

*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



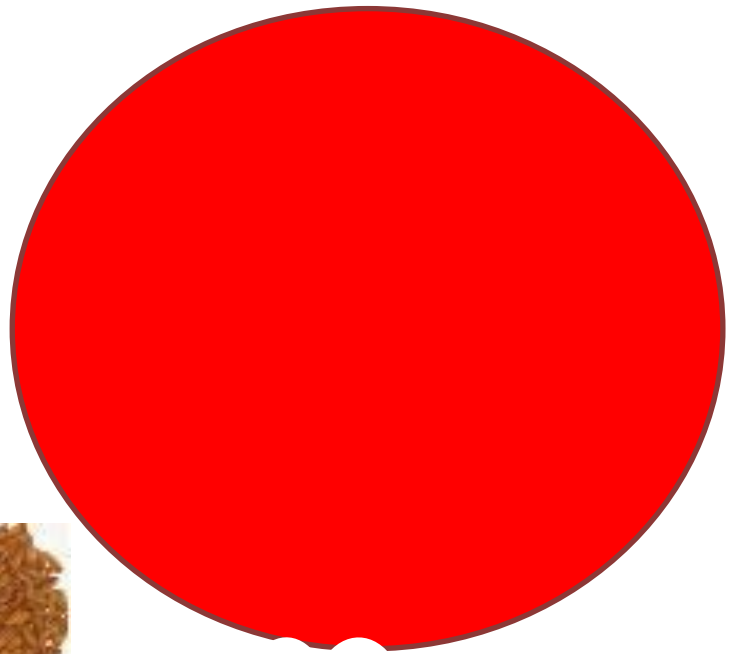
Задачи:

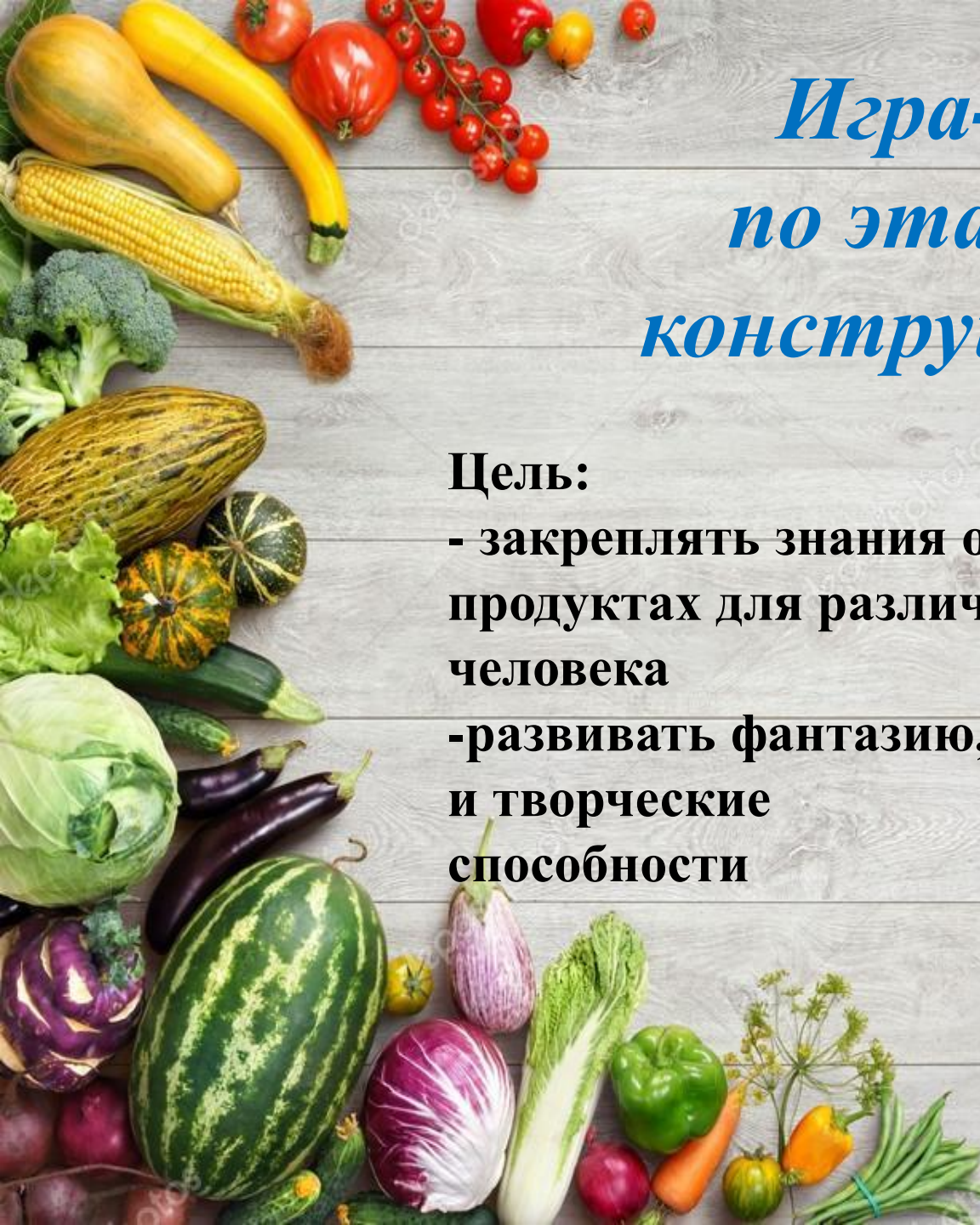
- **1. Формировать знания основ гигиены, рационального питания и других составляющих здорового образа жизни.**
- **2. Развивать способность видеть и анализировать ошибки, рассуждать.**
- **3. Развивать умение делать выбор и нести за него ответственность, использовать полученные знания в повседневной 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

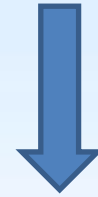
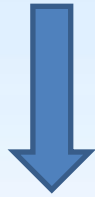
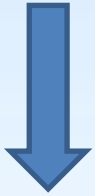
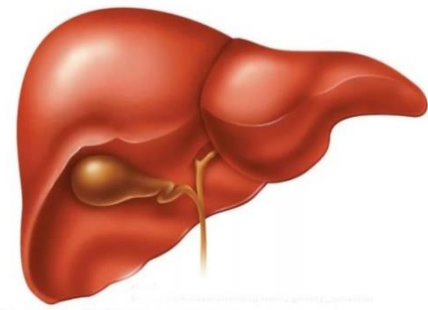
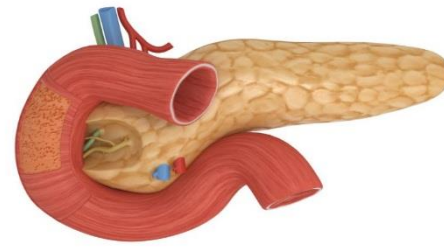
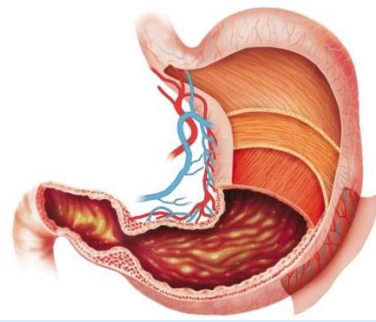
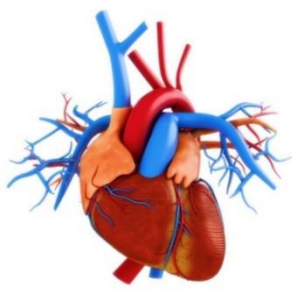
по этажному

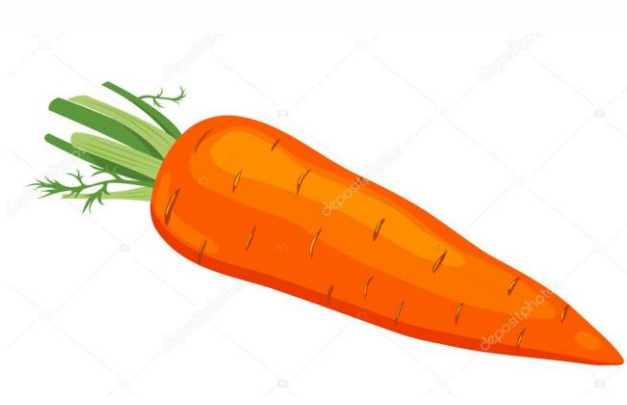
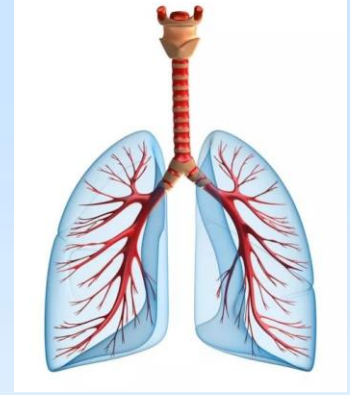
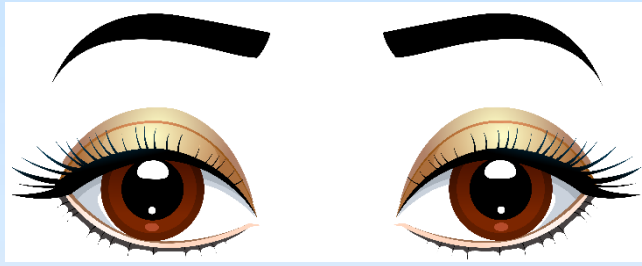
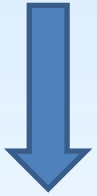
конструированию

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



DORNO.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!**