Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 116

664081 Иркутская область г. Иркутск ул. Цимлянская 8.
тел. факс: 395(2)22-45-55, 79-88-33
E-mail: detskisad116@rambler.ru
http://116.detirkutsk.ru/

Принято
на заседании педагогического совета
МБДОУ г. Иркутска детского сада № 116
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:
и.о. заведующего МБДОУ г. Иркутска
детским садом № 116
_____Старикова А.С.
приказ от 31.08.2023 г. № 3/3

Методическая разработка

Формирование здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста

Авторы:
Алатарцева Светлана Петровна, воспитатель,
Шкель Ольга Анатольевна, воспитатель.

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	3
Введение	3
Новизна	3
Актуальность	3
Историческая справка	4
Цель	6
Задачи	6
Ожидаемый результат	6
Основная часть	6
Заключение	18
Приложение	18

Аннотация

Методическая разработка направлена на воспитание снов культуры здоровья и безопасности, формирование представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья и основывается на физиологических, психолого-педагогических, валелогических исследований. Представлен опыт работы Алатарцевой Светланы Петровны, воспитателя МБДОУ г. Иркутска детского сада № 116 с детьми 5-7 лет. Реализация методической разработки осуществляется через интегрированное занятие 1 раз в месяц и в совместной деятельности педагога с детьми.

Введение

Дошкольный возраст – один из критических периодов в жизни ребенка. В это время активно формируется высшая нервная деятельность, происходит нарастание подвижности и силы нервных процессов, что способно привести к истощению малыша. Родители и воспитатели часто отмечают смену настроения крохи, повышенную раздражительность, быструю утомляемость и невнимательность. У дошкольников нередко проявляются признаки невротических реакций: они то и дело крутят волосы, грызут ногти, совершают беспорядочные движения – подпрыгивают и покачиваются, долгое время не засыпают.

В этом возрасте происходит «глубинная» перестройка обмена веществ, из-за чего малыш чаще подвергается влиянию детских инфекций. Дошкольный период отличается повышенным риском формирования и проявления хронических заболеваний и всевозможных аллергических реакций, особенно у часто болеющих детей. Однако даже здоровый ребенок дошкольного возраста нуждается в заботе и тщательном уходе со стороны взрослых.

Новизна методической разработки связана с практическим решением проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) за счёт включения системы педагогических мероприятий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.

Актуальность

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Сегодня проблема формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного и школьного возраста.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя

как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Историческая справка

Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. У детей могут наблюдаться следующие реакции: они грызут ногти, крутят волосы, длительное время не засыпают, совершают беспорядочные движения (покачивания, подпрыгивания и т. д.).

В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка.

Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни.

С.А. Козлова считает, что отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы;

-заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;

- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности».

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок. Поэтому ученые (А.Н. Леонтьев) выделяют следующие аспекты здорового образа жизни дошкольников:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;

- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм.

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Но, при этом наблюдается смешение понятий «здоровый» - как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» - как не больной. Дети, по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действии («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

В старшем дошкольном возрасте дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется.

Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, отмечает Н.А. Виноградова.

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционных и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ._

Цель. формирование у детей старшего дошкольного возраста мотивы самосохранения, воспитание привычки думать и заботиться о своем здоровье.

Задачи.

1. Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета.

2. Формирование навыков разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях.

3. Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.

4. Использовать проектно-исследовательскую деятельность с детьми для более углубленного раскрытия отдельных тем.

5. Воспитывать гуманную, социально активную личность, способную понимать и любить окружающий мир, природу и бережно к ним относиться.

Ожидаемый результат.

Дети:

1. Получат ребёнком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре, что позволит найти способы укрепления и сохранения здоровья.
2. Приобретут навыки, которые помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
3. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Основная часть.

Перспективное планирование занятий в старшей группе

«Я — человек». Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми.

Познакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своем здоровье, организме.

«Я осваиваю гигиену и этикет». Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этики, поведения, питания, общения за столом.

«Я учусь правильно организовывать свою жизнь». Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой.

«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье». Продолжать рассказывать об охране здоровья, строении и функционировании важнейших органов и систем (сердце, сердечно-сосудистая система, легкие, дыхательная система, желудок, пищеварительная система).

Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Ребенок должен знать свое имя, фамилию, возраст, адрес, телефон. Знать, что, если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной охраны — 01.

На улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки, пласты снега); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомных собак и кошек. Не есть незнакомые ягоды, лезть в водоемы.

Учить ребенка предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций (если ты потерялся в парке, встретился с незнакомым человеком).

«Навыки здоровья». Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела. Следить за чистотой и опрятностью одежды, владеть приемами чистки. Быстро одеваться, раздеваться, соблюдать порядок.

Выполнять поручения взрослых и действовать по собственной инициативе: пылесосить, вытирать пыль, игрушки, сушить одежду и обувь, садиться за стол причесанным, в опрятном виде, с чистыми руками. Не мешать сверстникам за столом, убирать свое место после еды.

Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

«Отношение ребенка к себе, своему здоровью». Представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения).

Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник — скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, легкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках. Тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями».

Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять ос новные валеологические правила:

— помоги своему сердцу работой всех мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями;

— помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять в парке, на участке, спи с открытой форточкой; помоги работе желудка и кишечника, пережевывай «33 раза» каждый кусочек пищи;

— помоги своему мозгу мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.

Сентябрь	
Тема	«Будь осторожен»
Цель	Рассказать о правилах поведения в быту
Оборудование	игрушка зайка; предметные картинки «категорически запрещается» (спички, газовая плита, печка, электрическая розетка, включенные электроприборы); предметные картинки: иголка, ножницы, нож;
Методические приёмы	Игровая ситуация. 1.Беседа. 2.Отгадывание загадок (опасные предметы). 3.Игровые упражнения «На свои места». 4.Игра – драматизация «Кошкин дом».
Литература	«Безопасность» Н.Н. Авдеева, «Как обеспечить безопасность дошкольников» К.Ю. Белая
Рекомендации родителям	Поместить в родительском уголке картинки с предметами «Внимание – опасно». Которые взрослые должны хранить в недоступных для детей местах: бытовая химия, лекарства, спиртные напитки, сигареты, пищевые кислоты, режущие, колющие предметы.
Октябрь	
Тема	«Дары леса»
Цель	Знать ядовитые грибы и ягоды
Оборудование	Игрушки: белочка, лисенок, ежик, мяч, предметные, сюжетные картинки с изображением грибов и ягод; варенье из лесных ягод.
Методические	Игровая ситуация.

приёмы	1. Рассматривание предметных и сюжетных картинок. 2.Беседа. 3.Игра «Съедобные и несъедобные грибы» с мячом. 4.Игра «Узнай по вкусу».
Литература	«Как обеспечить безопасность дошкольников» К.Ю. Белая, «Окно в мир» М. Лазурь.
Рекомендации родителям	В летний, осенний сезон совершать прогулки в лес на природу с соблюдением правил: - будьте в лесу заботливыми хозяевами, - никогда не собирайте незнакомые грибы, - мухоморы оставляйте лосям, они ими лечатся.
Ноябрь	
Тема	«Опасный петушок»
Цель	Рассказать о пожарной безопасности.
Оборудование	Предметные, сюжетные картинки, иллюстрации, красный шарф; телефон.
Методические приёмы	1.Читать стихотворение «Ростом спичка- невеличка». 2.Беседа. 3.Рассмотреть сюжетные картинки, иллюстрации. 4.Игра- тренинг «Если в доме что – то загорелось». 5.Подвижная игра «Пожарные на учениях».
Литература	«Пожар», «Пожарные собаки» Л.Н. Толстой,» Пожар», «Дым», «Пожар в море» Б. Житков, «Безопасность» Н.Н. Авдеев.
Рекомендации родителям	Провести беседу с ребенком на тему «Как обращаться с огнем». Правила. 1. Не играй со спичками и зажигалками. 2. Не бросай в костер взрывчатые вещества. 3. Не лей в костер воспламеняющуюся жидкость. 4. Не оставляй в лесу непотушенный костер.
Декабрь	
Тема	«Мир электричества».
Цель	Познакомить детей с бытовыми электроприборами, правилами общения с ними.
Оборудование	картинки с изображением электроприборов (телевизор, утюг, пылесос, телефон); Картинки с изображением правил обращения с электричеством.
Методические приёмы	1.Игра «Отгадай загадку по картинке». 2. Рассмотреть иллюстрации на тему: «Как обращаться с электрическим током и электроприборами» и обсудить ситуации. Правила.

	✓ Не стой под деревом во время грозы. ✓ Не прикасайся руками к электрическим приборам и проводам. ✓ Не хватайся за провод, когда вытаскиваешь вилку из розетки. ✓ Не прикасайся к человеку, который работает с электрическим током. ✓ Не трогай руками висящий или торчащий провод, не наступай на него. 3.Дидактическая игра «Магазин»
Литература	«Безопасность» Н.Н. Авдеев, популярная энциклопедия «Детям обо всём на свете»
Рекомендации родителям	Назвать и показать электроприборы, находящиеся в квартире, и обсудить правила пользования.
Январь	
Тема	«Если хочешь быть здоров»
Цель	Рассказать об устройстве и функционировании человеческого организма, важности бережного отношения к своему здоровью.
Оборудование	Куклы Ваня и Таня; медицинские карты на каждого ребёнка, таблица для проверки зрения, фонендоскоп; цветные иллюстрации; атрибуты к игре «Больница»
Методические приёмы	1. Игровая ситуация «Куклы Ваня и Таня собрались в путешествие». 2. Игра «Больница». Кабинеты: отоларинголог (ухо-горло-нос); стоматолог; окулист; рентгенолог, терапевт, дерматолог. 3. Тест-опросник по теме.
Литература	«Расти здоровым» Р. Ротенберг, «Букварь здоровья» Л.В. Баль.
Рекомендации родителям	Провести беседу и обсудить вопросы: - Откуда берутся болезни, - Какие ситуации могут быть опасными для здоровья? - Как помогают нам прививки? - Как вести себя во время болезни?
Февраль	
Тема	«Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»
Цель	Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, соблюдать режим дня.
Оборудование	Иллюстрации и картинки по теме.
Методические приёмы	1. Игровая ситуация «Узнай по действию». Игра «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?».

	2. Рассматривание и обсуждение иллюстраций. - «Что надо делать, чтобы быть здоровым?»: трудиться, соблюдать чистоту, закаляться, гулять, заниматься спортом, мыть руки. - «Что не нужно делать, чтобы быть здоровым?»: лениться, мало двигаться, ходить без головного убора в холодное время года, есть много сладкого, есть снег, сосульки. 3. Релаксационная пауза. Под музыку дети танцуют, отражают своё настроение. 4. Составь рассказ «Мой режим дня».
Литература	«Уроки Айболита» К.Т. Зайцев, «Моё тело» А. Пиль.
Рекомендации родителям	Личный пример. Консультация «В здоровом теле здоровый дух»
Март	
Тема	«Если случилась беда»
Цель	Рассказать о номере телефона «03», научить вызывать «скорую помощь»
Оборудование	Картинки «опасные предметы», игрушечный телефон.
Методические приёмы	1. Беседа с детьми по картинкам «Опасные предметы» 2. Разучить стихотворение «Если мама заболела» Л.Зилберга. 3. Игра- тренинг. Учить детей правильно набирать номер телефона, по которому нужно звонить в экстренном случае – «03», громко и ясно называть свое имя, фамилию, адрес проживания.
Литература	«Безопасность» Н.Н. Авдеева, «Как обеспечить безопасность дошкольников» К.Ю. Белая.
Рекомендации родителям	Отработать ситуации, при которых нужно набирать номера телефонов «01,02,03», используя отключённый настоящий телефон. Провести беседу о недопустимости ложных вызовов, объяснить детям их последствия для жизни и здоровья других людей.
Апрель	
Тема	«Красный, желтый, зеленый»
Цель	Закрепить знания правил поведения на улице.
Оборудование	Игрушка или картинка «автоинспектор»; автогородок; картинки правил дорожного движения.
Методические приёмы	1.Игровая ситуация. «Приход автоинспектора». 2. Игра «О чем загадка». 3. Игра «Незнайка на дороге» - закрепить правила для пешеходов. 4. Отвечать на вопросы автоинспектора. 5. Игра - тренинг «Светофор». 6. Читать инспектору стихотворения о ПДД.

Литература	«Безопасность» Н.Н. Авдеева, «Основы безопасности жизнедеятельности» И.К. Топоров.
Рекомендации родителям	Вместе с ребенком из строительного материала сделать дороги, переезд, перекресток и разыграть разные варианты, например, движение поездов, машин и пешеходов. Провести беседу «Опасные ситуации на дороге».
Май	
Тема	«Где мы играем?»
Цель	Предвидеть последствия своих действий в разных ситуациях (не дразнить животных, не собирать незнакомые растения)
Оборудование	Иллюстрации; атрибуты к игре: билеты, руль, модули, салон автобуса.
Методические приёмы	Игровая ситуация. «Зайку укусила собака». 2. Беседа по ситуации. 3. Обсуждение неправильных действий. 4. Игра – тренинг «Где можно гулять?». 5. Сюжетно –ролевая игра «Поездка в автобусе».
Литература	«Букварь здоровья» Л.В. Баль, «Безопасность» Н.Н. Авдеев, популярная энциклопедия «Детям обо всём на свете».
Рекомендации родителям	Обсудить опасные участки двора и определить место для игры. Научить ребенка называть свой адрес, указывать ориентиры места жительства (где находится его дом и как он выглядит, что расположено по близости).

Перспективное планирование занятий в подготовительной к школе группе

«Я - человек». Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность; отвечать на вопросы (Тебе нравится своё имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? Какое у тебя полное имя, отчество, а мамы и папы? Какая у тебя семья, твои домашние обязанности?)

Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, испуг, смех, раздражение, испуг, слёзы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, ужас, интерес).

Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность, общительность, красота, любовь, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, талант, сила.

«Я осваиваю гигиену и этикет». В процессе бытовой, игровой деятельности уточнить и систематизировать знания детей о полезной и

вредной пище; учить содержать вещи в порядке. Формировать представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены.

«Я учусь правильно организовывать свою жизнь». Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье». Рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов, об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.

«Навыки здоровья». Обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами, при необходимости вести беседу.

Называть характерные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения.

Самостоятельно, с опорой на картинку, схему рассказывать о ситуациях безопасности, как не нанести вред себе и другим людям, почему человек растёт, почему нужно заботиться о своём теле, быть в ладу с самим собой.

«Отношение ребёнка к себе, своему здоровью». Осознать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грация; понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения.

Сентябрь	
Тема	«Спорт – залог здоровья»
Цель	Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни. Показать важность и пользу занятий спортом для здоровья. Формировать потребность в движении, стойкую привычку к спорту, занятиям физической культурой.
Оборудование	Иллюстрации, отражающие различные виды спорта (это может быть тематический альбом или календарь); рисунки с изображением детей, занимающимися различными видами спорта, на которых отсутствуют необходимые предметы; демонстрационные карточки с изображением этих предметов; куклы Чих, Апчих, Ох.
Методические приёмы	1.Игровая ситуация в гости пришли куклы Чих, Апчих, Ох. 2. Рассмотреть иллюстрации с разными видами спорта и беседа по ним. 3. Физкультминутка на тематическом материале. 4. Дидактическое упражнение «Шифровки». Дети складывают из счётных палочек изображение любого вида

	спорта, а Чих старается отгадать. 5. дидактическое упражнение «Исправь ошибки Чиха». 6. Педагог предлагает ответить на вопрос: «Чем же полезны занятия спортом для здоровья?»
Литература	«Как воспитать здорового ребёнка» В.Г. Алямовская.
Рекомендации родителям	Папка-передвижка, посвящённая физическому развитию детей в детском саду.
Октябрь	
Тема	«Безопасное поведение на улице»
Цель	Знакомить детей с неприятностями, которые подстерегают человека, если он не выполняет правила безопасности поведения на улице.
Оборудование	Иллюстрации с заданиями (предлагается определить, правильно или нет ведут себя дети); листы с точечными заданиями (соединить цифры по порядку от 1 до 15. получиться автомобиль); сюжетные картинки с изображением играющих детей на проезжей части; книжка-открытка с памяткой правил поведения на улице; фломастеры, цветные карандаши.
Методические приёмы	1. Беседа с детьми о том, где они обычно гуляют, что делают на прогулке, какие игрушки с собой берут, в какие игры играют. 2. Дидактическое упражнение «Соедини цифры по порядку от 1 до 15» и раскрась. 3. Воспитатель спрашивает детей, какие правила безопасности поведения на улице необходимо соблюдать. Правила. - Не играть на проезжей части. - Не перебегать дорогу перед движущимся транспортом. - Переходи улицу по пешеходному переходу и только на зелёный свет светофора. - Изучай и выполняй правила дорожного движения.
Литература	«Дети, взрослые и мир вокруг» Н.Ф. Виноградова, «Букварь здоровья» Л.В. Баль, «76 способов как защитить вашего ребёнка от преступников» Дж. Сименон
Рекомендации родителям	Посмотреть дома в игровом уголке ребёнка книжку о правилах поведения на улице. Предложить книгу Дж. Сименона.
Ноябрь	
Тема	«Дорожные знаки»
Цель	Закреплять знания детей о Правилах дорожного движения, научить различать и понимать некоторые дорожные знаки
Оборудование	Макеты дорожных знаков, иллюстрации сюжетные картинки «Железнодорожный переезд», «Дорожные

	работы», «Дикие животные», «Дети»; сюжетные картинки с изображением дорожных ситуаций с этими знаками; макеты или иллюстрации других дорожных знаков.
Методические приёмы	Игровая ситуация. Воспитатель включается с детьми в игру в «Центре ПДД» и по ходу игры выясняет у детей обозначение дорожных знаков и вносит новые. 2. Дидактическая игра «Расставь дорожные знаки на свои места и объясни». 3. Дидактическая игра «Дорожные знаки». Воспитатель показывает детям макеты дорожных знаков, дети называют их. 4. Физкультминутка. Игра-тренинг. 5. Внести новые знаки в сюжетную игру «Дорога»
Литература	«Безопасность» Н.Н. Авдеева, «Советы мудрого ворона» А.Ю. Шалобаев, «Про Правила дорожного движения» С.Ю. Волков.
Рекомендации родителям	Стенд «Улица и дорога».
Декабрь	
Тема	«Как устроен Я»
Цель	Познакомить детей с особенностями функционирования тела, строением организма. Углублять представления о себе, своих индивидуальных особенностях; формировать положительную оценку и образ себя.
Оборудование	Силуэт тела человека; изображения девочки и мальчика на каждого ребёнка); фотографии детей разного возраста и членов их семей; фломастеры, цветные карандаши.
Методические приёмы	Просмотр альбома с фотографиями. 2. Беседа. 3. Физкультминутка. Ведущий в быстром темпе показывает разные части тела и лица, дети показывают их на себе. 4. Дидактическое упражнение «Создай свой портрет».
Литература	«Моё тело» А. Пиль, Атлас «Организм человека и охрана здоровья» Е.Б. Катинас, «Как мы устроены» Э. Дами.
Рекомендации родителям	Беседовать с детьми о строение и функционировании человеческого тела.
Январь	
Тема	«Витамины, полезные продукты и здоровый организм»
Цель	Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как витамины влияют на организм человека. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Оборудование	Карточки с буквами А, В, С, Д; цветные иллюстрации или картинки с изображением продуктов питания; силуэтное изображение тела человека со схемой воздействия витаминов на различные части организма.
Методические приёмы	1. Беседовать. 2. Рассмотреть схему, «В каких продуктах больше всего содержится витаминов». 3. Физкультминутка. Воспитатель предлагает детям разложить продукты к соответствующему витамину. 4. Работа со схемой «Влияние витаминов на организм человека». А – полезен для зрения; В – способствует хорошей работе сердца; Д – делает наши руки и ноги крепкими; С – укрепляет весь организм, делает человека более здоровым. 5. Дидактическое упражнение «Составь себе меню на обед». 6.Анализ меню детей с точки зрения полезности продуктов.
Литература	«Как воспитать здорового ребёнка» В.Г. Алямовская, «Уроки Айболита» К.Т. Зайцев, «Здравствуй, мир!» А.А. Вахрушев.
Рекомендации родителям	Консультацтя «Полезная пища». Оформить в уголке картотеку блюд «Оптимальное меню для растущего человека.
Февраль	
Тема	«Что такое личная гигиена»
Цель	Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Закрепить представление о правилах личной гигиены.
Оборудование	Иллюстративный материал, отражающий необходимость выполнения гигиенических процедур.
Методические приёмы	1.Читать стихотворение «Девочка чумазая» А. Л. Барто. 2. Беседа по содержанию произведения. Подвести детей к пониманию значения и необходимости гигиенических процедур. 3. Физкультминутка. 4. Дидактическое упражнение «Микроскоп». 5. Попросить детей ответить на вопрос, для чего нужно соблюдать правила гигиены.
Литература	«Уроки Айболита» К.Т. Зайцев, «Букварь здоровья» Л. В. Баль.
Рекомендации родителям	Вести разъяснительные беседы о правилах личной гигиены.

Март	
Тема	«Если ты потерялся на улице»
Цель	Учить детей правилам поведения на улице; определить круг взрослых людей, к которым можно обратиться за помощью; знать свой домашний адрес, номер телефона, уметь обозначить ориентиры, которые помогут найти его место жительства
Оборудование	сюжетные картинки, изображающие ребенка на улицах города; альбомный лист на каждого ребёнка; фломастеры, цветные карандаши.
Методические приёмы	1.Игровая ситуация. 2. Беседа. 3. Физкультминутка. 4. Игровое упражнение «Если ты потерялся». Нарисовать дом, в котором живёт ребёнок, ориентиры, помогающие определить место жительства (если ребёнок знает свой адрес и номер телефона, воспитатель поможет записать их на своём рисунке).
Литература	«Здравствуй, мир!» А.А. Вахрушев, «Основы безопасности жизнедеятельности» И.К. Топоров, «Как обеспечить безопасность дошкольников» К.Ю. Белая.
Рекомендации родителям	Учить с ребёнком адрес, номер телефона.
Апрель	
Тема	«Режим дня»
Цель	Рассказать детям о режиме дня и пользе его соблюдения
Оборудование	Схема режима дня дошкольника; иллюстрационный материал, отражающий правильный и неправильный режим дня.
Методические приёмы	1.Беседа о том, что человеческий организм старается соблюдать свое внутреннее расписание, и очень важно этот порядок не нарушать. 2. Физкультминутка. Игра-тренинг. Воспитатель называет какой-либо режимный момент или часть суток, а дети изображают, что они в это время делают. 3. Дидактическая игра «Составь себе режим дня на выходные». Дети раскладывают на столе цифровую цепочку; цифры обозначают соответствующую картинку изображающую мальчика в режимных моментах.
Литература	«Букварь здоровья» А.В. Баль
Рекомендации родителям	Соблюдать формулу здоровья: сон – движение – отдых – питание.
Май	
Тема	«Съедобные и несъедобные грибы и ягоды»

Цель	Закрепить знания детей о съедобных и несъедобных грибах, ягодах, научить различать их по внешнему виду, рассказать об опасности их воздействия на организм.
Оборудование	Иллюстрации съедобных и несъедобных грибов и ягод; картинки с изображением Ёжика и Бабы Яги.
Методические приёмы	1.Воспитатель по очереди показывает детям картинки грибов и ягод и просит их назвать. 2.Беседа с детьми о съедобных и несъедобных грибах и ягодах. 3.Дидактическое упражнение. «Съедобные растения Ёжику, а несъедобные – Бабе Яге». 4.Физкультминутка. Игра «Съедобное – несъедобное». 5.В конце занятия настольная игра «Сбор грибов и ягод», «Грибы».
Литература	«С любовью к природе» И.Д. Зверева, «Лесные тайны» В.В. Петров.
Рекомендации родителям	Консультация «Как уберечь ребёнка от ядовитых растений». Прогулки в лес.

Заключение.

Если правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к работе по ЗОЖ родителей, то возможно сформировать у дошкольников ценности здоровья, здоровья окружающих их людей и общества в целом. Дети знают свои возможности и верят в собственные силы, имеют представление о себе, своей самоценности, ощущают себя субъектом здоровой жизни; бережно, уважительно и заботливо относятся к близким людям, своим родственникам, сверстникам, взрослым и предметному миру; осознают и разделяют нравственные эталоны жизнедеятельности, такие как гуманность, доброту, заботу, понимание, уважение, честность, справедливость, трудолюбие и т.д. Самое главное, дошкольники стали иметь представление о том, что такое здоровье и знают, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Приложение.

Я — человек

Как я появился на свет

Цели: дать детям представление о том, что все живое на земле появляется только благодаря любви; познакомить с клеточным строением организма.

Как и все живое в этом мире, каждый человек состоит из клеток. Человека можно сравнить с домом, который построен из кирпичей. У клеток в нашем организме очень много работы: они дышат, питаются, делятся, постоянно обновляются, растут, распадаются. С клетками (кроме нервных) в

организме происходят чудесные превращения: они умеют делиться на половинки, а половинки — еще на половинки, так и растут все органы и весь человек до 18— 20 лет.

Все наше тело состоит из маленьких клеточек. Они разные. Зубы сделаны из одних клеток, волосы — из других. Есть особые, специальные клеточки, из которых может вырасти человек. Цыпленок из чего появляется? Из яйца. И эта особая клеточка называется яйцеклеткой и живет в маме. Но она такая соня! Пока папа ее не разбудит и не заставит расти, она не проснется. Чем же ее разбудить? Только любовью. Папа любит маму, жалеет ее, целует. Папа с мамой живут рядом вместе. Папина особая клеточка попадает в маму и будит соню-яйцеклетку, заставляет ее расти и превращаться в человека. Поэтому дети могут быть похожими и на маму, и на ли папу. А мама с папой на кого могут быть похожими? На своих мам и пап, на ваших бабушек и дедушек. Все родственники любят друг друга.

Мама носит ребеночка внутри своего организма 9 месяцев. Через пупочный канатик он получает пищу и кислород. Когда вес ребёночка достигает 3 кг, а длина около 50 см, то он готов появиться на свет. Врачи в родильном доме помогают ему родиться.

Игры

Кто я?

Цель: расширить знания ребенка о самом себе, своем своей фамилии, возрасте.

Оборудование: зеркало; предметные картинки с изображением животных, птиц.

Расскажи, что ты знаешь о себе (имя, возраст, рост, длина волос, цвет глаз, дата рождения, девочка или мальчик).

Расскажи, на кого ты похож: на маму или папу.

Есть ли у тебя признаки, которые присутствуют у животного, птицы?

Садовник

Цели: углублять представление ребенка о самом себе; научить видеть индивидуальные особенности других людей.

Оборудование: мяч.

Дети встают в круг. Ведущий, Садовник, бросает мяч и говорит: «Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы надоели, кроме Даши». Дальше Садовник рисует словесный портрет (имя, возраст, цвет глаз), Садовником становится Даша.

Кто как на свет появился

Цель: закрепить представление детей о том, как появляются свет живые существа.

Оборудование: три большие картинки с изображением икринки, бутылочки с молоком и соской; мелкие картинки с изображением людей, животных, птиц, земноводных, насекомых.

Перед детьми лежат перевернутые изображением вниз картинки с животными, насекомыми, земноводными, людьми. Дети любую картинку,

сообщают, каким образом это существо на свет. Затем совмещают маленькую картинку с большой — с изображением яйца, икринки, бутылочки с соской (для млекопитающих).

Работа с родителями

Памятка «Закаливание»

- Основные средства закаливания — солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19—20° С. Ребёнок должен находиться в легкой рубашке или платье.
- Самый доступный вид закаливания — воздушные ванны. Г.И. Сперанский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
- Солнечные ванны хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.
- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.
- Зарядка, водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребенок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и школу.

Я осваиваю гигиену и этикет

Игра «Мой выбор»

Детям предлагаются сюжетные картинки и соответствующие тексты к ним.

Воспитатель зачитывает текст, а дети объясняют, какие правила поведения нарушены.

За верное объяснение ребенок получает красную фишку, за неверное — синюю.

Правила чистоты

1. Каждое утро умывайся, а вечером принимай ванну или душ перед сном.
2. Зубы чисти утром и вечером.
3. Следи за чистотой ногтей — подстригай их через каждые 10 дней.
4. Не забывай следить за чистотой ушей — мой их каждый день.
5. Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок.
6. Нижнее белье меняй каждый день.
7. Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета.

8. Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка — предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

Беседы

Ухаживай за своими руками

Цель: формировать привычку следить за чистотой рук, ногтей.

Такого совершенного организма, как человеческая рука, нет ни у одного животного. С помощью рук ребенок познает мир. Став взрослым, человек руками строит, растит хлеб, пишет стихи, создает удивительные предметы искусства.

Дошкольнику многое приходится делать руками: рисовать, лепить, вырезать, писать, шить. Поэтому его следует научить тщательно ухаживать за своими руками.

Правила ухода за руками

1. Подстригать ногти следует не реже 1 раза в 10 дней.
2. Подстригая ногти на руках, следует закруглять уголки, но не слишком глубоко — под ноготь может попасть инфекция.
3. Перед каждым приемом пищи, после прогулки, после посещения туалета необходимо мыть руки с мылом.

Ухаживай за своими ногами

Цель: совершенствовать навыки ухода за своим телом.

Огромное влияние на здоровье ребенка оказывает состояние стоп. Ноги требуют заботы и ухода. Дети любят ходить босиком, это очень хорошо, так как от стоп идут импульсы ко всем внутренним органам. Только нужно запомнить, что нельзя ходить босиком по мусору, стеклу, грязи, лужам. Как ты думаешь, почему этого не следует делать?

Правила ухода за ногами

1. Подстригать ногти следует не реже раза в 10 дней.
2. Подстригай прямо, не закругляя. Только в этом случае ногти не будут врастать в кожу.
3. Ежедневно, перед сном, мой ноги.

Чтобы зубы были крепкими

Цель: рассказать, что полезно и что вредно для зубов.

Зубы — костные образования в ротовой полости у человека и у большинства животных. Зубы захватывают, удерживают и механически перерабатывают пищу. С раннего детства следует беречь их, правильно ухаживать за полостью рта.

Правила ухода за полостью рта и зубами

1. Полощи рот теплой водой после каждого приема пищи.
2. Чисти зубы утром и перед сном.
3. Не грызи зубами твердые предметы (орехи, кости).
4. Два раза в год посещай зубного врача — стоматолога.
5. Не ешь одновременно слишком горячую и слишком холодную пищу.

6. Щетина зубной щетки должна быть не жесткой, длина щетинистой части не больше 2 см, зубная щетка должна быть несколько изогнута.

Правила хорошего питания

1. Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию.
2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. Утром расходуется больше энергии, чем вечером.
3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.
4. Хорошо пережевывать — значит ощущать вкус пищи, это поможет лучшему перевариванию.
5. Желудок тоже должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.
6. За столом нельзя ругаться, нужно улыбаться и вести приятную беседу, тогда пища будет лучше перевариваться.
7. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помогать мышцам.
8. После еды нужно почистить зубы, чтобы они были чистыми и здоровыми.
9. В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.
10. Полезно выпивать два литра жидкости в день, но лучше пить ее в промежутках между приемами пищи.

Игры

Как нужно ухаживать за собой

Цель: формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

Оборудование: волчок, фишки, карточки с вопросами.

Ведущий крутит волчок, который определяет карточку с вопросом. За правильный ответ ребенок получает фишку. Выигрывает тот, у которого окажется больше фишек.

Вопросы

1. Назови предметы, которые тебе понадобятся для умывания (мыло, полотенце).
2. Назови предметы, которые потребуются для того, чтобы принять душ (шампунь, мыло, гель для душа).
3. Как часто нужно мыться? (Каждый день.)
4. Как часто нужно чистить зубы? (Утром и вечером.)
5. Как часто нужно подстригать ногти? (Не реже 1 раза в 10 дней.)
6. Как часто нужно мыть уши? (Каждый день.)
7. Как часто нужно менять нижнее белье? (Каждый день.)

Чтобы Кожа была здоровой

Цель: формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

Оборудование: картинки, помеченные красным ободком (маркером) с неправильными действиями детей.

Дети рассматривают картинки, находят, что неправильно. За правильный ответ ребенок получает фишку. Выигрывает тот, у которого окажется больше фишек.

Картинки

Ребенок облизывает ссадины, порезы.

Мальчик в грязном белье.

Девочка надевает чужую обувь.

Хвастунишки

Цель: формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

Расскажи о своей коже. Покажи на свое личико, свои руки, ноги и продолжи: «Моя кожа чистая, нежная, упругая, она помогает мне...».

Определения

Цель: научить ребенка давать определения.

О каких предметах идет речь? Продолжить определения.

Средства для мытья волос это ...

Однородная масса для чистки зубов — это ...

Кусок ткани для вытирания лица и тела — это ...

Средство для мытья рук и тела — это ...

Ответы: шампунь, зубная паста, полотенце, мыло.

Как беречь зубы

Цель: рассказать, что полезно, что вредно для зубов.

Оборудование: два плоскостных зуба — здоровый и больной; предметные картинки с продуктами питания.

На игровом поле представлены картинки полезных и вредных для зубов продуктов питания. Дети по очереди кладут изображение больного или здорового зуба рядом с картинкой с изображением продуктов питания, объясняют свой выбор.

С добрым утром!

В о с п и т а т е л ь. Просыпайся!

Д е т и. Просыпаюсь!

Шагают на месте, затем делают шаг вперед.

В о с п и т а т е л ь. Поднимайся!

Д е т и. Поднимаюсь!

Поднимают руки вверх, тянутся.

В о с п и т а т е л ь. Умывайся!

Д е т и. Умываюсь!
Имитируют умывание лица.
В о с п и т а т е л ь. Обливайся!
Д е т и. Обливаюсь!
Потряхивают кистями рук.
В о с п и т а т е л ь. Вытирайся!
Д е т и. Вытираюсь!
Имитируют вытирание.
В о с пи т а т ел ь. Одевайся!
Д е т и. Одеваюсь!
Похлопывают себя по плечам.
В о с п и т а т е л ь. Собирайся!
Д е т и. Собираюсь!
Поворачиваются вокруг себя.
В о с п и т а т е л ь. И прощайся!
Д е т и. И прощаюсь!
Делают прощальные взмахи руками над головой.

Дополнительные материалы

Стихотворения

Письмо ко всем Детям по очень важному делу

Дорогие мои дети!
Я пишу всем письмецо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно, какой водою — кипяченой, ключевой,
Из реки иль из колодца,
Или просто дождевой.
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем —
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите — не беда!
И чернила и варенье
Смоет мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойте чище, мойте чаще —
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья! Ваш Тувим.

С. Михалков

Доктор, доктор,
Как нам быть?
Уши мыть или не мыть?
Если мыть, то как нам быть?
Часто мыть или пореже?
Отвечает доктор: «Еже...».
Отвечает доктор гневно:
«Еже-еже-ежедневно!!!»

Э. Мошковская

Загадки
Частая, зубастая —
Берегись, голова вихрастая. (Расческа.)
Наше тело покрывает,
От ненастья защищает.
Будем чаще ее мыть,
Чтобы нам красивей быть. (Кожа.)

Работа с родителями

Памятка

Признаки склонности к кариесу:

— у ребенка постоянно вязкая слюна (например, тянется при размыкании губ);

— он жалуется на постоянное кислое ощущение в полости рта;

— у ребенка, несмотря на полоскания рта после еды и правильную чистку зубов, повышенное отложение зубного налета;

— есть недоразвитые зубы или было преждевременное прорезывание зубов (временных — на полгода и более; постоянных — на год и более);

— отмечена наследственная предрасположенность, беременность матери протекала с токсикозом.

Как сохранить здоровые зубы без лекарств

1. Энергично и много жевать, после еды съесть морковку или яблоко.
2. Не употреблять много сладостей и мучных изделий.
3. Научиться медленно пить, особенно молоко, чай, задерживая их во рту на 1—2 мин.
4. После каждой еды, особенно после употребления сладкого, обязательно хорошо прополоскать рот водой, а еще лучше — щелочной минеральной водой (нарзан, боржоми) или раствором питьевой соды (1/4 чайной ложки на стакан воды).

5. Правильно чистить зубы дважды в день — после завтрака и ужина.

6. После чистки зубов втирать пальцем зубную пасту в поверхность эмали зубов в течение двух минут.

7. Между приемами пищи полоскать рот раствором поваренной соли терпимой крепости 2—3 раза в день.

8. Выполнять упражнения по тренировке зубов и челюстей, поочередно то слабо, то крепко сжимая зубы; захлопывая рот легко, затем с силой; отводя нижнюю челюсть то вправо, то влево со скольжением зубов по зубам.

9. Закалять свой организм и заниматься утренней гимнастикой.

Культура еды

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.

2. Перед ребенком нужно ставить только одно блюдо.

3. Еда не должна быть ни слишком холодной, ни слишком горячей.

4. Пищу кладут в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывают.

5. Во время еды не разговаривают.

6. Рот и руки вытирают бумажной салфеткой.

Не следует допускать во время еды:

— громких разговоров и музыки;

— понуканий, поторапливания ребенка;

— насильного кормления или докармливания;

— осуждения ребенка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;

— неэстетичную сервировку стола, некрасивое оформление блюд.

Семь великих и обязательных «не»

1. Не принуждать ребенка к еде. Пищевое — одно их самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.

2. Не навязывать. Уговоры и убеждения — насилие в мягкой форме.

3. Не ублажать; еда — не средство добиться послушания и не наслаждение, она средство жить.

4. Не торопить. Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное; спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

6. Не потакать. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого).

7. Не тревожиться, поел ли ребенок, вовремя ли и сколько, следите только за качеством пищи.

Я учусь правильно организовывать свою жизнь

Настроение

В о с п и т а т е л ь. Сегодня мы с вами поговорим о настроении. Скажите, какое бывает настроение?

Дети отвечают.

Ребята, вспомните, пожалуйста, когда у вас было грустное настроение, и расскажите, что вы в это время чувствовали.

Дети рассказывают о своих переживаниях.

Скажите, вы когда-нибудь испытывали злость? Как вы себя вели и что чувствовали при таком настроении?

Дети рассказывают.

Что вы чувствуете, когда у вас веселое, радостное настроение?

Дети отвечают.

Давайте сейчас мы с вами попробуем мимикой изобразить разное настроение.

Мимические упражнения. Дети изображают грусть, злость, радость. Воспитатель обращает внимание на мимическую выразительность.

Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?

Дети отвечают.

Я хочу вам рассказать историю о двух подружках — Кате и Ане.

Воспитатель выставляет картинки с изображением поссорившихся девочек.

Как вы думаете, что с ними случилось?

Д е т и. Они поссорились.

Воспитатель

Мы поссорились с подругой
И уселись по углам.
Очень скучно друг без друга!
Помириться нужно нам.
Я ее не обижала —
Только мишку подержала,
Только с мишкой убежала
И сказала: «Не отдам!»

Скажите, из-за чего поссорились девочки? Вы когда-нибудь ссорились со своими друзьями? Из-за чего? Что вы чувствовали, когда ссорились?

Дети отвечают.

Ребята, как вы думаете, можно обойтись без ссор? Что для этого надо сделать? Как вы думаете, как девочки могут помириться?

Дети отвечают.

Послушайте, как закончилась эта история.

Я с подругой помирюсь,
Дам ей мишку, извинюсь,
Дам ей мячик, дам трамвай
И скажу: «Играть, давай!»

Воспитатель особо отмечает, что виновник ссоры должен уметь признать свою вину и извиниться перед другом.

Ребята, давайте попробуем изобразить поссорившихся друзей. Выберите себе пару. Покажите с помощью мимики и движений, что вы поссорились, по-настоящему рассердились друг на друга.

Вам нравится находиться в таком настроении? Вам хочется помириться? Как это можно сделать?

Если это необходимо, воспитатель помогает детям.

Можно извиниться, улыбнуться друг другу, прочитать «считалку-примирялку».

Мирись, мирись, мирись
И больше не дерись...

Теперь возьмитесь за руки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь больше не ссориться с друзьями.

Беседа

Зачем мы спим

Цели: рассказать о влиянии правильного распорядка дня на здоровье; формировать привычку к определенному режиму.

Сон нужен всем. Каждый ребенок дошкольного возраста должен спать ночью не менее 10— 12 ч. Продолжительность дневного сна у детей составляет, 5—2 ч. К концу дошкольного возраста потребность в дневном сне у детей исчезает. Спать нужно для того, чтобы все органы, прежде всего мозг, могли отдохнуть, чтобы ребенок на следующий день играл, занимался любимыми делами, не утомляясь, не уставая.

Игра

Мой день

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3—4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъема до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребенок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив ее в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

Дополнительные материалы

Стихотворения

Деловой человек

Когда звенит будильник,
Он вскакивает вмиг:
Сегодня понедельник,
Вам в школу, ученик.
Он делает зарядку
И моется по грудь.
В портфеле все в порядке,
Позавтракал — и в путь.
Смотрит мама на сына:
Аккуратно одет —
Настоящий мужчина,
Деловой человек.
Приходит точно к сроку,
Хоть проверяй часы.
Готов всегда к уроку —
Все знает, что спроси.
Хорош в любой работе,
Послушно все ему,
А коль попросит кто-то —
Поможет он тому.
Смотрит мама на сына:
Начинает свой век
Настоящий мужчина,
Деловой человек.

Л. Рыжова

Наоборот

Если вы очень упрямы,
Делайте наоборот —
Не вам помогают мамы,
А вы помогаете! Вот.
Упрямы вы? Что ж, чудесно!
Делайте наоборот —
Не вам уступают место,
А вы уступаете! Вот.
Упрямым вас называют?
Делайте наоборот —
Кто-то деревья ломает,

А вы их сажаете! Вот.
Упрямы вы? Что же, бывает.
Делайте наоборот –
Драчун малыша обижает,
А вы защищайте. Вот!
Тогда вы увидите сами –
Вас другом любой назов1т.
Упрямые, будьте упрямы!
Но только… наоборот.

Е. Карганова

Работа с родителями

Памятка

Важными составляющими режима дня являются сон, пребывание на свежем воздухе, игровая деятельность, занятия, отдых, прием пищи, личная гигиена, занятия физической культурой. Основными принципами построения гигиенически правильного режима дня следует назвать строгое соблюдение и учет возрастных особенностей. Правильным режим дня считается только тогда, когда он предупреждает утомление, повышает общую сопротивляемость организма. У детей дошкольного возраста слабы процессы внутреннего торможения, мала подвижность нервных процессов, что затрудняет быстрый переход нервных клеток от состояния возбуждения к состоянию торможения. Несоблюдение режима дня, нерегулярное питание, отсутствие отдыха на свежем воздухе могут вредно влиять на здоровье детей дошкольного возраста.

Я учусь охранять свою жизнь и здоровье

Беседы

Опасные предметы дома

В о с п и т а т е л ь. Ребята, скажите, какое самое безопасное место? Как вы считаете? Конечно — это дом. Но, оказывается, и дома нас могут подстерегать опасности. На плите может стоять горячая кастрюля, в комнате на гладильной доске — раскаленный утюг. Много в доме острых колющих и режущих предметов: ножи, иголки, ножницы, кнопки, гвозди. Даже обыкновенный кран с холодной и горячей водой может быть опасен для неосторожного человека. Одни и те же вещи могут быть и полезными, и опасными. Поэтому важно знать, как нужно обращаться с такими предметами.

Во-первых, нельзя опасные предметы брать без разрешения взрослых. Пользуйтесь только теми предметами, которые предназначены для детей вашего возраста.

Во-вторых, обязательно сразу же после того, как ты попользовался предметом, убери его на место.

И, в-третьих, учись совсем не трогать те вещи, которые могут представлять для тебя серьезную опасность.

Теперь вспомните, что в вашем доме может представлять серьезную опасность?

Дети отвечают. Воспитатель вместе с детьми прорабатывает безопасные ситуации. Можно использовать стихи, поговорки, иллюстрировать беседу соответствующими картинками.

Если в доме есть балкон,
Помните — опасен он.
И открытое окно
Привлекать вас не должно.
Ничего опасней нет,
Чем заточенный предмет.
Бритву, ножницы, ножи
Не хватайте, малыши!
Не подходи к плите, дружок,
Ты можешь получить ожог.
Кран открывайте осторожно,
Ведь кипятком обжечься можно.

Откуда берутся болезни

Цель: поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья.

Воспитатель. Мир вокруг нас полон маленьких существ, которые называются микробами. Слово микроб происходит от греческих слов: микрос — малый и биос — жизнь. Микробы можно увидеть только в микроскоп. Микробов очень много. С помощью полезных микробов из молока изготавливают сыр, кефир, простоквашу, йогурт. Вредные микробы могут вызывать болезни.

Запомни признаки заболевания:

— высокая температура;
— озноб;
— боль в горле;
— потеря аппетита;
— насморк;
— покраснение глаз.

Только врач может правильно поставить диагноз, объяснить, чем ты болен. Врачу нужно помогать, когда он тебя осматривает. Некоторые дети не любят лечиться, говорят, что у них ничего не болит. Это неразумно, если не будет сразу правильно определено заболевание, лечение может затянуться надолго.

Лекарства-друзья и лекарства-враги

В о с п и т а т е л ь. Лекарства могут быть нашими спасателями от болезней, но обращаться с ними надо очень осторожно.

Правила обращения с лекарствами:

— не принимай никаких лекарств самостоятельно;

— все лекарства прописывает только врач;

— все лекарства хранятся в специально отведенном месте аптечке, которая должна закрываться.

Правила поведения в экстремальных ситуациях

Цели: познакомить детей с возможными опасными ситуациями; учить, как себя вести в этих случаях; показать разные выходы из трудных положений; развивать у детей сообразительность, умение не теряться в трудную минуту, преодолевая естественное чувство страха.

Воспитатель учит детей на игрушечном телефоне:

— набирать номер 03;

— диктовать свой точный адрес.

Когда ребенку и его близким угрожает опасность:

— набрать номер 02;

— услышав ответ, назвать свое имя;

— рассказать, что случилось;

— назвать свой адрес;

— не класть трубку до тех пор, пока не попросят об этом.

Воспитатель объясняет ребенку: если опасность грозит на улице, следует обращаться к милиционеру.

Чтобы не стать жертвой преступления, следует выполнять ряд правил:

— вечером не ходить без взрослых, не гулять у заброшенных домов, на стройке, пустырях, в безлюдных местах;

— не разговаривать с чужими людьми, на все предложения отвечать «нет», уйти туда, где много людей, звать громко на помощь, убегать;

— не входить в лифт с незнакомыми людьми, не убегать вверх по лестнице;

— не открывать дверь чужим людям.

Воспитатель рассказывает детям правила пожарной безопасности:

— нельзя играть со спичками и зажигалками;

— нельзя включать электроприборы без присмотра взрослых; — нельзя включать газ, топить печь без присмотра взрослых.

В случае возникновения пожара:

— набрать номер 01;

— услышав ответ, назвать свое имя;

— рассказать, что случилось;

— назвать свой адрес;

— не класть трубку до тех пор, пока не попросят об этом.

Правила поведения в транспорте

Взрослые должны ознакомить ребенка с правилами поведения, рассказать, как нужно вести себя в автобусе, троллейбусе, трамвае.

Правила лучше придумать вместе с ребенком:

— крепко держись за поручень, чтобы не упасть;

— не входи в транспорт и не выходи из него, когда закрываются двери;
— не высовывайся из окна; заботься об удобствах других пассажиров.

Игры

Опасно — не опасно

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от неопасных; уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и неопасных для жизни и здоровья ситуаций; карточки разных цветов (красного, белого и желтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребенок лазает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определенную карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, желтую — если опасность может возникнуть при определенном поведении, и белую — если опасности нет. Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

Если я сделаю так

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один — опасный для Здоровья, другой — ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звездочек. Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающей и не угрожающей жизни и здоровью) или предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...», или «Опасности не будет, если я сделаю...» Дети поднимают красную карточку, если есть опасность, желтую — если опасность может возникнуть при определенном поведении, белую — если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

Скорая помощь

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка).

Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывают последовательность действий.

Наши помощники — растения

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото. У детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки с аналогичными рисунками. Ребенок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если сказал правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

Путешествие в страну здоровья

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик, на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперед на столько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребенок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зеленом кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперед. Побеждает тот, кто первым доберется в страну здоровья.

Мой выбор

Детям предлагаются сюжетные картинки и соответствующие тексты к ним. Воспитатель зачитывает текст, а дети доказывают правильность или недопустимость данного поступка, объясняют, какие правила нарушены. Если ребенок правильно объясняет поступок получает красную фишку, если нет — синюю.

Дополнительные материалы

Стихотворения

Остановись, подумай

Остановись, подумай
И выжди до тех пор,
Пока ты не увидишь
Зеленый светофор.
Машины быстро мчатся.
Чтоб не стряслась беда,
Все правила движенья
Ты соблюдай всегда.
На красный — стой смирно,
На желтый — вниманье,
Зеленый зажегся —
Пока, до свиданья.
Остановись, подумай,
Возьмешь иль не возьмешь,
Когда перед тобой
Сверкает острый нож.
Все острые предметы,
Кислоты, щелочь, яд
Подальше нужно спрятать
От маленьких ребят.

Загадки

Где машины движутся,
Где сошлись пути,
Помогает улицу
Людям перейти. (Светофор.)

Зорко смотрит постовой
За широкой мостовой.
Как посмотрит красным глазом –
Остановятся все сразу
А зеленым подмигнет —
И машины, и народ
Отправляются вперед. (Светофор.)

Чтоб тебе помочь, дружок,
Путь пройти опасный,
День и ночь горят огни:
Зеленый, желтый, красный. (Светофор.)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед.)

Что за чудо — синий дом,
Окна светлые кругом,
Носит обувь из резины
И питается бензином. (Автобус.)

Бывает ли у дождика
Четыре колеса?
Скажи, как называются
Такие чудеса? (Поливальная машина.)

Загадки о бытовых опасностях
В брюхе жарко у меня,
И в носу моем дыра,
Когда все во мне кипит,
То из носа пара валит. (Чайник)

В брюхе баня,
В носу решето,
На голове пупок,
Всегда одна ручка
И та на спине. (Чайник)

Я на кухне главная!
Без меня, как ни трудитесь,
Без обеда насидитесь. (Плита)

Четыре синих солнца
У бабушки на кухне,
Четыре синих солнца
Горели и потухли:
Готовы щи, компот, блины.
До завтра солнца не нужны. (Конфорки.)

В полотняной стране
По реке — простыне

Плывет пароход
То назад, то вперед.
А за ним такая гладь —
Ни морщинки не видать. (Утюг.)

Загадки о съедобных и несъедобных грибах
Посмотрите-ка, ребята:

Тут — лисички, там — опята,
Ну а это, на полянке,
Ядовитые (поганки).

Маленький, удаленький
Сквозь землю прошел
Красну шапочку нашел. (Подосиновик.)

Работа с родителями

Памятка «Как предотвратить опасность?»

1. Аптечку с лекарствами, шкафы с ядовитыми веществами закрывайте на ключ.
2. Не пускайте ребенка к плите, на которой варится обед, кипятится белье.
3. Острые, колющие, режущие предметы убирайте в шкаф.
4. Научите ребенка не подходить к открытым окнам, не выходить на лоджию, балкон.

Памятка «Правила дорожного движения»

1. Ходить по тротуару следует с правой стороны.
2. Переходить улицу можно только на зеленый свет светофора и только шагом.
3. Переходить улицу можно в местах, где есть пешеходная дорожка или знак «Пешеходный переход». Перед этим нужно убедиться, что транспорта нет, посмотреть налево, дойдя до середины дороги, посмотреть направо.
4. Дошкольники могут переходить улицу, только держа за руку взрослого.
5. Необходимо строго подчиняться сигналам светофора.
6. Входить и выходить из транспорта можно, только когда он стоит.
7. Нельзя играть на дороге или близко от нее.

Навыки здоровья

Тренинг эмоций

Цели: управлять своим поведением; чувствовать эмоциональное состояние другого.

Детям предлагается улыбнуться, как озорной ребенок, ласковое солнышко, нежная весна, веселая Баба Яга.

Позлиться, как Змей Горыныч, Бармалей, капризный мальчишка, злая Баба Яга.

«Ой, живот болит». Предлагается представить и показать, как бедные бегемотики схватились за животики.

Покажите, как старуха Шапокляк злится, разрушает домик и смеется при этом, просит прощения за свои проступки, улыбается.

Можно предложить детям обыграть конкретную ситуацию, придуманную воспитателем или взятую из какого-либо художественного произведения, мультфильма или личного детского опыта. Главное обговорить с детьми эмоциональное состояние, в котором они находились, уютно ли им было в той или иной роли и предложить пути выхода из неблагоприятных агрессивных состояний.

1. Понарошку надуть шарик злости, отпустить его и представить, как он растворяется в голубом небе.
2. Умыться и представить, что вместе с водой смывается грусть или негативное настроение.
3. Нарисовать агрессивное настроение, а затем смять или порвать лист на мелкие кусочки.

Беседы

Здоровая Кожа

Цель: вызвать интерес к своему организму.

Тело человека покрыто кожей, это естественная оболочка нашего тела. Кожа растет и обновляется вместе с развитием организма. Она надежно защищает человека от перегревания (выделяет пот) и от переохлаждения (человек дрожит). Кожа мягкая, эластичная, очень чувствительная. С ее помощью можно получить много важных сведений об окружающих предметах (осязание). Кожа чувствительна к боли. Боль нужна человеку, она информирует о грозящей опасности, неполадках в организме. Чтобы кожа была здоровая, за ней надо ухаживать, содержать в чистоте и безопасности.

Красивая осанка

Цель: побуждать детей выполнять физические упражнения осознанно, понимая их значимость для здоровья.

При правильной осанке:

— голову надо держать прямо;
— плечи развернуть;
— мышцы не напрягать;
— массу тела распределять равномерно на обе ноги.

Чтобы проверить: правильная ли у тебя осанка, не горбишься ли ты, надо прислониться к стене. При правильном положении тело касается стены затылком, лопатками, ягодицами.

Упражнения для коррекции осанки

1. Поставить правую ногу вперед и слегка согнуть ее; руки перевести на пояс и прогнуться; прыжками менять положение ног. Выполнять 30 с, затем походить по комнате, подышать, расслабить
2. Сесть на стул, согнуть ноги; поднять руки вверх, прогнуться, сделать глубокий вдох, опустить руки — сделать выдох. Повторить 8 раз.

Игры

К нам пришел Незнайка

Цели: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Оборудование: кукла Незнайка; фишки; портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки. По ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам. Невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

Подбери пару

Цели: соотносить предметы на картинках с действиями; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

Оборудование: предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

Полезная и вредная еда

Цель: закрепить представления детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: карточки зеленого и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копченая колбаса, пирожные, конфеты, черный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зеленую карточку надо положить картинки с полезной едой, а под красную — с вредной. Дети должны быть внимательными, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

Пищевое лото

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины: морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семечки подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

Дополнительные материалы

Стихотворения

Витамины

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Витамин А нужен для зрения.

Помни истину простую —
Лучше видит тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Витамин В помогает работе сердца.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Витамин D делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный — надо пить,
Он спасет от всех болезней,
Без болезней лучше жить.

Витамин С укрепляет весь организм.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Л. Зильберг

Работа с родителями

Памятка «Плоскостопие»

- При слабых мышцах и связках стопы может развиться плоскостопие. Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.
- Для предупреждения плоскостопия у детей дошкольного возраста следует выполнять следующие рекомендации:

— обувь должна быть нетесной;
— задник жестким;
— подошва эластичной;
— каблук не более 8 мм;
— дети не должны ходить дома в теплой обуви.

- Необходимо выполнять упражнения:

— ходьба на носках;
— на наружных краях стопы;
— по песку, гальке, неровной поверхности; — массаж стоп; — плавание.

Отношение ребенка к себе, своему здоровью

Беседы

Наши зубы

В о с п и т а т е л ь. У взрослого человека 32 зуба. Самые первые зубы молочные, они появляются в 6—7 мес. и к концу третьего года жизни вырастает 20 зубов. В возрасте 6 лет молочные зубы меняются на новые, постоянные. Чтобы зубы росли здоровыми и крепкими, надо научиться правильно ухаживать за ними. Как вы думаете из чего состоит зуб?

Дети отвечают. Воспитатель выставляет схему строения зуба.

Зубы покрыты крепкой белой эмалью. В нашем организме это самое твердое вещество. Под эмалью находится слой дентина, он тоже очень прочный. Под слоем дентина находится мягкая пульпа. Внутри нее спрятаны кровеносные сосуды, которые питают зуб необходимыми веществами, и нервы.

Когда мы едим, мелкие частички пищи скашиваются между зубами. Если их вовремя не убрать, то на них скапливается большое количество микробов, которые со временем могут разрушить весь зуб.

Воспитатель выставляет схему «Что такое кариес?».

Сначала на эмали образуется маленькая дырочка или трещина. Постепенно микробы и бактерии попадают все глубже и глубже и добираются до мягкой и чувствительной пульпы, зуб начинает болеть, реагировать на горячую, холодную или сладкую пищу. Постепенно микробы могут разрушить весь зуб.

Воспитатель выставляет схему «Чтобы зубы не болели». Каждому ребенку раздается памятка.

Почему я слышу

Цель: дать детям элементарное представление о том, как беречь уши.

В о с п и т а т е л ь. Ребята, вы видели когда-нибудь, что кошка, хотя и дремлет, ушами шевелит и ловит звук. В древние времена так и люди умели делать. Они жили в пещерах. У них было много врагов. Темной, безлунной ночью глаза ничего не видят. Надежда только на уши.

Посмотритесь в зеркало. На что ухо похоже снаружи? На морскую раковину и на маленького детеныша, который находится у мамы в животике. Внутри уха находится трубочка. Она упирается в туго натянутую тонкую кожицу. Эта кожица называется барабанной перепонкой. Подставьте ладошку к уху и скажите: «Да». Чувствуете, как воздух ударил вам в ладошку? Также он ударяет и по барабанной перепонке, когда мы слышим какой-нибудь звук.

Так что же может делать ухо?

Д е т и. Оно может слышать.

В о с п и тате л ь. К сожалению, уши могут болеть. Что надо делать для того, чтобы сберечь уши? Можно ли совать в уши какиенибудь предметы?

Дети отвечают.

Можно ли в холодную погоду ходить без шапки?

Д е т и. Можно застудить уши.

В о с п и т а т е л ь. Что может случиться с грязнулями?

Дети отвечают.

Чтобы уши не болели, выполняйте правила:

— защищайте уши от сильного ветра;

— не слушайте громкую музыку;

— не сморкайтесь сильно, сначала освобождайте одну ноздрю, затем другую; не допускайте попадания в уши воды.

Почему я вижу

Цель: рассказать о значении зрения, научить беречь глаза.

В о с п и т а т е л ь. Ребята, вы можете сразу делать несколько дел? Наши органы могут. Что может делать наш язык? Брать пищу, узнавать вкус,

помогать произносить слова. А нос? Очищать и согревать воздух, различать запахи. Что могут глаза? Они все видят и различают свет.

Посмотрите в зеркало. Какой ваш глаз по форме? Он круглый, как яблоко. Он так и называется — глазное яблоко. Но оно не твердое, как настоящее яблоко, а мягкое, как мармелад. Его очень легко поранить. Поэтому оно и спрятано в ямочку — глазницу. Снаружи глаз прикрывает веко. Само глазное яблоко покрыто снаружи твердой прозрачной оболочкой. Это роговица.

Какого цвета бывают глаза? Это радужная оболочка придает им такой цвет. Внутри ее зрачок. Это самая главная часть глаза. С помощью зрачка человек видит. Природа оберегает глаза, потому что без зрения человеку очень тяжело жить.

Если жаркая погода, со лба катится соленый пот. Но в глаза он не попадает. Ему мешают брови. Если ветер несет пыль, глаза защищают ресницы и веки. Веки внутри влажные. Они все время работают, как «дворники» в машине, омывая глаза, смывая с них пыль. Если возле глаза появляются опасные предметы, то веки захлопнутся раньше, чем мы об этом подумаем.

Правила сохранения зрения:

— не держите острые предметы (ножницы, спицы, нож, карандаш) острием вверх;

— не читайте лежа;

— сидите за столом прямо, свет должен падать слева;

— смотрите телевизор сидя, не более 40 мин подряд; — умывайтесь ежедневно;

— не трите глаза грязными руками.

Игры

Веселый человек

Цели: развивать воображение; складывать фигуру человека из отдельных деталей.

Оборудование: детали частей тела человека разного разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребенку несколько комплектов изображения человека. По своему усмотрению ребенок детали одного комплекта и складывает изображение или из разных комплектов собирает шуточного, карикатурного человечка.

Путешествие хлебного комочка

Цели: рассказать о пути, который проходит пища в человека; объяснить необходимость тщательного пережевывания

Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека; хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем названия органов пищеварительной системы.

Дидактическое пособие «Что такое хорошо, что такое плохо»

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям; поступки человека; воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, улице, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно. Дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред или пользу изображенного на них: полезно — оформляют в зеленую рамку, красную. Листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, раскрашивают, дорисовывают изображения, играют

Что ты знаешь

Цели: рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различных ситуациях; развивать внимание, память.

Оборудование: мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем. Воспитатель — водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь ... (например, о сердце)?» Ребенок, поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ.

Уронивший мяч (не поймавший), теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

Цветик-семицветик

Цель: определение уровня нравственного развития группы.

Оборудование: цветик-семицветик с отрывающимися лепестками; фишки красные и синие.

Каждый ребенок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание. Рассказать о нем можно тогда, когда лепесток «облетит весь свет» и вернется к тому ребенку, который загадывает желание. Передавая очередной лепесток по кругу («облетая весь свет»), дети кружатся.

Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток
Через север, через юг.
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по-моему вели! Вели...

В. Катаев

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей — он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость — красную.

В конце игры воспитатель может обсудить с детьми, кому какие желания особенно понравились и почему.

Литература.

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. – М., 1993.
2. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. – 2008. - № 7.
3. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Прогрпмма для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Хромцова, Т.Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста / Т.Г. Хромцова. – Москва ,2015.
5. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие / Т.А. Шорыгина. – Москва, 2015.
6. Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 2014. - № 3.