



КНИЖКИ, НОТКИ И ИГРУШКИ ДЛЯ КАТЮШКИ И АНДРЮШКИ



В НОМЕРЕ:

- ЖДУТ БЫСТРЫЕ РАКЕТЫ,
ЖДУТ ДАЛЬНИЕ ПЛАНЕТЫ...

12 апреля — Всемирный день авиации и космонавтики

- «НАМ ЖИВЁТСЯ ЛУЧШЕ ВСЕХ,
ПОТОМУ ЧТО С НАМИ СМЕХ!»

(АСЕН БОСЕВ, БОЛГАРСКИЙ ПИСАТЕЛЬ)

1 апреля — день шуток и веселья

- ПЕСНЮ ЗВОНКУЮ СКВОРЦА
СЛУШАТЬ МОЖНО БЕЗ КОНЦА!

Гимн пернатым

2' 2014

ЖИЗНЬ БЕЗ ОПАСНОСТИ

БЕРЕГИ СЕБЯ!

7 апреля — Всемирный день здоровья

Для детей 9—10 лет

Познавательную программу о значении личной гигиены и правильного питания подготовила Людмила Владимировна ТКАЧЁВА, воспитатель группы продлённого дня, МБОУ СОШ № 2, пос. Борисовка, Белгородская область.

ЦЕЛЬ

Пропагандировать здоровый образ жизни.

ЗАДАЧИ

Воспитывать культуру здоровья, умения строить отношения с окружающими, управлять своим эмоциональным состоянием.

ОБОРУДОВАНИЕ

Таблички с названиями команд. Карточки с пословицами. Конверты. 2 пачки сока. Одноразовые стаканы. 8 мешочек с крупами (рис, гречка, пшено, манка). Эмблемы для членов команд. Грамоты.

По мнению врачей и психологов, здоровый ребёнок — это ребёнок, у которого преобладает хорошее настроение, который хорошо говорит, спокойно общается. Ребёнку очень важно иметь возможность свободно выражать свой внутренний мир.

В основу построения данного занятия положен метод эмоционального погружения, наилучшим образом способствующий реализации главной задачи обучения: формировать представления о том, что быть здоровым хорошо, а болеть — плохо; обогащать знания детей о пользе здорового полезного питания; развивать художественный интерес.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ВЕДУЩИЙ: При встрече люди обычно говорят это доброе, важное слово «Здравствуйте!», желая друг другу здоровья. Ребята, как вы думаете, что такое здоровье? (*Ответы детей.*) Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и состояние полного духовного и физического благополучия. Сегодня мы поговорим о здоровье, о том, как его сохранить и улучшить, как помогает в этом правильное питание. А поможет нам в этом познавательная игра. У нас есть две команды — «Знатоки» и «Умники и умницы». Как в любой уважающей себя конкурсной программе у нас есть жюри. (*Представление членов жюри.*) За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

1. «ВИКТОРИНА О ЗДОРОВЬЕ»

1. Сколько органов чувств у человека? (5: глаза, нос, уши, язык, кожа.)

2. Какой орган позволяет человеку чувствовать запах? (Нос.)

3. Где больше всего скапливается грязи на теле человека? (На ладонях.)

4. Зачем человеку слёзы? (Смывают пылинки.)

5. Как часто надо чистить зубы? (После завтрака и перед сном.)

6. Когда солнце друг, а когда враг? (Когда много находишься на солнце, оно становится врагом — можно обгореть.)

7. Что дороже всего на свете? (Здоровье.)

8. Какой сказочный персонаж призывает соблюдать гигиену? (*Майдодыр.*)

Мы часто слышим, что необходимо вести здоровый образ жизни. Что такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни — это: соблюдение режима дня; соблюдение режима питания, правильное питание; закаливание; физический труд; соблюдение правил гигиены; правила поведения за столом — «Когда я ем, я глух и нем!»; доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным; правильная организация отдыха и труда.

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Так говорил древнегреческий философ Сократ. Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма. Многие болезни — всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию. Что такое режим дня, нам расскажут ребята. (*Дети рассказывают.*)

2. «ЗАВТРАК»

Следующий конкурс называется «Завтрак». То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разнообразным. Что полезно есть на завтрак, вы узнаете, отгадав загадку.



Мала крошка,
Соберут немножко,
В воде поварят,
Кто съест — похвалит.
(Каша.)

Приглашаю по два участника от команды. Необходимо определить, какая крупа находится в каждом мешочке. (Используются гречневая, рисовая, пшённая, манная крупы.) Что можно приготовить из крупы? (Ответы детей.) Каша — очень полезное блюдо. Недаром про хилых и слабых людей говорят: «Мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай — в знак примирения врагов кашу варить. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

ФИЗУЛЬТИНУТКА. **ИГРА «Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»**

(Все учащиеся выстраиваются в линию и делают шаги вперёд на ответ — да.)

Я буду задавать вопросы, кто выполняет эти условия, делают шаг вперёд; если нет, то стоит на месте.

Кто всегда моет руки перед едой?

Кто ест на завтрак кашу?
Кто гуляет на свежем воздухе?
Кто чистит зубы каждый день?
Кто занимается спортом и гимнастикой?

Кто часто улыбается?
Кто пьёт сок и витамины?

3. «ОБЕД»

Следующий конкурс называется «Обед». Обед — второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило, на обед подаётся горячая пища. Что подают на обед? (Ответы детей.) Какой главный продукт на столе, без чего не обходится обед, вы узнаете, отгадав загадку.

Рос сперва на воле в поле,
Летом цвёл и колосился.
Он в зерно вдруг превратился.
Из зерна — в муку и тесто,
В магазине занял место.

Вырос он под синим небом,
А пришёл на стол к нам...
(хлебом).

Задание первое «Пословицы запутались»

Какая же еда без хлеба? Утром можно и бутерброд съесть, и булочку, и просто ломтик хлеба. Не зря говорят: «Хлеб на стол, так и стол — престол». А вы знаете пословицы о хлебе? Это мы сейчас и проверим. Ребята, я приглашаю вас к конторкам по 4 человека. Здесь находятся пословицы, которые вы должны правильно собрать. Приготовились. Вперёд!

Много снега — ... (много хлеба).

Разговором сыр не будешь,...
(если хлеба не добудешь).

Хлеб — батюшка... (вода — матушка).

Без соли, без хлеба — ... (половина обеда).

Хлеб — всему... (голова).

Всё приедается... (а хлеб нет).

Снег на полях — ... (хлеб в за-
кромах).

Есть хлеб — ... (будет и песня).

Не трудиться — ... (хлеба не до-
биться).

Хлеб — это... (жизнь).

Работай до поту... (поешь хлеба
в охоту).

Хлеб да вода — ... (богатыр-
ская еда).

Пока наши игроки заняты, я
предлагаю поиграть болельщикам.

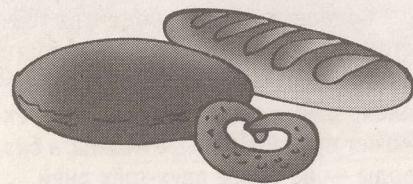
ИГРА «ОТГАДАЙ-КА» (загадки о крупах)

Вырос в поле дом —
Полон дом зерном.
Стены позолочены,
Ставни заколочены.
И стоит новый дом
На столбе золотом.

(Колос.)

Разломился тесный домик
На две половинки,
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки.
Бусинки зелёные,
Сладкие, ядрёные.

(Горох.)



Как во поле на кургане
Стоит курица с серьгами.

(Овёс.)

На жарком солнышке подсох
И рвётся из стручков... (горох).

В поле метёлкой,
В мешке жемчугом.

(Пшеница.)

Проверяем работу команд. (Под-
ведение итогов конкурса.) Я при-
глашаю всех участников команд и
зрителей подойти ко мне. Мы помо-
жем отдохнуть своим глазам. (Дела-
ют зарядку для глаз.)

Задание второе Игра «Вершки и корешки»

Участвует вся команда. Коли-
чество очков зависит от количества
оставшихся в игре игроков, которые
не ошибутся ни разу. Если в еду
употребляются подземные части
растений, надо присесть; если на-
земные — встать во весь рост. (Кар-
тофель, фасоль, морковь, помидор,
свёкла, огурец, репа, тыква, редис.)

4. «ПОЛДНИК»

Следующий конкурс называется
«Полдник». Послушайте загадку.

Он бывает всех цветов,
В нём витаминов куча.
Я пить его всегда готов,
Ведь нет напитка лучше.
Он морковный и томатный
И на вкус и цвет приятный.
Чтоб здоровым стать ты смог,
Пей скорей фруктовый... (сок).

Приглашаю капитанов команд.

Задание первое

(Быстро, аккуратно выпить сок
и отгадать, как называется сок,
который пили, и из чего он приго-
товлен.)



Жизнь без опасности

Человек на 70 процентов состоит из воды. В сутки потребность человека в жидкости составляет около двух литров. Без еды человек может прожить больше месяца, а без воды — не более двух-трёх дней.

Задание в торое «Ты мне, я тебе»

Я приглашаю по два человека от команды. Вы выбираете лист и загадываете команде соперника загадку.

Фрукты, ягоды сварились,
Вкусно елись, сладко пились.
(Компот.)

Дяденька смеётся,
На нём шубонька трясётся.
(Кисель.)

Прозрачная, питьевая, ключевая.
Ни запаха, ни цвета,
Что за жидкость эта?
(Вода.)

4. Был листком зелёным —
Чёрным стал, томлённым,
Поскорее наливай
Ароматный вкусный... (чай).

Чай уже более 5000 лет. Но в России он сравнительно недавно. Чай пришёл к нам из Китая. А до этого на Руси пили морсы, квас, кисели.

5. «Ужин»

Вот и ужин подошёл. Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна. Пища должна быть лёгкой, желудку нужен перерыв в работе.

Оно течёт, но не вода.
Оно, как снег, бело всегда.
На вкус узнать его легко,
Ведь это в крынке... (молоко).

Молоко — самый лучший продукт для приготовления ужина. Назовите продукты, которые можно приготовить из молока. (Каждая команда по очереди называет по одному продукту. Кто больше назовёт, тот и победил.)

Где спрятаны секреты здоровья?
(В правильном питании, в употреблении витаминов, в здоровом образе жизни.) Вот и закончились наши конкурсы. Пока жюри будет подводить итоги, мы разгадаем кроссворд.

КРОССВОРД

По горизонтали:

1. Круглое, румяное,
Я расту на ветке;
Любят меня взрослые
И маленькие детки.
(Яблоко.)

5. Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран,
В тропиках растёт... (банан).

6. Кто-то там, в углу садового,
В скромном платьице лиловом
Прячется в листве пугливо.
Догадались? Это... (слива).

8. Этот фрукт на вкус хороши
И на лампочку похож.
(Груша.)

10. Отгадать не очень просто —
Вот такой я фруктик знаю —
Речь идёт не о кокосе,
Не о груше, не о сливе, —
Птица есть ещё такая,
Называют также — ... (киви).

11. Не в лесах и не в садах,
Не у вас и не у нас,
А в тропических полях
Вырастает... (ананас).

По вертикали:

2. Что за скрин? Что за хруст?
Это что ешё за куст?
Как же быть без хруста,
Если я... (капуста).

3. Круглый бок, жёлтый бок,
Сидит в грядке колобок.
Врос в землю крепко.
Что же это?

(Репа.)

4. Хорошо, когда на грядке
Все расселись по порядку.
Слева крепнет чеснок,
Справа — зреет... (кабачок).

7. Сидит дед, в шубу одет,
Кто его раздевает,
тот слёзы проливает.
(Лук.)

9. Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я?

(Свёкла.)

Слово предоставляется жюри.

(Подведение итогов и награждение команд-победителей.)

