

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №134» общеразвивающего вида

Проект по здоровому образу жизни в средней группе.

Подготовила:

Скоробогатова О.И.

Тема проекта: «Мы за здоровый образ жизни»

Сроки реализации проекта: краткосрочный.

Актуальность проекта:

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически. Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

Цель проекта:

- Дать детям и родителям представление о здоровом образе жизни;
- Формировать основы здорового образа жизни;
- Повысить интерес к данной теме.

Задачи проекта:

- Дать представление родителям о значимости физического воспитания в жизни детей;
- Формировать основы здорового образа жизни;
- Расширить знания по данной теме;
- Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Участники проекта:

- Воспитатели
- Инструктор по физической культуре
- Дети средней группы
- Родители

Пути реализации проекта:

- Тематические интегрированные занятия, в том числе и физкультурные;
- Мониторинговые процедуры (анкетирование родителей);

- Дидактические игры;
- Спортивные соревнования;
- Беседы;
- Игры, эстафеты, конкурсы, загадки;
- Консультации для родителей;
- Выставка детского творчества;
- Организация фотовыставки.

Ожидаемый результат:

- Расширение у детей и родителей представлений о здоровом образе жизни;
- Формирование у детей желания и стремления вести здоровый образ жизни;
- Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье;
- Создание с детьми «Солнышко здоровья»;
- Оформление фотовыставки «Мы за здоровый образ жизни».

Реализация проекта:

<i>Дни недели</i>	<i>Тема</i>	<i>Совместная деятельность детей и педагога</i>
<u>Понедельник</u>	Моё здоровье	1. Презентация на тему «Здоровый образ жизни». Программное содержание. Формировать первичные представления детей о здоровье; Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье.
		2. Развлечение «Мой весёлый, звонкий мяч» (инструктор по физ. культуре). Программное содержание. Развивать ловкость, выносливость, чувство дружбы; Совершенствовать двигательные умения и навыки; Воспитывать умение играть в команде.
		3. Игра на имитацию движений «Наши детки всё умеют, от того и здоровеют». Программное содержание. Развивать элементарные

		<p>двигательные действия; Мотивировать к выполнению физических упражнений с положительно – эмоциональным настроением.</p>
		<p>4. Рисование пластилином «Мой весёлый, звонкий мяч».</p> <p>Программное содержание. Научить выполнять работу в технике пластилинографии; Развивать воображение, аккуратность, усидчивость и мелкую моторику, вызвать желание творить.</p>
<p><u>Вторник</u></p>	<p><i>Чистота – залог здоровья</i></p>	<p>1. Беседа «Личная гигиена».</p> <p>Программное содержание. Формирование навыков здорового образа жизни; Закрепление навыков умывания; Формировать представления о назначении предметов туалета; Воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть чистым, красивым, аккуратным.</p> <hr/> <p>2. Совместное составление в умывальной комнате алгоритма мытья рук.</p> <p>Программное содержание. Закреплять название и назначение предметов, находящихся в умывальной комнате; Пополнять и обогащать словарный запас детей; Учить процессу умывания, закреплять алгоритм мытья рук.</p> <hr/> <p>3. Чтение художественной литературы К.И. Чуковского «Мойдодыр»</p>

		<p>Программное содержание. Познакомить с содержанием сказки в стихах К.И.Чуковского «Мойдодыр»; Продолжать закрепление знаний детей о культуре гигиены; Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни; Развивать внимание, память, логическое мышление, правильную связную речь детей; Воспитывать интерес к детской художественной литературе, аккуратность, чистоплотность, желание быть всегда опрятным, красивым.</p>
		<p>4. Презентация на тему «Загадки от Мойдодыра»</p> <p>Программное содержание. Обобщить знания детей о правилах личной гигиены, о сохранении своего здоровья.</p>
		<p>5. Сюжетно – ролевая игра «Семья» (купание малышей).</p> <p>Программное содержание. Учить детей планировать игру, подбирать атрибуты; Продолжать обучение уметь распределять роли, самостоятельно развивать сюжет игры; Расширять словарный запас, развивать диалогическую речь детей; Способствовать установлению дружеских взаимоотношений между играющими.</p>

<p><u>Среда</u></p>	<p>Здоровое питание</p>	<p>1.Беседа: «Овощи и фрукты – полезные продукты»</p> <p>Программное содержание. Формировать представления у детей о полезных продуктах, рассказать о пользе овощей и фруктов для здоровья человека, о пользе витаминов; Вызвать у детей желание употреблять в пищу как можно больше овощей и фруктов.</p>
		<p>2. Рисование по образцу «Овощи, фрукты».</p>
		<p>Программное содержание. Закреплять знания и представления детей об овощах и фруктах, о их пользе; Учить рисовать округлые, овальные предметы; Закрашивать, не выходя за контур</p>
		<p>3. Игра – хоровод «Кабачок».</p>
		<p>4. Чтение сказки Н.Ю. Чуприной «Маша и фруктовый сад».</p> <p>Программное содержание. Формирование основ здорового образа жизни у детей, стремления активно применять на практике полученные знания и умения; Закрепить понятие о пользе фруктов.</p>

		<p>5. Сюжетно – ролевая игра «Овощной отдел супермаркета».</p> <p>Программное содержание. Продолжать знакомить детей с профессией продавца, кассира супермаркета и производимыми ими действиями, при осуществлении продажи; Развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом в совместной игре; Закрепление название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах.</p>
<u>Четверг</u>	Здоровье зубов	<p>1.Развивающий мультфильм о гигиене полости рта «Путешествие по ослепительным улыбкам».</p> <p>Программное содержание. Обучить детей несложным приемам ухода за зубами; Воспитывать желание ухаживать за зубами.</p> <p>2. Чтение сказки о зубной щётки</p>
		<p>Программное содержание. Познакомить детей о необходимости ухода за зубами, как правильно чистить зубы, с техникой чистки зубов, с правилами ухода за зубами, поддерживать желание ухаживать за зубами.</p>
		<p>3. Сюжетно – ролевая игра «У зубного кабинета» (подарок «Календарь чистки зубов»).</p> <p>Программное содержание. Формировать представления о труде зубного врача, манипуляциях, производимых врачом при осмотре пациента;</p>

		<p>Закрепить знания предметов личной гигиены (зубная щетка, тюбик, зубной порошок) и их назначении, правильному использованию; Развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.</p> <p>4. Просмотр мультфильма «Птичка – Тари».</p> <p>Программное содержание. Формировать представление у детей о необходимости профилактического ухода за зубами.</p>
<p><u>Пятница</u> <u>05.02.16.</u></p>	<p>«В здоровом теле – здоровый дух»</p>	<p>1.Игра – занятие «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».</p> <p>Программное содержание. Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью; Уточнить значимость питания для ценности здоровья; Учить понимать значение пословиц и поговорок о здоровье.</p> <p>2. Где прячется здоровье? Создание с детьми «Солнышко здоровья»</p> <p>Программное содержание. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность; Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, о двигательной активности и закаливании, питании; Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.</p>

		3. Самостоятельная двигательная активность детей в уголке здоровья
		4. Спортивное развлечение с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья» (инструктор по физ. культуре). Программное содержание. Организовать оздоровительную работу; Создать условия для мотивации здорового образа жизни; Формировать у детей и родителей устойчивый интерес к здоровому образу жизни в семье.
		5. Оформление фотовыставки «Мы за здоровый образ жизни».

Дидактические игры:

«Что полезно, а что вредно для здоровья»

«Чудесный мешочек»

«Угадай что это?»

«В саду – на огороде»

«Не ошибись!»

«Правила чистюли»

«Четвёртый лишний»

Подвижные игры:

«По ровненькой дорожке»

«У медведя во бору»

«Один, два, три... догони»

«Брось – поймай»

«Закати мяч в обруч»

«Догони мяч»

«Прятки»

«Кто быстрее?»

«Пузырь»

«Кто ушёл?»

«Лошадки»

«Перепрыгнем через ручеёк»

Работа с родителями:

- Анкетирование родителей на тему: «Условие здорового образа жизни в семье»;
- Консультация для родителей «Физическое воспитание ребёнка в семье»;
- Папки – передвижки
 - «Здоровье ребёнка в наших руках»;
 - «Ключи к здоровью вашего малыша»;
- Оформление информационных карточек для родителей «Алгоритм чистки зубов у детей дошкольного возраста»
- Спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья».

Приложение

Презентация «Здоровый образ жизни».

Игра «Совершенно верно!»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

*1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.*

*2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.*

*3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.*

*4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.*

*5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.*

*6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.*

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием.

Каждый твёрдо должен знать: Здоровье надо сохранять. Нужно правильно питаться, Нужно спортом заниматься. Руки мыть перед едой, Зубы чистить, закаляться. И всегда дружить с водой. И тогда все люди в мире. Долго-долго будут жить. И запомни: ведь здоровье в магазине не купить!

Рисование пластилином «Мой весёлый, звонкий мяч».

Цель: учить создавать выразительный образ предмета – «мяча» посредством передачи объёма и цвета на горизонтальной плоскости. Знакомить с историей мяча.

Задачи:

- развивать умения и навыки работы в технике пластилинографии - отщипывание, скатывание колбасок пальцами, размазывание на основе, разглаживание готовых поверхностей. Развивать мелкую и общую моторику рук;

- активизировать речь, двигательную активность, расширять словарный запас, развивать сенсорную сферу, внимание, память;

- воспитывать аккуратность, самостоятельность, любознательность, умение радоваться полученному результату.

Предварительная работа: разучивание стихотворения С. Маршака

«Мяч», подвижная игра «Большой мяч».

Материалы и оборудование:

- плотный картон формата А-4, шаблон круга;
- набор пластилина;
- бумажная и влажная салфетки для рук;
- доска для лепки;
- мяч;
- проектор.

Ход непосредственной образовательной деятельности.

1. Организационный момент.

Педагог приглашает детей поиграть в игру «Большой мяч!»

Для игры нужен большой мяч. Дети становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Дети поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, дети опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

Педагог кладет мяч на стол перед детьми.

- С какой игрушкой мы сейчас играли?
 - Как называется известное стихотворение С. Я. Маршака о мяче?
- Дети вместе с педагогом рассказывают стихотворение.*

2. Основная часть.

История мяча.

Мяч возник в глубокой древности. Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти и шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева, шили из кожи, набивая травой или опилками.

Показ слайдов.

В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит, обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр. А мячами больших размеров играли в игры типа футбола. В Древнем Риме были даже стеклянные мячи для одиночных игр.

Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» - дерево и «о-чу» - «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч увидел известный путешественник Христофор Колумб. Его матросы привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему миру. В России мячи тоже были разные. Мячами их кожи играли дети в XIII

веке. Крестьянские дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Ещё шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка.

- Слово «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч - это мягкий шар.

- Возьмите свой мяч. Рассмотрите его. Он какой, по форме, цвету, качеству? (Круглый, резиновый, гладкий, разноцветный, упругий).

- Какие действия можно совершать с мячом? (Кидать, бросать, ловить, катать).

- Назовите предметы из нашей жизни похожие на мяч? (Ответы детей.)

- В какие игры вы любите играть с мячом? (Ответы детей).

- А хотите слепить свой «веселый» мяч?

Практическая часть.

- Обведите карандашом шаблон круга.

- Как, вы, думаете, что сначала мы будем делать? (Закрасим весь круг пластилином).

- Да, возьмите пластилин того цвета, каким ваш мяч. Если мяч двухцветный, приготовьте два цвета пластилина, разделив мяч по вертикали тонкой колбаской. Показ педагога.

- Отщипываем маленький кусочек пластилина, раскатываем колбаску, выкладываем по контуру круга и тонким слоем размазываем по поверхности.

- Если мяч с полосками, то сначала выкладываем колбасками полоски, закрашиваем, а потом замазываем пластилином другого цвета четыре части мяча.

- Если нечаянно вышли за контур мяча или неаккуратно размазали пластилин, можно аккуратно вытереть бумажной салфеткой или выложить по контуру мяча тонкие колбаски.

Пальчиковая игра «Мячик»

(Сожмите руки в кулаки)

Мне подарили мячик,

Он круглый и большой.

(Вращение кистями рук).

Взлетает он до неба

Над моею головой.

(Ударять кулаком о ладонь другой руки).

3. Рефлексия.

- Какие яркие мячи у вас получились! Вам они нравятся?

- С какими словами связано слово «мяч»?

- В какой технике мы с вами работали?

- Кому бы вы хотели подарить свой мяч? Почему?

Выставка детских работ.

Беседа: «Личная гигиена».

Цели:

- Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.
- Расширять представления о предметах личной гигиены
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью

Средства: кукла Татьяна, письмо от Мойдодыра, сундучок, предметы личной гигиены.

Содержание НОД.

Воспитатель.

-Ребята, сегодня утром к нам в группу пришло письмо. Давайте узнаем от кого оно.

Дорогие мои дети! Я пишу вам письмецо!

Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.

Все равно какой водою- кипяченой, ключевой,

Из реки или из колодца, или просто дождевой.

Нужно мыться непременно утром, вечером и днём.

Перед каждою едою, после сна и перед сном!

Дорогие мои дети! Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще – я грязненькая не выношу.

Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто, до свиданья, Мойдодыр!

-От кого письмо? (от Мойдодыра)

-Дети, о чем вас просит Мойдодыр? (ответы детей)

-Когда нужно умываться? (утром, вечером и днем)

-Почему Мойдодыр не подаст руки грязненькой? (ответы детей)

-Ребята, здесь ещё что-то написано, послушайте:

-Дорогие ребята, приглашаю вас к себе в гости.

-Хотите пойти к Мойдодыру? Тогда отправляемся в путь.

Мы шагаем друг за другом.

Лесом и зеленым лугом! (Просто ходьба)

Мы по мостику пройдем,

На тот берег попадем! (Дорожка, коврик)

Дальше, дальше мы шагаем,

Ножки выше поднимаем!

Мы преграду перейдем,

И по кочкам мы пойдем! (Шагают через «кочки»)

Воспитатель.

-Ой, ребята, посмотрите, кого мы встретили, это девочка – Татьяна (воспитатель обращает внимание на куклу, берет ее на руки).

-Татьяна, ты почему такая чумазая, какое у тебя грязное лицо и руки!(подносит его к себе, к уху).

-Ребята, Татьяна говорит, что

никогда не моет руки
шею, уши и лицо...

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

-Как вы думаете, к чему может привести такое поведение Татьяны,
если она не будет умываться? (микробы попадут, можно заболеть)

-А давайте возьмём его с собой, к Мойдодыру.

Дети отправляются дальше вместе с Татьяной.

Воспитатель.

-Ребята, вот мы с вами и пришли, присаживайтесь на стульчик

Воспитатель.

-Ребята, вы узнали, кто это?

-Дети: «Мойдодыр».

Я - великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников начальник

И мочалок командир!

Воспитатель:

-Давайте попробуем вместе с Мойдодыром убедить Татьяну в том, что
нужно умываться каждый день.

И для начала отгадайте загадки

1.Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

2.Каждый день купается

Много, много раз.

Щиплетя, кусается-

не откроешь глаз. (Мыло)

3.По утрам и вечерам

Чистит зубы пастой нам. (Зубная щетка)

4.Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязную,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос. (Носовой платок)

5.На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка)

Воспитатель.

-Ребята, вам знакомы эти предметы?

Все эти предметы помогают нам ухаживать за своим телом.

Они называются предметами личной гигиены.

-Кто знает, для чего нам нужно мыло!

(мылом моют руки, стирают белье, моются)

- А для чего это нужно?

(Мыться, умываться, мыть руки, полезно для здоровья)

-Надо мыться каждую неделю, а в каких случаях нужно мыть руки с мылом?

(Перед едой, после посещения туалета, после улицы, после того как поиграли с кошкой, собакой)

-А когда нам нужно мыть руки? (каждый раз перед едой, после туалета, после прогулки, после сна).

«Каждый раз перед едой

Нужно руки мыть водой!

Чтобы быть здоровым, сильным

Мой лицо и руки с мылом»

Воспитатель.

-Давайте вспомним, как правильно мыть руки.

1.Закатай рукава.

2.Открой кран

3.Возьми мыло и намыль руки до появления пены.

4.Смой пену.

5.Закрой кран

6.Отожми руки.

7.Вытри руки.

Воспитатель(обращается к Татьяне)

-Вот видишь Татьяна, что нужно делать, чтоб сохранить здоровье.

Но чтобы быть здоровыми, надо не только умываться каждый день, но и делать зарядку. Давайте, ребята, и мы с вами сделаем зарядку!

Физкультминутка.

А теперь все по порядку

дружно делаем зарядку

Руки в стороны, согнули

Вверх подняли, помахали

Спрятали за спину их

Повернулись через левое плечо

Через правое еще

Дружно присели пяточки задели

На носочки поднялись

Опустили руки вниз.

Воспитатель.

-Ребята, Мойдодыр приготовил для вас игр

Игра «Что с чем дружит».

Руки - с мылом.

Волосы - с расчёской.

Нос- с носовым платком.

Зубы- с зубной щёткой.

Воспитатель.

- А вы дружите с зубной щёткой.

-Почему надо чистить зубы? (ответы детей)

- Правильно, на зубах постоянно образуется налёт . Он состоит из микробов и остатков пищи . Пища застревает и между зубами .

Поэтому очень важно чистить зубы.

- Сколько раз надо чистить зубы? (Два раза в день: утром и вечером).

- Мы с вами повторили, как надо мыть руки, умываться, чистить зубы.

Мойдодыр очень доволен тем, что вы так хорошо знаете правила личной гигиены.

Воспитатель.

-Ребята Татьяна говорит, что она поняла, как важно быть чистой и аккуратной, чтобы сохранить свое здоровье и обещает, что теперь всегда будет соблюдать правила личной гигиены.

А на прощание Мойдодыр хочет, чтобы вы запомнили одно правило Чистота – залог здоровья!

А теперь нам пора возвращаться обратно в свою группу.

Алгоритм мытья рук.



Беседа: «Овощи и фрукты – полезные продукты».

Программное содержание:

1. Уточнить знания детей об овощах, фруктах, месте их произрастания, пользе для человека.
2. Продолжать учить рассказывать выразительно загадки об овощах, фруктах.
3. Развивать логику, мышление.
4. Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи, фрукты чтобы противостоять болезням.

Материал:

Игрушка Мишка; «цветок здоровья» - ромашка со съёмными лепестками и изображенными на них картинками; в большой корзине – муляжи овощей и фруктов; ориентиры - «сад», «огород» - зеленый картон, вокруг дерева, черный картон - грядки; в «Чудесном мешочке» - муляжи фруктов (апельсин, яблоко, лимон, виноград, абрикос).

Ход:

- Ребята, что-то наш друг Мишка сегодня загрустил?! Почему ты грустишь?

Мишка:

Я немного толстоват,
Я немного косолап,
Вы поверьте мне, ребята,
В этом я не виноват!
Помогите мне, ребята!
Может средство есть такое,
Чтобы сильным, ловким стать,
От других не отставать?

- Давайте поможем Мишке, расскажем, что надо делать. А поможет нам волшебный цветок здоровья. Лепесточки этого цветка советуют нам, что надо делать, чтобы быть здоровым.

- Выбери, Мишка любой лепесток. Что изображено на нем? («ребенок умывается, чистит зубы») Значит первый совет - чтобы быть здоровым, нужно умываться и чистить зубы.

(Загорать и купаться; есть овощи и фрукты; заниматься спортом; трудиться)

В общем, Мишка –
Надо утром не валяться,
Физкультурой заниматься,
Бегать, прыгать и скакать,
Организм свой закалять!

- Давайте, ребята, научим Мишку делать гимнастику.

Физкультминутка:

Медвежонок потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся,
Лапы в стороны развел,
Видно, меда не нашел.

- А еще Мишка, не думай, что только мед очень полезный. Нужно есть фрукты и овощи.

Мишка:

- У меня есть сад и огород. Собрал я урожай, но все перемешалось, и теперь я не знаю, где фрукты, а где овощи.

- Давайте поможем ему, навести порядок.

- Игра «Сбор овощей и фруктов»

(Дети выбирают из корзины по одному муляжу, рассматривают и называют их, определяют места ориентиров - «сад», «огород» и действуют по команде: «Раз, два, три фруктам (овощам) домики найти»; затем все вместе проверяют правильность выполнения заданий)

- Вот Мишка, мы и навели у тебя порядок. А теперь хотим тебе загадки загадать.

Сидит девица в темнице, а коса на улице («морковь»)

Сидит дед, во сто шуб одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает («лук»)

- Понравились тебе Мишка наши загадки? А еще ребята знают полезные советы об овощах. Я начинаю, а вы - продолжайте. Мишка, запоминай!

Тот, кто много ест морковки...

(«станет сильным, крепким, ловким»)

А кто любит, дети, лук...

(«вырастает быстро вдруг»)

Кто капусту очень любит...

(«тот всегда здоровым будет»)

- А теперь мы покажем Мишке, как сделать полезный салат, приготовили пальчики!

Пальчиковая гимнастика:

Мы капусту рубим.

Мы морковку трем.

Мы капусту солим.

Мы капусту жжем.

- Мишка тоже приготовил для нас интересную игру «Что прячется в мешочке?». Вы знаете, что фрукты вкусные и полезные. Мишка расскажет, чем полезен фрукт, а вы отгадайте, о чем его загадка. Отгадаете загадку – и увидите отгадку.

(«борется с микробами – апельсин; фрукт полезен для крови – яблоко; помогает работать желудку и борется с микробами – лимон; полезен для мозга – виноград; полезен для зрения (глаз) и сердца – абрикос»)

- Видишь, Мишка, ребята знают, чем полезны овощи и фрукты. А ещё

они умеют их рисовать и хотят подарить тебе необычные рисунки овощей и фруктов. Сейчас они нарисуют их .
(Самостоятельная художественная деятельность детей).

Игра – хоровод «Кабачок».

Дети стоят в кругу, держась за руки. В середине круга ребенок - "Кабачок". Дети идут по кругу и говорят (или поют):

Кабачок, кабачок,

Тоненькие ножки,

Мы тебя кормили,

Мы тебя поили,

На ноги поставили,

Танцевать заставили.

Танцуй, сколько хочешь,

Выбирай, кого захочешь!

"Кабачок" танцует, а потом выбирает другого ребенка, который становится "Кабачком". Игра повторяется.

Сказка Н.Ю. Чуприной «Маша и фруктовый сад».

Жила-была девочка Маша. Каждое утро она приходила в свой фруктовый сад, где росли деревья и кустарники. Яблони, вишни, сливы, черноплодная рябина, облепиха, шиповник, крыжовник, красная и чёрная смородина встречали маленькую хозяйку шелестом листьев. Маше нравилось гулять в саду, ухаживать за деревьями и кустарниками, поливать и удобрять их.

Однажды Маша заболела. У неё поднялась температура, горло покраснело, и стало больно глотать. Забеспокоились деревья и кустарники, задумались, как помочь девочке. Пролетающий через сад ветерок прошептал, что помочь их любимице могут их плоды. Ягоды шиповника, чёрной и красной смородины богаты витаминами, которые помогут Маше справиться с болезнью. А чай с вкусным и полезным малиновым вареньем снизит температуру и уменьшит боль в горле. Утолить жажду и улучшить аппетит помогут компоты: яблочно-вишнёвый, грушевый, сливовый.

Обрадовались деревья и кустарники, расправили ветки, зашелестели листочками. Услышала их шум Машина мама и сразу догадалась, что хотят сказать питомцы её дочери. Приготовила она настой шиповника, заварила чай с малиной, напоила Машу.

Поела девочка ягоды чёрной и красной смородины, выпила полезный

компот и сразу почувствовала себя лучше.

На следующий день Маша вышла в свой любимый сад. Она поблагодарила деревья и кустарники за помощь.

Долго шелестели они листвой, радуясь выздоровлению девочки.

Сказка о зубной щётки.

В одном городе, в давние времена, жил глупый король. Он в детстве так сильно не любил чистить зубы, что когда вырос и стал правителем, запретил всем жителям, своим подданным – чистить зубы. И не только чистить, но и щётки зубные, и пасту, и порошок запретил держать в домах. Люди очень удивились, назвали короля – глупцом, но делать нечего, все щётки выбросили.

Прошло много лет, король состарился и умер, но все успели позабыть о том, что зубы надо чистить два раза в день и полоскать после еды. И глупый указ никто не стал отменять.

Плохо дело было в городе, все ходили злые и недовольные, а как быть счастливым, если все зубы болят. Радовался только старый цирюльник, который неплохо зарабатывал на вырывании зубов.

Со временем, у многих горожан не осталось ни одного зуба во рту. Город так и стали называть – Беззубов.

Ещё через сколько-то лет в город приехала молодая семья, мама, папа и сын. Они привыкли у себя на родине чистить зубы и очень удивились порядкам в Беззубове. Но делать нечего, пришлось подчиниться старинному указу и выбросить все щётки, иначе пришлось бы платить большой штраф. А через месяц у маленького мальчика начал болеть зубик. Но в городе, в котором зубов ни у кого уже давно нет, нет и зубного врача. Папа решил везти сыночка далеко в другой город лечиться.

В ночь, перед поездкой, мальчик лёг в постель, но не мог уснуть, сильно болел зуб. И когда он собрался позвать маму, в комнату, через открытое окно влетела маленькая фея, села на спинку кровати и с важным видом сказала:

– Этот город заколдовала злая ведьма. Когда-то, триста лет назад, она была здесь Зубной феей.

Малыш очень удивился, он никогда не видел настоящих фей, и никогда с ними не разговаривал, но всё же спросил:

– А что случилось, почему она так поступила?

Фея улыбнулась и с важным видом продолжила рассказ:

– Глупый король, когда ещё был маленьким мальчиком, не любил чистить зубы, и сказал, что не будет отдавать свой первый зуб Зубной фее. А когда вырастит, то и вовсе прогонит её из города, вместе с зубными щётками и пастами. Так он и поступил. Фея обиделась и превратилась в ведьму, и теперь в городе ни у кого нет зубов, а если и есть, то очень сильно болят.

Мальчик удивился, почему из-за глупости одного человека, страдают все жители города, и спросил фею:

– А как расколдовать этот город?

Фея обрадовалась, что её спросили об этом, потому что феи не могут сами предлагать колдовство, их нужно хорошенько попросить. Она подлетела ближе к мальчику и тихо начала рассказывать:

– Это не слишком сложно, все горожане должны начать чистить зубы два раза в день, а твой первый выпавший зубик нужно отдать той самой обиженной Зубной фее, для этого положи его под подушку и скажи:

«Фея, фея приходи!

Молочный зубик заberi,
а вместо выпавших зубов,
подари мне новые –
красивые, здоровые!»

Мальчик ещё раз повторил стишок, чтобы лучше его запомнить. Но вспомнил о горожанах и снова спросил фею:

– А как жители города будут чистить зубы два раза в день, если у них нет зубов?

Фея от такого вопроса, на секунду даже сиять перестала, это действительно было невозможно. Но потом улыбнулась и сказала:

– Когда выпадет твой первый зубик, ты можешь загадать желание, чтобы у всех горожан снова появятся красивые зубы. Но, если хоть кто-то из них перестанет их чистить, то все зубы пропадут, а город так и останется серым, злым и несчастным.

– Хорошо, я постараюсь правильно загадать желание.

Фея ещё раз сверкнула в темноте и пропала. Маленький мальчик крепко уснул, его зубик перестал болеть.

Утром, папа, мама и сынок собрались в другой город к зубному врачу, а по дороге мальчик рассказал родителям о Зубной фее, он и не надеялся, что они ему поверят. Но, папа очень обрадовался:

– Как тебе повезло, Зубные феи заботятся о тех, кто чистит зубы и не

есть много сладостей. Ко мне в детстве тоже приходила Зубная фея. Надо обязательно помочь горожанам и снять с них колдовские чары! В больнице зубной врач осторожно удалил мальчику молочный зубик. Папа завернул его в салфетку и убрал в карман. Перед возвращением домой, мама, папа и мальчик заехали в большой магазин, и там купили много-много зубных щёток, порошков и пасту. Вечером, в торжественной обстановке, они спрятали зубик под подушкой, три раза рассказали стишок для Зубной феи и мальчик загадал желание, чтобы у всех горожан снова появились зубы! Утром, молочный зубик пропал из-под подушки. А с улицы доносился весёлый шум и радостные крики, это горожане радовались новым зубам! Мальчик с родителями быстро собрались и вышли на улицу, они стали раздавать людям зубные щётки и пасту. С этого дня все стали чистить зубы по два раза в день, а некоторые, кому очень понравилось жевать твёрдые яблоки, чистят зубы ещё и после обеда. Молодой король так обрадовался новым зубам, что сам побежал в старинный архив, разыскал глупый указ и разорвал его на площади, под радостные крики горожан. Так заклятье старой Зубной феи исчезло, а жители Беззубова начали часто улыбаться и радоваться! Счастливы были все, кроме старого цирюльника, ведь больше никто не приходил к нему выдёргивать больные зубы!

«Календарь чистки зубов»



Игра – занятие «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Образовательные:

Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью.

Уточнить значимость питания для ценности здоровья.

Учим понимать значение пословиц и поговорок о здоровье.

Развивающие:

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.

Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, о двигательной активности и закаливании, питании.

Воспитательные:

Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Активизация словаря: здоровый образ жизни, щетка для одежды, хот дог.

Оборудование:

Дидактический материал о здоровом образе жизни, чудесный мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, мяч, лист бумаги с нарисованным деревом.

Ход занятия:

Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуйте!”

Здоровья желаю. Недаром русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”.

А еще есть поговорка -«Я здоровье берегу сам себе я помогу».

Давайте выучим наизусть эту пословицу. (Заучивание).

Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Ребята, сегодня к нам в группу зашел Мойдодыр. Он очень рад вас

видеть. Он принес вам вот этот чудесный мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Физкультминутка "Веселый режим дня "

Солнце глянуло в кроватку. Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку. Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире. Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре. И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку. Дружно делаем зарядку.

Ой, Кран, откройся!

Нос, умойся!

Мойтесь сразу,

Оба глаза!

Мойтесь, уши,

Мойся, шейка!

Шейка, мойся

Хорошенько!

Мойся, мойся,

Обливайся!

Грязь, смывайся!

Грязь, смывайся! вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Игра в кругу.

Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

Воспитатель: Что еще нам нужно, что бы быть здоровыми? (Заниматься спортом)

Ребята, давайте поиграем в игру «Море волнуется раз...»

фигура любимого вида спорта на месте замри

фигура летних видов спорта- на месте замри

фигура спортивного оборудования на месте замри

фигура зимних видов спорта- на месте замри

Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки, дети выбирают нужные, вешают на дерево). Полюбуйтесь своей работой.

Вот так чудо-дерево получилось

Полезными плодами оно расцветилось

Мы запомним навсегда

Для здоровья нам нужно –витаминная еда, правильное питание, соблюдение режима дня , соблюдение правил гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание. Вспомним пословицу которую мы с вами выучили:

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу,

Давайте прочитаем стихотворение о здоровом образе жизни.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень

С ней борись ты каждый день

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!
Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.
Доброго вам всем здоровья!

«Где прячется здоровье?»

Создание с детьми «Солнышко здоровья».

Цели и задачи:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Методы и приемы:

познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.

Оборудование:

мяч, модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, телефон, стихи для словесной игры, указка.

Сюрпризный момент: пчелка Майя.

Предварительная работа:

1. Беседа с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.
2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену»
3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр».
4. Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.
5. Выполнение дыхательных упражнений
6. Заучивание с детьми стихов о витаминах.
7. Подготовка атрибутов к занятию

Воспитатель: Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй» (коммуникативная игра с мячом)

В комнату входит пчёлка Майя чем-то расстроенная

Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел пчёлка Майя давайте поздороваемся с ней. Но что-то она очень грустная.

(обращаясь к пчёлке): Что случилось с тобой, Майя, почему ты такая грустная?

Майя: Ребята, я пришла к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потеряла свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете?

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, кто может помочь пчёлке, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять.

(Врач)

А где можно найти врача? (В больнице)

Как можно вызвать врача сюда? (По телефону)

По какому номеру телефона вызывают врача? (03)

Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры 03

(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

Воспитатель: Алло, здравствуйте, это больница?

Врач: Да, мы вас слушаем.

Воспитатель: мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад. У нас, кажется, заболела Майя. Вы сможете прийти?

Врач: Да, конечно, я скоро буду.

Воспитатель: ну вот, Майя, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

Входит врач

-Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

Воспитатель: нет, наши дети здоровы, но вот к нам в гости пришел Майя, которая себя плохо чувствует и боится, что она потеряла свое здоровье. Она не знает как можно найти свое здоровье.

Врач: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Чтобы узнать как называется первый лучик нашего солнышка здоровья я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется « правильно, правильно, совершенно верно».

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

- 1.Чтоб расти и закаляться
Надо спортом заниматься
- 2.Будет пусть тебе не лень
Чистить зубы 2 раза в день
- 3.Чтобы зубы не болели
Ешь конфеты-карамели
- 4.Если выходишь зимой погулять
Шапку и шарф надо дома оставлять
- 5.Фрукты и овощи перед едой
Тщательно, очень старательно мой.
- 6.Вовремя ложись, вставай
Режим дня ты соблюдай
- 7.Вот еще совет простой
Руки мой перед едой

8.От мамы своей быстро вы убегайте
Ногти свои ей подстричь не давайте.

9.Платочек, расческа должны быть своими
Это запомни и не пользуйся чужими.

10.Если на улице лужа иль грязь
Надо туда непременно упасть.

Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? (Гигиена)

Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

Открываю 1-ый лучик солнышка здоровья.

А теперь я предлагаю вам сделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот.

Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

Открываю 2-й лучик.

Давайте мы вместе вспомним какие упражнения на дыхание мы знаем.

Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.

Вдох через нос

Выдох через рот на полуприсяде.

упр. «Надуй шарик» : вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

Майя: Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Врач: А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил.

И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.

Как вы думаете, где можно взять витамины?

А еще где могут быть витамины?

Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

И я предлагаю вам всем послушать стихи о витаминах.

Я витаминка А

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

Витаминкой В назвали

Строго-настрога сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, Сони...

Витаминкой С зовусь

И живу в лимоне.

Мы на солнышке лежали

Витамин Д принимали.

Кто же мы теперь: ребятки

Или просто шоколадки?

А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

Какие продукты не взяли на дерево? Почему?

А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они?

Значит чтобы быть здоровым нужно принимать... (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Именно так, витаминная еда называется наш следующий лучик: витаминная еда.

Открываю 3-й лучик солнышка здоровья.

У нашего солнышка уже открыли мы 3 луча.

А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

А вы любите делать зарядку?

Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

Комплекс ритмической гимнастики под музыку.

Посмотрим сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?
Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физ. упражнения.

Открываю лучик.

Майя: Я все поняла, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Врач: Все правильно, Майя. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

Открываю 5-й лучик.

Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь как найти и сберечь свое здоровье?

Майя: Да, конечно, спасибо, ребята. А теперь я побегу, расскажу эту хорошую новость всем другим друзьям. До свидания!

Майя уходит радостная.

Врач: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух

3-й лучик: витаминная еда

4-й лучик: физические упражнения

5-й лучик: хорошее настроение.

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!
Теперь я могу быть спокоен, что ребята из средней группы будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. До свидания, ребята.