

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное  
учреждение  
Кудеяровский детский сад.

Вторник 31 января.

**Тематический день  
для детей старшей  
разновозрастной группы.  
Тема: «День здоровья».**

Сохранению и укреплению  
здоровья способствует:  
*Правильное питание*



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ -  
ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!



С. Кудеярово



**Цель:** Закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье. Способствовать пропаганде здорового питания.

**Задачи.** Закрепить знание детей о витаминах, показать роль витаминов в жизни человека. Закрепить правила с детьми, как сохранить своё здоровья, продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы, сформировать заботу к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья; развиваем ловкость, быстроту, координацию движения; воспитываем бережное отношение к собственному организму.

### УТРО

**Беседа:** Тема: «Что такое витамины?»

**Цель:** закрепить знание детей о витаминах, показать роль витаминов в жизни человека.

#### **Рассматривание иллюстраций:**

**Цель:** уточнить представления детей о полезных продуктах питания;

#### **Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»**

**Цель:** способствовать формированию представления о здоровом образе жизни

Воспитатель задает вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.
2. Кушать чипсы и пить газировку.
3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
4. Гулять на свежем воздухе.
5. Гулять без шапки под дождем.
6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.
7. Делать по утрам зарядку.
8. Закаляться.
9. Поздно ложиться спать.
10. Кушать овощи и фрукты

#### **Флешмоб «Веселая зарядка».**

**Цель:** создать хорошее настроение; поднять мышечный тонус; воспитывать привычку здорового образа жизни.

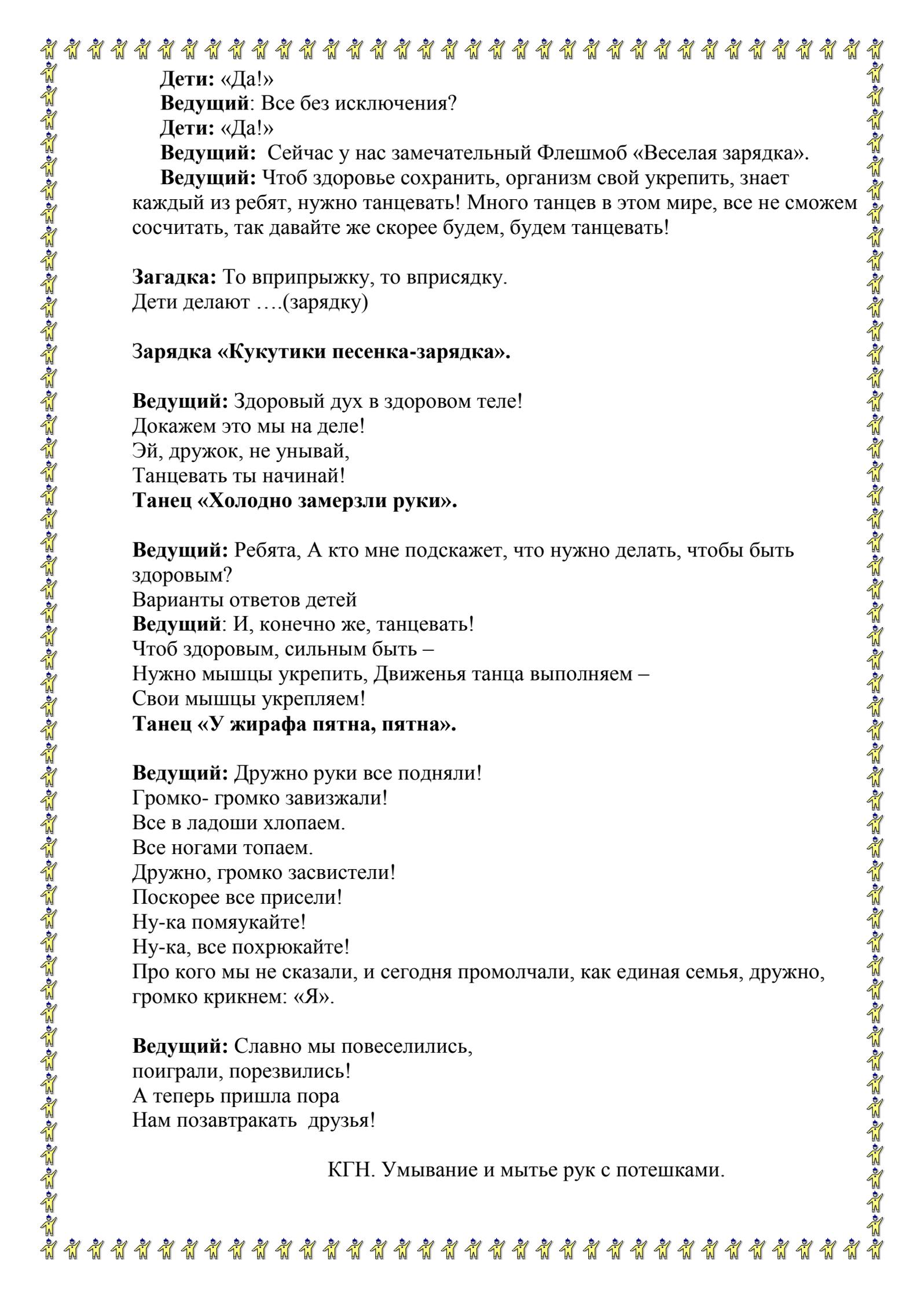
#### **Флешмоб для детей:**

**Ведущий:** Привет, девчонки! Привет, мальчишки!

Настроение, каково?

**Дети:** «Во!»

**Ведущий:** Все такого мнения!



**Дети:** «Да!»

**Ведущий:** Все без исключения?

**Дети:** «Да!»

**Ведущий:** Сейчас у нас замечательный Флешмоб «Веселая зарядка».

**Ведущий:** Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить, знает каждый из ребят, нужно танцевать! Много танцев в этом мире, все не сможем сосчитать, так давайте же скорее будем, будем танцевать!

**Загадка:** То вприпрыжку, то вприсядку.

Дети делают ....(зарядку)

**Зарядка «Кукутики песенка-зарядка».**

**Ведущий:** Здоровый дух в здоровом теле!

Докажем это мы на деле!

Эй, дружок, не унывай,

Танцевать ты начинай!

**Танец «Холодно замерзли руки».**

**Ведущий:** Ребята, А кто мне подскажет, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Варианты ответов детей

**Ведущий:** И, конечно же, танцевать!

Чтоб здоровым, сильным быть –

Нужно мышцы укрепить, Движенья танца выполняем –

Свои мышцы укрепляем!

**Танец «У жирафа пятна, пятна».**

**Ведущий:** Дружно руки все подняли!

Громко- громко завизжали!

Все в ладоши хлопаем.

Все ногами топаем.

Дружно, громко засвистели!

Поскорее все присели!

Ну-ка помяукайте!

Ну-ка, все похрюкайте!

Про кого мы не сказали, и сегодня промолчали, как единая семья, дружно, громко крикнем: «Я».

**Ведущий:** Славно мы повеселились,

поиграли, порезвились!

А теперь пришла пора

Нам позавтракать друзья!

КГН. Умывание и мытье рук с потешками.

## **ЗАВТРАК:**

*Вот и завтрак подошел,*

*Сели дети все за стол.*

*Чтобы не было беды,*

*Вспомним правила еды:*

*Наши ноги не стучат,*

*Наши язычки молчат.*

*За обедом не сори,*

*Насорил — так убери*

Перед завтраком узнать у детей, что приготовили на завтрак повара, если это каша, провести краткую беседу на тему: «Из чего варят каши? и как кашу сделать вкуснее?»

## **ООД.**

**ТЕМА: «Правильное питание».**

**Цель:** сохранение и укрепление физического здоровья детей; способствовать формированию основы культуры здоровья.

**Задачи:**

- Рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека.
- Способствовать формированию знаний о полезных и не очень полезных продуктах,
- Добиться умения выделять правила здорового питания.
- Обеспечить развитие речевой активности, связанной речи, навыков эмоционального прочтения стихотворений.
- Вызвать желание у детей бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, желанию вести здоровый образ жизни.

**ХОД ООД:**

**1.Беседа: «Для чего человеку еда».**

*Воспитатель:* Ребята, сегодня мы с вами поговорим о вкусной и здоровой пище. Скажите, может ли человек прожить без еды?

*Дети:* (нет)

*Воспитатель:* Почему вы так думаете?

*Дети:* (он погибнет, умрет).

*Воспитатель:* Некоторое время может, но совсем немножко. Для того чтобы человек жил, нормально рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

*Дети:* (мясом, рыбой, молоком, овощами, фруктами).

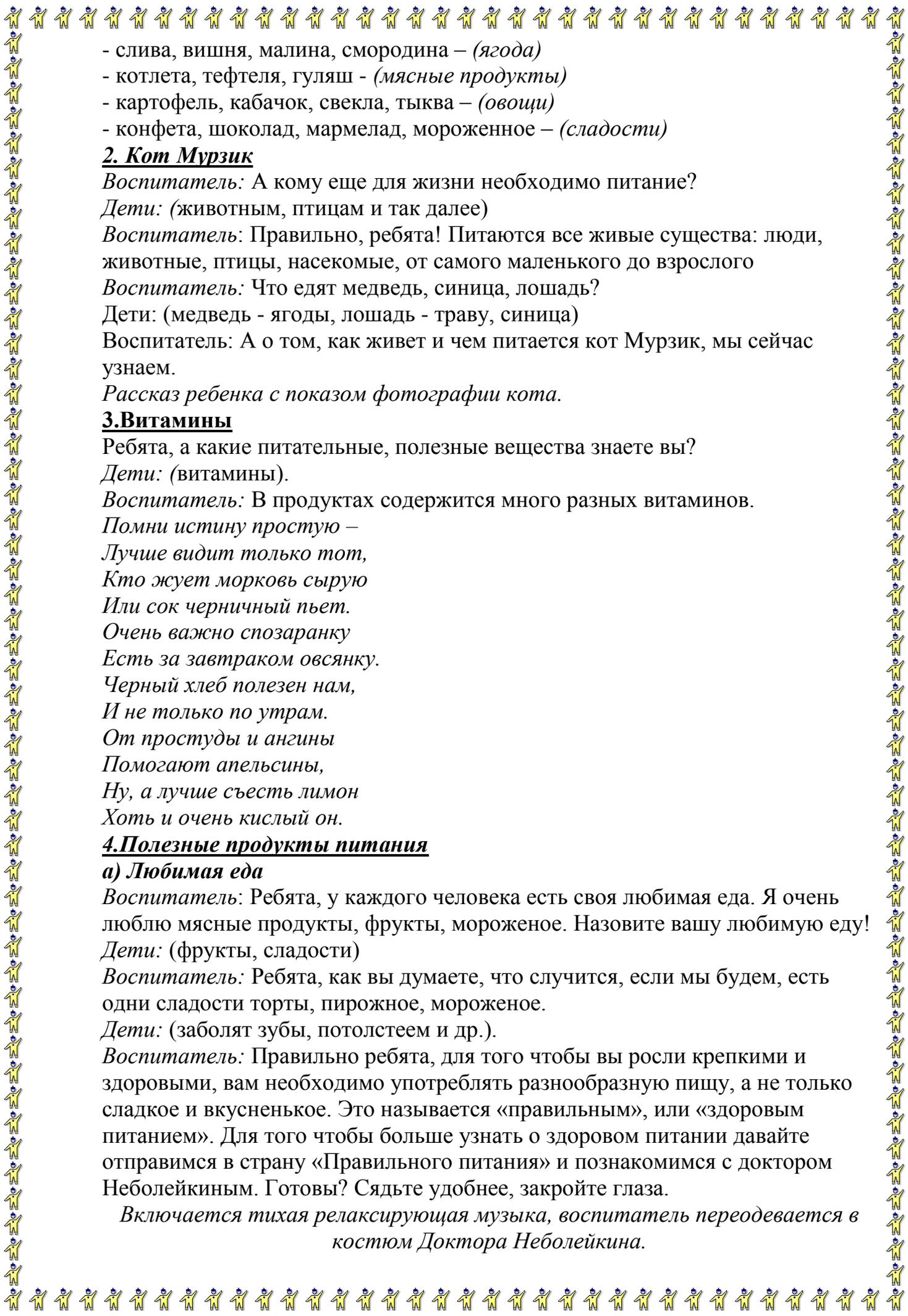
*Показать муляжи названных продуктов.*

**Дидактическая игра: «Назови, одним словом».**

**Цель:** обеспечить развитие умения обобщать по заданным признакам

*Воспитатель:* Я перечисляю продукты, а вы называете их названия одним словом:

- яблоко, груша, апельсин, банан – (*фрукты*)
- сметана, творог, йогурт, кефир – (*молочные продукты*)

- 
- слива, вишня, малина, смородина – (ягода)
  - котлета, тефтеля, гуляш - (мясные продукты)
  - картофель, кабачок, свекла, тыква – (овоци)
  - конфета, шоколад, мармелад, мороженное – (сладости)

## **2. Кот Мурзик**

*Воспитатель:* А кому еще для жизни необходимо питание?

*Дети:* (животным, птицам и так далее)

*Воспитатель:* Правильно, ребята! Питаются все живые существа: люди, животные, птицы, насекомые, от самого маленького до взрослого

*Воспитатель:* Что едят медведь, синица, лошадь?

*Дети:* (медведь - ягоды, лошадь - траву, синица)

*Воспитатель:* А о том, как живет и чем питается кот Мурзик, мы сейчас узнаем.

*Рассказ ребенка с показом фотографии кота.*

## **3. Витамин**

Ребята, а какие питательные, полезные вещества знаете вы?

*Дети:* (витамины).

*Воспитатель:* В продуктах содержится много разных витаминов.

*Помни истину простую –*

*Лучше видит только тот,*

*Кто жуеет морковь сырую*

*Или сок черничный пьет.*

*Очень важно спозаранку*

*Есть за завтраком овсянку.*

*Черный хлеб полезен нам,*

*И не только по утрам.*

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины,*

*Ну, а лучше съесть лимон*

*Хоть и очень кислый он.*

## **4. Полезные продукты питания**

### **а) Любимая еда**

*Воспитатель:* Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Я очень люблю мясные продукты, фрукты, мороженное. Назовите вашу любимую еду!

*Дети:* (фрукты, сладости)

*Воспитатель:* Ребята, как вы думаете, что случится, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженное.

*Дети:* (заболят зубы, потолстеем и др.).

*Воспитатель:* Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием». Для того чтобы больше узнать о здоровом питании давайте отправимся в страну «Правильного питания» и познакомимся с доктором Неболейкиным. Готовы? Сядьте удобнее, закройте глаза.

*Включается тихая релаксирующая музыка, воспитатель переодевается в костюм Доктора Неболейкина.*

*Доктор Неболейкин:* Здравствуйте ребята, рад вас видеть!

*Дети:* (здравствуйте)

*Доктор Неболейкин:* Хотите поговорить о правильном питании, чтобы быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго? С удовольствием. Вы думаете, почему я такой здоровый и никогда не болею? Да потому, что я делаю утреннюю зарядку, занимаюсь спортом, а главное - правильно питаюсь. Знаете чем? Я открою вам свой секрет, но после моей любимой физкультминутки.

**б) Физкультминутка:**

Ручки в стороны, согнули

Вверх подняли, помахали,

Спрятали за спину их.

Повернулись через правое плечо,

Через левое еще,

Дружно присели,

Пяточки задели.

На носочки поднялись,

Опустили руки вниз.

*Доктор Неболейкин:* Молодцы!

**в) Дидактическая игра «Полезные и неполезные продукты».**

Цель: Добиться умения классифицировать предметы по заданному признаку  
У меня для вас есть еще задание: вам нужно определить, какие продукты, по вашему мнению, едят в стране «Правильного питания».

Вам нужно фотографии с изображенными на них продуктами развесить на доске под смайликами: в одну сторону - полезные продукты, а в другую - неполезные, вредные, и объяснить, почему именно так, а не иначе.

*Дети:* Дети магнитами к доске, крепят фотографии (справа под веселым смайликом - полезные и слева под грустным - неполезные) и аргументируют свой выбор.

*Доктор Неболейкин:* Молодцы ребята! Вы знаете, какие продукты полезны для организма, а какие нет, а значит сохраните свое здоровье надолго.

*Доктор Неболейкин:* А теперь вам пора возвращаться в детский сад. До свидания, ребята!

**5. Итог**

*Снова включается тихая релаксирующая музыка, воспитатель переодевается.*

*Воспитатель:* Ну, с возвращением, ребята! Понравилось вам путешествие?

*Дети:* (да)

*Воспитатель:* Что вам особенно понравилось?

*Дети:* (как мы играли в игру...)

*Воспитатель:* Ребята, скажите какие продукты, вы будете чаще употреблять?

*Дети:* (рыбу, мясо, овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу).

*Воспитатель:* Обещаете? Ну, молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими что нужно делать?

*Дети:* (нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня).

## ПРОГУЛКА

**Физкультурный досуг « Сильные, ловкие, смелые».**

**Игра "Мороз".**

Цель игры: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.

**Игра « Запрещенное движение».**

Цель: развивать внимание, память, быстроту реакции.

**Игра «Самолеты».**

Цель: способствовать развитию у детей ориентировки в пространстве; закрепить навык построения в колонну; упражнять в беге.

**Наблюдение за погодой и одеждой.**

Цель: Учить детей умению определять состояние погоды и видеть зависимость между нею и одеждой людей.

## Работа перед сном.

Чтение сказки А.Иванова « Как Хома зимой купался».

## Вечер.

**Бодрящая гимнастика.** Гость Доктор « Неболейкин».

Цель: активизировать детей после дневного сна; настроить их на активную рабочую деятельность; учить согласовывать движения со словами текста.

**Кукольный театр:** «Зайчиха ищет секрет здоровья».

**Викторина:** « Овощи и фрукты – полезные продукты».

Цель: создание условий для обобщения и систематизации знаний детей.

Задачи:

- развивать творческие способности детей, активность, сообразительность, речь;
- способствовать закреплению полученных знаний;
- вызывать положительные эмоции, воспитывать интерес к игровой деятельности.

Ведущая: Ребята сегодня в игре-викторине принимают участие две команды - «Фрукты» (девочки) и «Овощи» (мальчики). Вы готовы!

Задание №1

Ведущая: Первое задание – это вопросы про овощи и фрукты. Сейчас мы узнаем, как хорошо вы их знаете.

1. Какой овощ любит, есть заяц?

(Капусту, морковь)

2. Что можно приготовить из фруктов?

(Варенье, сок).

3. Что можно приготовить из овощей?

(Салат, винегрет).

4. Какой фрукт помогает при простуде?

(Лимон)

## Задание № 2

Ведущая: Ребята, сейчас мы проверим, какая команда знает больше фруктов и овощей. Называть будем по очереди, какая команда не даст ответ, та и проиграла.

## Задание № 3

Ведущая: А сейчас мы проверим вашу быстроту и логику. Чья команда быстрее соберёт в свою корзину овощи - фрукты, фрукты - овощи, та и выигрывает.

## Задание № 4

Ведущая: А сейчас у нас игра на внимание «Овощи и фрукты». Две команды стоят в две шеренги лицом друг к другу. Воспитатель называет различные овощи и фрукты. Если слово относится к овощам, то дети должны быстро присесть, а если к фруктам - поднять руки вверх. Те, кто ошибся, делают шаг вперёд. Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.

## Задание № 5

Ведущая: Здесь у нас сложное задание, нам нужно постараться и правильно закончить предложения. Вы готовы дети? Какой сок получится...

Из яблока -

Из тыквы -

Из груши - ...

Из банана - ...

Из моркови - ...

Из ананаса - ... Из свеклы - ... Из помидора (*томата*) - ...

## Задание № 6

Ведущая: Мы все знаем, что из овощей и фруктов, готовят много интересных и вкусных блюд. Вот теперь представьте, что вы повара. И сегодня команде «ФРУКТЫ» нужно приготовить вкусный компот, а команде «ОВОЩИ» суп.

Ведущая. Молодцы ребята вы все справились с заданиями.

**Совместная деятельность:** «Лепка витаминов».

**Сюжетно-ролевая игра:** «Поликлиника».

Цель: формировать у детей умения принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия, использовать во время игры медицинские инструменты и называть их; способствовать возникновению ролевого диалога; воспитывать сочувствие.

## ИТОГ ДНЯ

**Беседа** «Как прошёл сегодняшний день в детском саду».

**Самостоятельная деятельность** «Сварим полезный суп для кукол».

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

**Консультация для родителей** «Как укрепить здоровье ребенка».

Фотовыставка «Семейный отдых – зима 2023».