День здоровья!

 Психогимнастика «Поделись своей улыбкой»

Рано утром детский сад всех ребят встречает,

Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.

Ты по-доброму, очень весело улыбнись,

С тем, кто хмурится своей радостью поделись!

И в ладоши мы звонко хлопаем-раз, два, три,

Мыльные разноцветные пускаем мы пузыри.

 Дети вместе с воспитателем пускают мыльные пузыри.

Ход работы:

 Беседа на тему: «Быть здоровым я хочу, витамины я люблю!»

Цель:

 Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом.

 Наглядный материал: муляжи фруктов и овощей.

Ход беседы:

 Воспитатель спрашиает малышей:

- Ребята , вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам дает витамины?(мама, медсестра) А где же мама их покупает? (Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей). Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах которые мы едим. Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:

- Посмотрите, малыши, что это у меня? А вы знаете сколько витаминов в них содержится! Вот, пожалуйста поднимите руки те дети, которые любят морковку. Пожалуйста хлопните в ладоши те дети которые любят лимон. Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсин. Вот молодцы!

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше сьесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов-

Вкусных овощей и фруктов!

- Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезо кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. Акакие вы знаете ягоды?(ответы детей).

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов,

Сболезнями не знайся.

- Вот видите дети, сколько пользы от витаминов, поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

- А сейчас я прочитаю вам стихотворение про девочку которая плохо кушала. (Чтение сопровождается иллюстрациями).

Юля плохо кушает,

Никого не слушает

- Съешь яичко , Юлечка!

- Нихочу мамулечка

- Съешь с колбаской бутерброд!

 Прикрывает Юля рот.

- Супик?

 -Нет…..

- Котлетку

- Нет!

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою Юлечка?

- Ничего мамулечка!

- Сделай девочка глоточек,

Проглоти еще кусочек!

- Пожалей нас Юлечка

- Не могу мамулечка.

Мама с бабушкой в слезах

Тает Юля на глазах.

Появился детский врач,

Глеб Сергеевич Пугач!

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу что она,

Безусловно не больна!

А тебе скажу девица:

Все едят – и зверь и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

 С хрустом Коньжует овес.

Кость грызет дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют,

Там, где только достают,

Утром завтракает Слон –

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

Внорке ужинает крот.

Обезьянка ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр швейцарский любит Мышь…

Попрощался с Юлей врач-

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля :

- Накорми меня, мамуля!

 - Дети, как звали девочку? Хорошо себя вела Юля? Что она плохо делала? Кто с ней строго разговаривал? Про кого ей разсказывали? ( ответы детей, воспитатель дополняет их, обобщает, делает вывод).

 - А знаете ребята, чтобы быть здоровыми надо не только хорошо кушать, но и гулять. Потомучто во время прогулки мы закаляемся

 Выставка детских работ витамины для ребят.