



*Участник муниципального этапа  
профессионального конкурса  
педагогов дошкольного образования  
«Воспитатель года – 2024»*

# **МАСТЕР-КЛАСС**

**«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»**

**Воспитатель**

**Магомедалиева М.П.**

**МБДОУ «ЦРР - Детский сад № 87»**

Хочу начать свою презентацию со слов учёного – гигиениста К.С.Петровского: *«Нет ни одного другого продукта, который мог бы во всех отношениях заменить на длительный срок овощи и фрукты, особенно свежие».*

Правильное питание – это залог хорошего здоровья. Люди, регулярно имеющие в своём рационе питания овощи и фрукты, меньше болеют, они жизнерадостны, меньше утомляются и у них лучше аппетит.

Овощи и фрукты – источник здоровья человека. В них содержится большое количество витаминов, минералов и других веществ, особенно необходимых для детского организма. Фрукты и овощи укрепляют иммунитет человека, улучшают обмен веществ, защищают организм от различных заболеваний.

Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Важно донести до сознания ребенка понимание пользы употребления овощей, фруктов, ягод, прививать детям основы здорового питания, что является неотъемлемой частью здорового образа жизни.

# Цель:

формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни, необходимость заботы о своем здоровье и здоровье окружающих с применением средства ИКТ - интерактивной доски



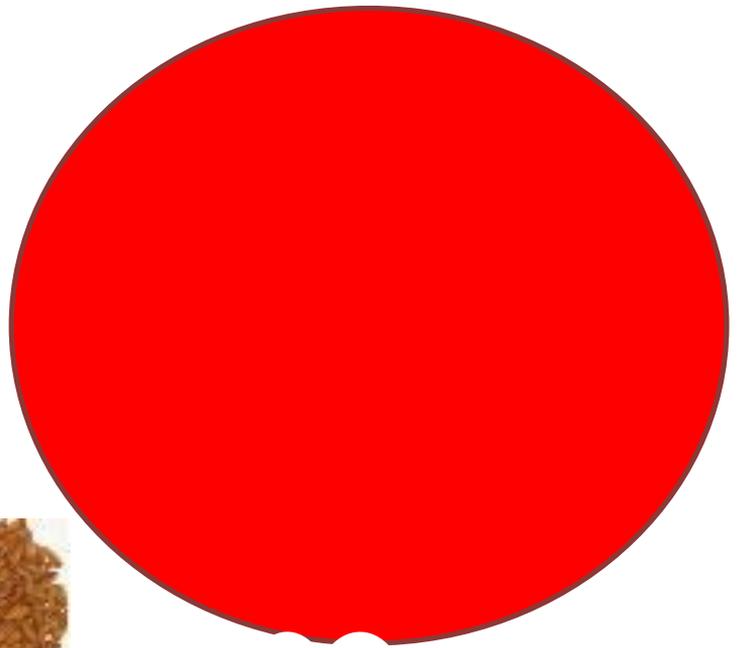
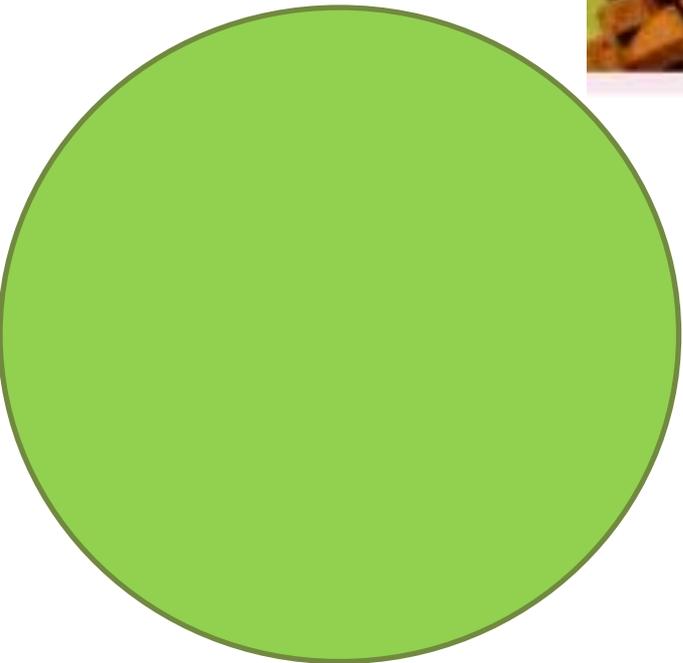
# Задачи:

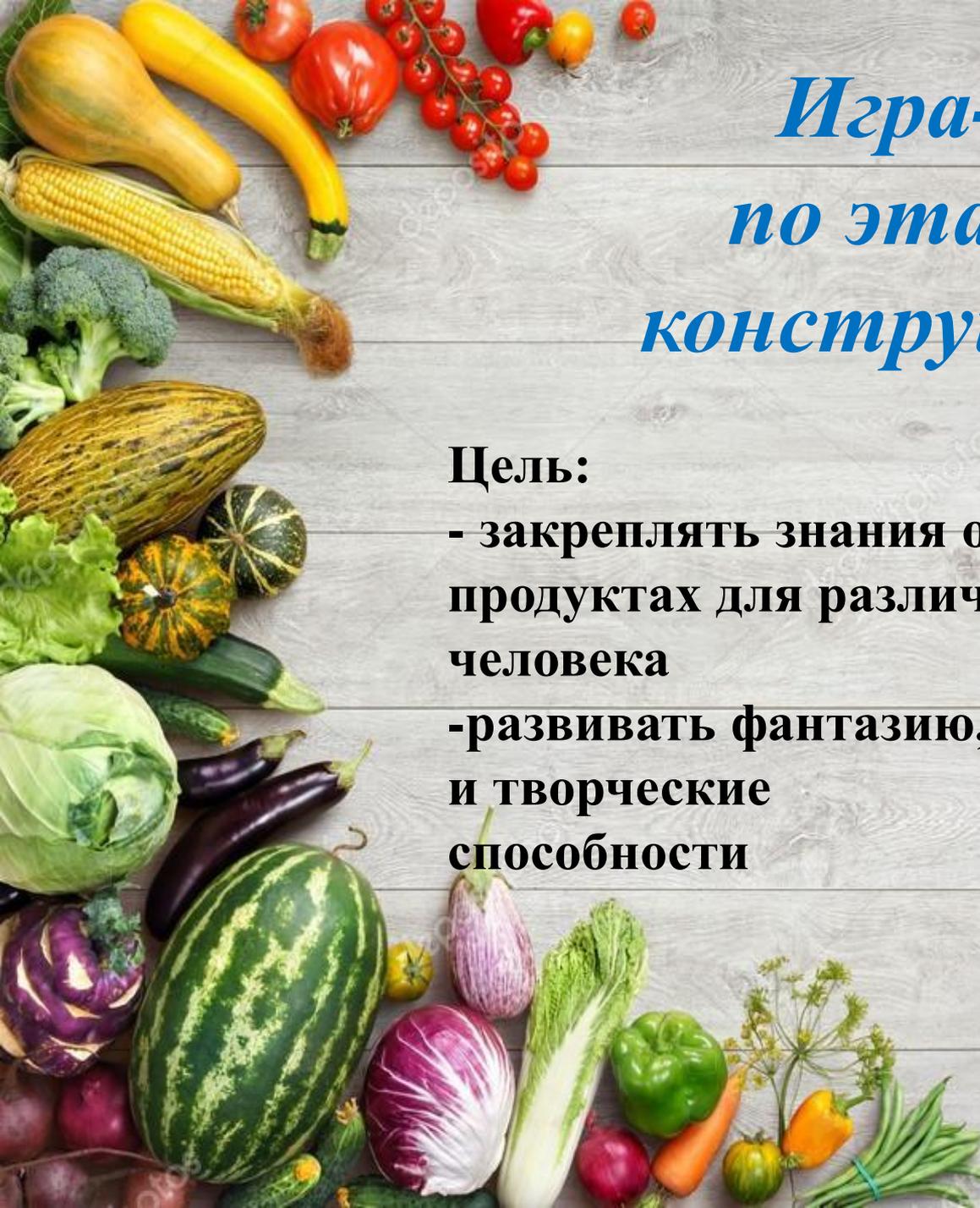
- **1. Формировать знания основ гигиены, рационального питания и других составляющих здорового образа жизни.**
- **2. Развивать способность видеть и анализировать ошибки, рассуждать.**
- **3. Развивать умение делать выбор и нести за него ответственность, использовать полученные знания в повседневной жизни.**
- **4. Создавать условия для взаимодействия педагога и обучающихся в условиях информационно-образовательной среды, использования средств ИКТ на занятии.**
- **Чтобы привлечь ваше внимание к теме формирования культуры здорового образа жизни и для стимулирования познавательной активности, а самое главное для выполнения поставленных цели и задач по данной теме, целесообразно применять в процессе обучения нетрадиционные формы и методы. (Например, применить игру-викторину с использованием интерактивной доски).**

# *Дидактическая игра «Полезно-вредно»*

**Цель: дать представление о том, что  
полезно, а что вредно для организма.**







# *Игра-ТРИЗ*

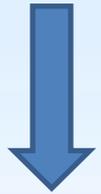
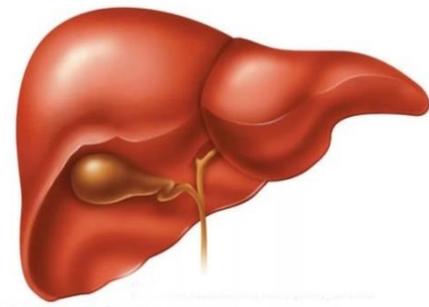
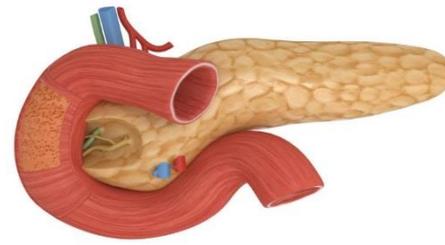
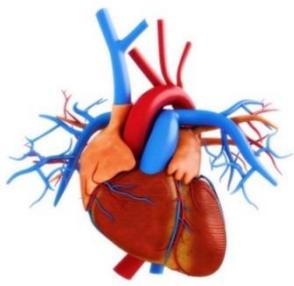
## *по этажному*

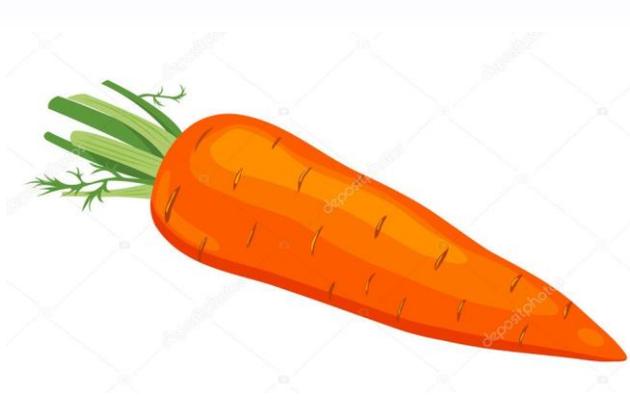
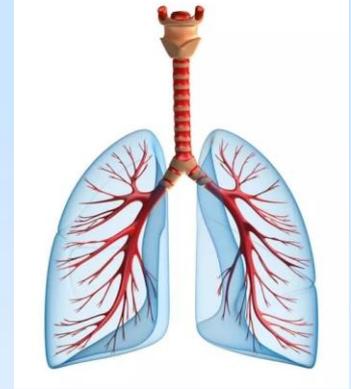
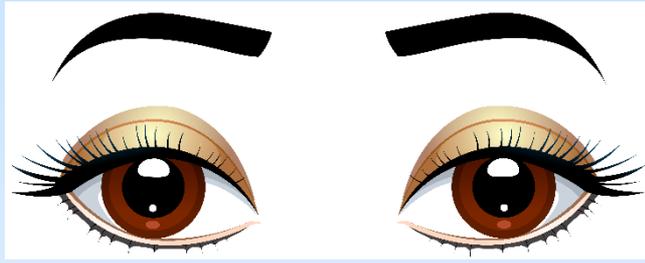
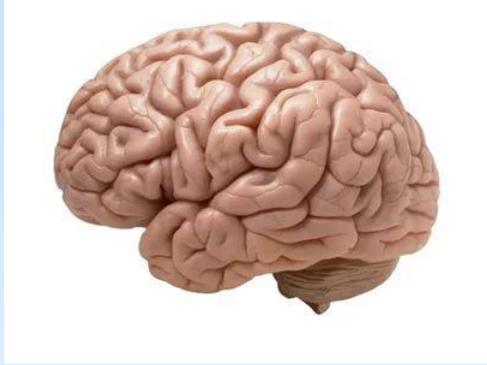
### *конструированию*

**Цель:**

**- закреплять знания о полезных продуктах для различных органов человека**

**-развивать фантазию, мыслительные и творческие способности**





## Правильные ответы:

**Сердце – гранат.** Полезные продукты для сердца невозможно представить без этого фрукта, поскольку он нормализует кровоснабжение и уровень холестерина, и разжижает кровь.

**Желудок – ягоды.** Содержат антиоксиданты, помогающие очиститься от токсинов и шлаков, что стабилизирует действие пищеварительной системы.

**Поджелудочная железа - авокадо.** В состав входят мононенасыщенные кислоты, важные для восстановления и очищения органа.

**Печень – брокколи.** Содержит вещества, очищающие печень от токсических веществ.

**Мозг - грецкие орехи.** Продукт похожий на извилины мозга улучшает память и мозговую деятельность. Орехи снижают риск старения мозга.

**Легкие и бронхи - оливковое масло.** Содержащиеся полиненасыщенные жиры важны для функционирования легочной ткани.

**Глаза – морковь.** Чтобы навсегда забыть проблемы с органами зрения – регулярно употребляйте морковь в своём рационе.

**1.Круглое, румяное, наливное.....**

**2. Этот продукт имеет острый вкус и достаточно резкий запах, вызывает слезоточивость.....**

**3. Способствует выведению из организма токсинов, круглый, оранжевого цвета....**

**4. Красный, может быть сладким или горьким и иметь жгучий вкус.....**

**5. Имеет желтую кожуру снаружи и кремовую текстуру внутри. ...**

**6. Овальный по форме, суженый к обоим концам, покрыт бугорчатой желтой коркой....**

**7. Может быть круглым, продолговатым, овальным, с кожурой белого, розового, красно-фиолетового цвета, мякотью белой, кремовой или желтой...**

**8. Конусовидная красавица, богатая витаминами, вкусная и полезная....**



***Игра-ТРИЗ***  
***«Найди предмет  
по описанию»***

**Цель: упражнять в умении  
находить предмет по его  
свойствам.**

# *Какие продукты содержат в себе витамин А,В,С,Е...???*

**Цель:**

**упражнять  
в нахождении  
продуктов,  
содержащих  
в себе витамины**



A



B



C



E

A



B



Doreno.ru

C



E

**На этом Мастер –класс завершается, надеюсь он вам понравился.**

**В нем содержалась полезная информация об овощах и фруктах, необходимых для нашего организма, о здоровом питании и здоровом образе жизни, что так важно для детей и взрослых.**

**Помимо того я показала вам как можно использовать интерактивную доску, чтобы повысить качество обучения; развивать высшие психические функции (*восприятие, внимание, память, мышление*) за счет повышения уровня наглядности, использования в работе методов активного обучения.**

**А так же я представила вашему вниманию обучение через нетрадиционные формы и методы.**

**Мастер- класс «Будьте здоровы!» имел просветительский характер: я думаю теперь вы будете выбирать для себя и своих близких только полезные продукты и вести здоровый образ жизни.**

**Спасибо  
за внимание !**



**Будьте  
здоровы!**