скоро отправляется, поехали дальше!

Дети: да! Песня *«Едет, едет паровоз»*.

Витаминка: Ту-ту! Станция *«Огородная»*. Что за станция такая, что растет на огороде?

Дети: Овощи!

Витаминка: Овощи, а почему я их невижу?

Дети: Они прячутся в земле

Витаминка: Чтобы их найти надо отгадать загадки, готовы?

Дети: Да!

Витаминка: Слушайте внимательно

Он в теплице летом жил

С жарким солнышком дружил.

С ним веселье и задор

Его зовут все … .*(помидор)*

В огороде рос хрустящий

Наш зелёный молодец.

Этот овощ - настоящий

Длинный, вкусный … .*(огурец)*

Листья собраны в кочан

В огороде у сельчан.

Без неё во щах не густо

Как зовут её?. *(капуста)*

Под землёй живут семейки

Поливаем их из лейки.

И Полину и Антошку

Позовём копать…. *(картошку)*

Он на грядке вырастает

Никого не обижает.

Ну а плачут все вокруг

Потому что чистят… .*(лук)*

Сидит девица в темнице,

А коса на улице…. *(морковка)*

Витаминка: Ребята, а овощи полезные? Витамины в них есть? Давайте угостим наших мам и пап витаминами? А раз уж вы угадывали загадки, пусть взрослые тоже угадывают овощи только не на слух, а на вкус, мы завяжем им глаза и будем кормить.

Дети кормят родителей, те, в свою очередь, называют овощ. Конкурс сопровождается любой детской музыкой.

Витаминка: Какие все молодцы, рассаживайтесь на стульчики, теперь нам нужно сварить витаминный суп. Пальчиковые игры *«Мы капусту рубим»*, *«Повар готовил обед»*.

Витаминка: Все на борт! Поехали! *«Едет, едет паровоз»*. Станция *«Фруктовая»*. Ребята, вы любите фрукты?

Дети: Да!

Витаминка: А где же растут фрукты, тоже под землёй?

Дети: Нет, на деревьях.

Витаминка: Я смотрю самые спелые фрукты уже спрыгнули с веток и хотят рассказать нам кто же они!

Дети с картинкой фрукта на ободке по-очереди читают стихи.

Яблоко

Я крепкое, хрустящее,

Чудо настоящее!

Яблоко

Я яблочко наливное,

Веселое и озорное!

Груша

Я спелая Грушка,

Яблочкам подружка,

Апельсин

Я пузатый апельсин-

Солнышка весёлый сын.

Апельсин

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Лимон

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Банан

Я – заморский гость, банан,

Переплыл я океан.

Меня солнце попросило

Передать свою вам силу.

Клубничка

Я – не птичка-невеличка.

Я – полезная клубничка.

Кто подружится со мной –

Не простудится зимой!

Витаминка: Ой, какие аппетитные фрукты! Родители, а давайте такой вкуснятиной накормим наших деток?

Детям завязывают глаза и они на вкус определяют фрукт. Конкурс сопровождается любой детской музыкой.

Витаминка: Теперь все зарядились витаминами и хорошим настроением! Давайте кА ещё компот сварим из фруктов! Пальчиковая игра *«Варим компот»*. Ребята, а как вы думаете, что нужно для того, чтобы овощи и фрукты хорошо росли?

Дети: ответы

Витаминка: Конечно, для того чтобы собрать хороший урожай нужны солнышко и вода. Давайте поиграем в игру.

Подвижная игра *«Солнышко и дождик»*

Витаминка: Весело с вами было, но мне пора на поезд, но сначала я вас поблагодарю и подарю подарочки, а вы обещайте мне всегда хорошо и правильно кушать, не забывать мыть руки и конечно же гулять и заниматься спортом. А я приеду к вам снова и посмотрю как вы подросли! До свидания, ребята!