

Цель: формирование первоначальных представлений о себе, об объектах окружающего мира.

-Задачи: Способствовать формированию привычек безопасного поведения в быту через знакомство с вредными пищевыми добавками :

*развитие общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

*воспитанию осознанного отношения к ценностям здорового образа жизни.

Предварительная работа: подготовка презентаций на листах А-4 : «Вредные Е-шки», «Консерванты», «Загустители». Беседы о пользе и вреде продуктов.

Оборудование и материалы: мольберты для презентаций, овощи, фрукты- порезанные на кусочки для игры «Угадай на вкус»; повязки на глаза, муляжи продуктов питания, воздушные шарики для игры «Лопни шарик».

Активизация словаря: «питательные вещества», «правильное», «здоровое питание».

В-1: Сегодня мы хотим поговорить на очень важную тему – о здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье? (ответы детей) .Да, дети, некоторые из вас понимают, что такое здоровье, но не все знают, что надо делать для того, чтобы быть здоровыми. Вот это мы сегодня с вами и выясним.

В-2: Сегодня мы украсили зал своими рисунками о здоровом образе жизни. Но где же наши друзья Здоровяк и Худышка? – они должны были нас здесь ждать! Посмотрите, письмо чьё –то лежит, давайте его прочтём .

Письмо: Дорогие ребята, нас захватила в плен злая Баба- Яга. Она заперла нас в своей избушке на куриных ножках и все замки заколдовала. Нам здесь очень плохо, нас кормят только вредной пищей и поэтому нашему здоровью грозит опасностью Мы можем заболеть! Пожалуйста, спасите нас! Идите по нашим следам. А путеводная звезда будет загораться всякий раз, когда вы будете успешно преодолевать испытание. Когда вы их преодолёте – злые чары рухнут и мы будем спасены!

В 1:Так вот что за звезда, она путеводная! Нашим друзьям надо помочь, мы не можем оставить их в беде. Перед трудной дорогой надо набраться сил и запастись хорошим настроением.

* Упражнение НА РЕЛАКСАЦИЮ

В-1: Вот теперь давайте соберём следы и отправимся в путь. Ребята, а следы не простые, на каждом из них написано задание, которое нам нужно выполнить.

СЛЕД-1: Возьмите корзину с продуктами, их нужно рассортировать на вредные и полезные

*** Д/игра «Полезные и вредные продукты»**

(звезда загорается мы справились)

СЛЕД-2: Возьмите «ёжики- мячики» сделайте себе **МАССАЖ**. Очень своевременное задание! Мы ведь немного устали за время нашего путешествия. Давайте помассажирuem наши ножки, а помогут нам «ёжики» (берут мячики, снимают чешки и массируют ступни). Нашим ручкам тоже надо немного отдохнуть. Давайте помассируем все пальцы, а я расскажу, для чего мы их массируем.

*Б. палец: мы массируем, чтобы не болело горло

*Ук. Палец: чтобы дыхание было ровным

*Ср. палец: чтобы хорошо работал желудок

*Без.палец: чтобы хорошо работали внутренние органы

*Миз.: чтобы хорошо работало сердце

(звезда загорается) (появляются Здоровяк и Худышка)

Зд-к: Рассудите нас ребята, чья реклама правильная, моя или Худышки? Если моя, то поднимите Зел. Кружок, если вредная – красный.

Хл-к: Желтая фанга- напиток для франга

Зд –к: Будешь много фанты пить- растворишься изнутри

Худ.: В мире лучшая награда, это плитка шоколада

Зд.-к: Пусть запомнит стар и млад- зубы портит шоколад!

Худ:- Знайте дамы господа «Сникерс- лучшая еда»

Зд-к: Будешь кушать «Сникерс» сладкий – зубы будут не в порядке!

Худ:- Будь собою очень горд, что купил сегодня торт!

Зд.-к: Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней!

Х-к: Стать здоровым мне помог с красным кетчупом ход- дог!

Зд.-к: Будешь часто есть ход-доги, через год протянешь ноги!

Вед.-1: Ребята, чья реклама была самой правильной? (здоровяка).

Молодцы ребята! Вы сегодня славно потрудились. Все вы были внимательны, старательными, сообразительными, а самое главное добрыми и дружелюбными.

Вед.-2 : Слушаем задание

« ПРОДОЛЖИ ПОСЛОВИЦУ И ПОГОВОРКУ»

1. Кашу маслом... (не испортишь)
2. Когда я ем (я глух и нем)
3. Аппетит приходит...(во время еды)
4. Без капусты...(щи пусты)
5. Был квас...(да не было вас)
6. Дорога ложка ...(к обеду)
7. За обедом хлеб...(всею голова)
8. Не красна изба углами...(а красна пирогами)

Вед.2: Ребята, среди вас я вижу своих друзей – Витаминов. Идите к нам друзья.

-Ребята, Витамины на организм человека влияют по разному. Давайте послушаем их.

ВИТ,-А: Вит-н А очень важен для зрения. Я есть в моркови, абрикосах, арбузах.

Помни истину простую , лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую, или сок морковный пьёт.

ВИТ.-В: Я витамин В, помогаю сердцу, чтобы оно хорошо работало. Я есть в чёрном хлебе, мясе, геркулесе.

Очень важно спозаранку, Есть за завтраком овсянку

Чёрный хлеб полезен нам и не только по утрам.

ВИТ,-Д: А я вит-н Д , делаю ваши руки и ноги крепкими, укрепляю кости. Я есть в рыбьем жире, яйцах, масле.

Рыбий жир всего полезней, хоть противный, надо пить

Он спасает от болезней, а вам без них будет лучше жить.

Вед-1: А сейчас , ребята, предлагаю немного поиграть. Если правило я скажу верно, то вы будете мне хлопать, если правило неверное- то топать. Приступаем : все встали.

*Садиться за стол с грязными руками

*Есть быстро и торопливо

*Обязательно есть овощи и фрукты

*После еды полоскать рот.

*За столом болтать , махать руками

*Тщательно пережевывать пищу

*Кушать только сладости

Вед.-2: Сейчас ребята прочтут вам-

«ОВОЩНОЙ РЭП»

-Хозяйка однажды с базара пришла, хозяйка с базара домой принесла:

Картошку, капусту, Морковку, Горох, Петрушку и Свёклу ООХ!

-Вот овощи спор завели на столе, кто лучше, вкусней и нужней на земле

Картошка, Капуста, Морковка, Горох, Петрушка и ль Свёкла –ООХ!

-Хозяйка тем временем ножик взяла и ножиком этим крошить начала:

Картошку, Капусту Морковку, Горох, Петрушку и Свёклу ООХ!

-И суп Овощной оказался неплох! ЁЁЁЁЁЁЁЁЁЁЁЁЁЁЁЁ !

Вед.-2: Последнее задание :

« Угадай , какой овощ или фрукт» .

Вед.-1: предлагаю послушать весёлые частушки

* ЧАСТУШКИ

1.Посидим у самовара и частушки сочиним

Про здоровое питанье, рассказать мы вам хотим.

2. Вы не пейте газировку, ведь она вам вред несёт,

А попейте лучше квас- он вкусней во много раз.

3. Надя ела кириешки и солёные орешки

Заболел у ней живот, лучше съела кашу- вот!

4. Кушай овощи, дружок, будешь ты здоровым!

Ешь морковку и чеснок, к жизни будь готовым!

5.Молоко, ,творог, сметана –для здоровья хороши.

Я люблю продукты эти, кушать часто от души.

6. Миша кушал только чипсы, кока- колой запивал.

Врач теперь ему лечиться на пол года прописал!

7. Пицу вредную ты ел, потому -что захотел

А теперь болит живот, там микроб тебя жуёт!

Вед.-1: Наш праздник заканчивается, последние пожелания от наших ребят.

- Правильно питаться, дружок , не забывай,

чтобы быть здоровым, всегда их соблюдай!

- Во первых, кушай вовремя, режим ты уважай

Обед и завтрак с ужином- смотри не пропусти!

- Продукты ешь полезные, орехи, виноград...

Каши, фрукты, овощи –в них бодрости заряд!

- Будь за столом опрятен, культурен, аккуратен,

И будешь несомненно, ты сам себе приятен.

- Ещё совет полезный – запомни навсегда-

Есть грязными руками :

Все : Нельзя! Нельзя! Нельзя!

Реб-к: До свиданья люди , счастья вам! Радости!

Здоровыми быть, до глубокой старости!