МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА

ДЕТСКИЙ САД № 174

**Методическая разработка для воспитателей**

**«Здоровьесберегающие технологии.**

**Центр валеологии в образовательном пространстве ДОУ»**

Разработала воспитатель:

Аверьянова Яна Евгеньевна

г.Иркутск

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Аннотация | с.3 |
| 2. | Пояснительная записка | с.3 |
| 3. | Виды здоровьсберегающих технологий в ДОУ | с.4-7 |
| 4. | Задачи здоровьесберегающих технологий по возрастам | с.7-9 |
| 5. | Задачи валеологического воспитания. Рекомендации по оснащению центра валеологии в образовательном пространстве группы | с.9-13 |
| 6. | Валеологическое просвещение родителей  Заключение | с.13-15  с.15 |
|  | Список литературы | с.16 |
|  | Приложение | с.17-112 |

**1. Аннотация:**

Методическая разработка адресована воспитателям дошкольных организаций. Целью является раскрытие вопроса применения здоровьесберегающих технологий в деятельности воспитателя с детьми, а также организации развивающей предметно-пространственной среды группы.

В методических рекомендациях представлены картотеки для оснащения центра валеологии в ДОУ.

**2. Пояснительная записка**

Помимо воспитательных и образовательных задач, Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывать в ребёнке всесторонне развитую личность.

К сожалению, по статистическим данным, уровень здоровья дошкольников снижается к моменту выпуска из детского сада. А в школе детей ждут большие нагрузки и период адаптации к новой среде. Поэтому педагоги ДОУ не только занимаются с детьми общеукрепляющими техниками, но и стремятся привить навыки здорового образа жизни. Воспитатель должен планировать каждый режимный момент с учётом потребностей дошкольников.

Выделяют следующие факторы риска, влияющие на здоровье детей:

* применение методов и приёмов, не соответствующих их возрастным особенностям;
* неправильная организация образовательного процесса (без учёта норм и требований СанПиН);
* отсутствие контроля или недостаточное внимание к здоровью детей со стороны родителей.

Правильно организованная деятельность воспитатателя по сохранению и укреплению здоровья детей способствует их развитию без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций, в таком случае развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ благотворно влияет на воспитанников, в ней раскрываются их интересы, формируются и совершенствуются способности. Это те условия, в которых здоровье ребёнка не страдает.

В данной методической разработке рассмотрим применение здоровьсберегающих технологий в деском саду, организацию и оснащение центра валеологии.

**3. Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду .**

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании.**

**Применительно к ребенку**– обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, вале логической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

**Применительно к взрослым***–*содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и вале логическому просвещению родителей.

**Задачи:** сохранить здоровье детей; создать условия для их своевременного и полноценного психического развития; обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников ДОУ здоровьесберегающие технологии делятся на:

* медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;
* физкультурно-оздоровительные — созидание здоровья через различные формы двигательной активности;
* социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия;
* образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни.

**Медико-профилактические технологии**

К таким технологиям в ДОУ относят:

* **Мониторинг здоровья воспитанников** — непрерывное наблюдение за состоянием детей. Ежедневно медсестра осматривает ребят после приёма в группу. Ежегодно проводятся медицинские обследования (анализы крови и мочи), комплексный осмотр специалистами (диспансеризация). По результатам мониторинга медсестра совместно с педиатром подготавливает план по оптимизации здоровья детей, проводит консультации для родителей и педагогов.
* **Закаливание —** организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (холоду, жаре, сырости, ветру). Крепкий иммунитет формируется при систематических занятиях и совершенствовании способов привыкания. Закаливаются дошкольники при помощи воздушного, водного, солевого, солнечного воздействия. Формы закаливания в детском саду:
* постепенная адаптация к прохладной температуре в помещении, равной 20° для первой младшей группы (дети раннего возраста) и 18° для дошкольников 3–7 лет,
* сон с открытой форточкой (круглый год),
* воздушные и солнечные ванны на прогулках,
* обтирание, реже — контрастное обливание,
* ходьба босиком, в том числе по коврикам с солевым раствором
* **Оксигенотерапия** — методика насыщения организма кислородом. В детских садах реализуется через организованное употребление воспитанниками кислородного коктейля. Это напиток с высокой пенной шапкой, изготовленный из яблочного сока и корня солодки. Принимается курсами и под контролем медицинской сестры. Систематическое употребление кислородного коктейля тонизирует общее состояние организма и оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей.
* **Фитотерапия** — технология профилактики заболеваний и лечения при помощи трав. В детской практике фитотерапия часто применяется благодаря мягкому воздействию на организм. В ДОУ устраиваются уголки фитотерапии, где дети знакомятся с целебной силой растений. Для дошкольников организуется фитобар, в котором ребята принимают витаминные коктейли и чаи с целью профилактики простудных заболеваний (из шиповника, ромашки, липы, мелиссы).

**Физкультурно-оздоровительные технологии**

В детском саду это:

* Физкультминутки — динамические паузы на занятиях с дошкольниками. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Чрезмерное умственное и/или физическое напряжение может стать причиной сильного стресса. Поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты. Часто проводится под весёлую ритмичную музыку.
* Пальчиковая гимнастика — упражнения и игры для кистей и пальцев рук. **Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий.** Комплексы этих упражнений проводят на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей. Ведь выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма.
* Техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом начинаются в школьном возрасте, когда дети проводят много времени в положении сидя (за партой). Однако в ДОУ проводится активная работа по формированию красивой осанки и предотвращения плоскостопия — полезные привычки приобретаются с ранних лет. Эти задачи реализуются в гимнастике пробуждения и утренней зарядке с использованием бодибара (гимнастической палки), в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам здоровья.
* Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Казалось бы, мы дышим бессознательно, нас не учат делать в младенчестве вдох и выдох. Однако исследования показывают, что дышать можно по-разному, а благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.
* Офтальмотренаж — система упражнений для глаз. В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Им, конечно, же нужен отдых и грамотно организованные тренировки для укрепления мелких мышц и связок. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. С младшими дошкольниками офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой. В старших группах зрительная гимнастика проводится по устным инструкциям и с использованием видеозаписей.
* Самомассаж — тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята старшего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение. Из нетрадиционных техник в ДОУ проводится массаж ушных раковин и воздействие на биологически активные точки по методике су-джок.

**Социально-психологические технологии**

Технологии социально-психологического блока направлены на укрепление иммунитета через создание позитивного настроения и воздействие на различные органы чувств. Учёные всё чаще говорят о том, что эмоциональная нестабильность и подверженность стрессам оборачиваются ухудшением физического здоровья.

Элементы психогимнастики и различных видов арт-терапии включаются в структуру занятий воспитателем. Педагог-психолог проводит групповые тренинги. **Для индивидуальных занятий в детском саду рекомендуется организовать «волшебную комнату» — с приглушённым светом, магическим фонарём, проигрывателем с мелодиями, игрушками и материалами для расслабления.**

В ДОУ практикуется:

* Психогимнастика — игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики (снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности в себе и т. д.).
* Музыкотерапия — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.
* Сказкотерапия — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.
* Песочная терапия — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.
* Цветотерапия — просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей — с пальчиковыми красками).

**4.Задачи здоровьесберегающих технологий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип задач | Ранний и младший возраст (1,5–4 года) | Средняя и старшая группы (4–6 лет) | Подготовительная группа (6–7 лет) |
| Образовательные | * Сформировать представления о полезной пище; * рассказать о работе медсестёр и врачей; * сформировать представления о том, что такое здоровье; * пополнять словарный запас. | * Сформировать первоначальные представления о работе организма (органов зрения и слуха, головного мозга, мышц, внутренних органов); * пополнять словарный запас; * научить сбалансированно питаться и соблюдать питьевой режим. | * Научить простым техникам самостоятельного снятия физического и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж); * передать знания о болезнях и способах защиты от них. |
| Развивающие | * Развивать координацию движений и двигательные навыки; * развивать тактильное восприятие и мелкую моторику; * развивать внимание и умение повторять показываемые действия; * формировать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки. | * Закрепить культурно-гигиенические навыки; * совершенствовать точность, гибкость, ловкость движений; * развивать все виды восприятия; * сформировать умение действовать (выполнять упражнения) по команде. | * Повысить двигательную активность; * осуществлять профилактику умственного перенапряжения; * развивать аналитические способности и логическое мышление. |
| Воспитательные | * Воспитывать аккуратность и опрятность; * создать положительную мотивацию к правильному питанию, регулярным физическим тренировкам. | * Воспитывать чувство коллективизма; * прививать полезные привычки, желание заниматься спортом. | * Научить избегать вредных привычек; * воспитать осознанное отношение к личной гигиене; * стимулировать и поощрять желание самостоятельных тренировок. |

**5. Рекомендации по оснащению центра валеологии в образовательном пространстве группы**

Воспитать здорового и полноценного человека – самая главная задача общества. Валеология – это наука о здоровье. Качественно разработанные занятия по валеологии в детском саду помогут в будущем ребенку поддерживать свое здоровье, не попасть в опасные ситуации. Дети на занятиях по валеологии расширяют свои представления о своем организме, о здоровье, о ситуациях опасных для здоровья и жизни, приобретают навыки  личной гигиены, речевого общения, культуры досуга. Ребенок учится относиться к другим как к самому себе.

**Задачи валеологического воспитания:**

1. Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к ЗОЖ.
2. Накопление знаний о здоровье.
3. Становление валеологической компетентности ребёнка как готовности самостоятельно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской и психологической помощи.

Задачи валеологического воспитания должны решаться во всех видах детской деятельности: игровая, трудовая и др.

Все эти задачи мы решаем при помощи методов:

**Методы:**

* словесные (беседы, чтение, рассказывание о здоровом образе жизни),
* наглядные (рассматривание иллюстраций, картин, плакатов),
* практические (просмотр мультипликационных фильмов о ЗОЖ;
* упражнения и игры, развивающие представление ребенка о себе и др.)

**Формы организации детей:**

* ОД;
* экскурсии;
* наблюдения;
* дидактические игры;
* чтение художественной литературы;
* беседы с использованием ИКТ
* проектная деятельность
* проблемные ситуации
* игровые обучающие ситуации
* сюжетно-ролевые игры;
* простейшие  опыты;
* самостоятельное наблюдение;
* закаливание,
* физическая культура,
* релаксация,
* физкультминутки,
* рациональное и полноценное питание,
* личная гигиена,
* использование народных средств,
* активный труд,
* рациональный отдых,
* прогулки на свежем воздухе.

Невозможно развить ребенка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно-пространственной среды в группе. В первую очередь детям нужна наглядность, которая предлагается им через организацию валеологических зон или центров.

**Задачи валеологического центра :**

* сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
* формировать осознанное отношение к своему здоровью;
* знакомить детей со строением человеческого организма;
* формировать навыки и соблюдать правила личной гигиены;
* формировать гармоничную личность.

Три составляющие валеологического центра :

* питание
* гигиенические навыки
* физическая культура (спорт)

Итак**,  первая составляющая** – **питание**:

Во время приема пищи  используется художественное слово: стихи, потешки, пословицы. Примерные пословицы, используемые во время приема пищи:

* Хорошее питание - основа здоровья.
* Пища - основа жизни.
* Разумно есть – долго жить.

**Представляю некоторые дидактические  и подвижные игры по воспитанию культуры питания**

**Цель**: Привитие культуры питания.

* «Полезно – вредно»
* «Вместе - отдельно»
* «Чудесный мешочек»
* «Что можно приготовить из этих продуктов?»
* «Что, где растет?»
* «Соберем урожай»
* «Волшебная кастрюля»
* «Витаминная азбука»
* «Аскорбинка и ее друзья» и т. д.

**Игры для детей от 3 до 7 лет**

Цель: закрепление знаний о полезных и вредных продуктах.

Детям  3-4 лет раздают карточки с изображением продуктов питания  (до 4-5 наименований). Они должны разложить их на панно, разделенное на 2 части. В первую часть- зеленого цвета раскладываются полезные продукты, в другую - красную раскладываются вредные продукты. Игра проводится после беседы.

Детям 4 лет даются картинки с изображением 5-8 наименований продуктов питания. Картинки висят на веревочке, на шее. Дети двигаются по участку (бегают, ходят, прыгают), на сигнал «стой» останавливаются и распределяются на ту часть участка, которая соответствует картинке (полезное зеленый шнур, вредное - красный шнур)

Дети 5-7 лет  выполняют те же задачи, но выстраиваются в колонны в соответствии с цветом флажка: к зеленому - полезные продукты, к красному – вредные.

**Вторая составляющая валеологического центра - гигиенические навыки.**

* Схема, как правильно чистить зубы.
* Таблица, как правильно мыть руки.
* Дидактические игры: « Вымоем куклу», «Подбери картинки», «Правила гигиены», «Сделаем куклам разные прически», «Таня простудилась» и др.
* Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Скорая помощь», «Больница» и др.
* Также здесь имеется «Сундучок чистюли», в нем лежат: зубная щетка, зубная паста, расческа, шампунь, мыло (жидкое, кусковое), платки (бумажные, тканевые, влажные салфетки), диски ватные, ватные палочки.

**Третья** составляющая центра- **физическая культура**

* Дидактические игры « Спорт», « Команда чемпионов», и т.д.
* Картотеки игр (подвижные, пальчиковые).
* Физкультминутки.
* Картотеки: утренней гимнастики, гимнастики после сна, зрительной гимнастики, дыхательной гимнастики.
* Лэпбук или папка « Строение тела»
* Самомассаж (дорожки здоровья, массажные варежки).
* Массаж (мячики - ежики).

В центре представляется наглядная информация о спорте: сюжетные картинки в соответствии с возрастом детей. Так же здесь может быть расположен спортивно-игровой инвентарь: корзина для метания предметов, разноцветные ленты, мячи простые и массажные, комплект разноцветных кеглей и шаров, скакалки, флажки,  платочки. Дети с большим интересом и желанием пользуются данным оборудованием в свободное время.

Для организации подвижных игр в уголке размещаются маски, полумаски и шапочки различных сказочных героев. Он оснащается разного вида массажными ковриками, массажной варежкой, диском здоровья, стопой и рукой с шипами,  ковриком с шипами, ковриками,  сделанными своими руками: из пуговиц, коврик с применением карандашей и бигудей – детям нравится ходить по ним + массаж стопы ног, и развития координации движений.

Для развития дыхания и увеличения объема легких используются султанчики и вертушки, мыльные пузыри, воздушные шары, игры, сделанные своими руками: «Ураган в бутылке», «Тучки, солнышко».

Появившиеся в дошкольном возрасте нарушения осанки, могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Чтобы избежать этого должны осуществляться профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию организма. В течение всего дня пребывания детей в детском саду необходимо следить за тем, чтобы они правильно сидели во время еды, занятий, отдыха. Причём, чтобы сформировать красивое и здоровое тело, не только показываем, но и рассказываем, как правильно сидеть. В этом может помочь плакат «Правильная осанка».

Также в валеологическом центре должна находиться информация по уходу за зубами: алгоритмы чистки зубов, полезная пища для зубов,  дидактические игры, например «Зуб – неболей-ка».

Тематические словари: гигиена и здоровье, я и моя безопасность, я и мое тело.

Дидактические карточки: азбука здоровья, как устроен человек.

Картотеки валеологических игр.

Так же предлагаются детям комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома, в детском саду. В центре  представляются атрибуты для игр, в которых ребёнок может закрепить правила гигиены, взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях.

Организуются экскурсии в медицинский кабинет. Проводятся  беседы с детьми о необходимости соблюдения режима дня, о важности  двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

**6.Валеологическое просвещение родителей.**

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей. Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии целенаправленной совместной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Одним из важных способов реализации сотрудничества дошкольного учреждения с родителями является организация совместной деятельности, где родители выступают в роли не пассивных наблюдателей педагогического процесса, а становятся его активными участниками.

Необходимо родителей знакомить с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Необходимо , чтобы прослеживалась систематичность и последовательность работы в течение всего учебного года и всего периода пребывания ребенка в детском саду. Осуществлять педагогический индивидуальный подход к каждому ребенку, к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

**Задачи:**

* Установление доверительно-делового контакта с родителями;
* Повышение педагогической культуры родителей;
* Пропаганда ЗОЖ;
* Изучение, внедрение, распространение передового опыта семейного воспитания.

**Формы работы с родителями:**

1. Общие родительские собрания;
2. Дни открытых дверей с возможностью просмотра занятий, знакомством с организацией питания, различных форм физкультурно-оздоровительной работы;
3. Телефон доверия;
4. Проведение совместных мероприятий: спортивных олимпиад, физкультурных досугов, праздников, дней здоровья; вечеров развлечений; дней именинника; витаминных и чайных столов;
5. Создание библиотеки для родителей в кабинете методиста;
6. Проведение консультаций врача, психолога, логопеда, инструктора по физкультуре;
7. Организация выставок «Одежда и здоровье детей», «Мир глазами детей» и др.

Эффективность работы по комплексному подходу в организации ЗОЖ ребёнка может быть определена следующими показателями:

1. Снижение заболеваемости.
2. Рост уровня физического и психического здоровья.
3. Повышение двигательной активности детей.
4. Динамика показателей физической подготовленности дошкольников.
5. Сознательное отношение детей к собственному здоровью и использование доступных способов его укрепления.
6. Общая подготовленность к обучению в школе.
7. Сотрудничество ДОУ с родителями в вопросе организации здорового образа жизни.

Ценность всех этих мероприятий заключается в том, что родители имеют возможность оценить результаты своего воспитания, как физического, так и духовного, так как на протяжении всех этих мероприятий они сосредоточены на своём ребёнке. Также всё это способствует сближению всех родителей и детей. Становясь участниками процесса обучения и воспитания своих детей, папы и мамы чувствуют себя хорошими родителями, поскольку вносят вклад в образование детей и сами приобретают новые умения.

**Заключение**

Таким образом, применение современных здоровьесберегающих технологий и включение их воспитательно - оздоровительные мероприятия ДОУ и организацию развивающей предметно-пространственной среды , позволяют выработать правильное отношение детей к здоровью, к своему организму в частности, пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Сформировать осознанное выполнение действий, связанных с самообслуживанием и режимным процессом, гигиенических процедур, умение самостоятельно регулировать двигательную активность, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребенка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Такая приспособленность проявляется в устойчивости к экстремальным условиям, невосприимчивости организма ребенка к различным болезнетворным факторам - словом учит вести здоровый образ жизни с детства.

**Литература:**

1. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). Н. О. Сизова.: СПб.: Паритет, 2008.
2. Оздоровительные игры. Младшая группа./ авт. – сост. С. Е Голомидова. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005.
3. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. Картушина М. Ю. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
4. Ребенок познает мир (игровые занятия по формированию представлений о себе для младших дошкольников)/ авт. – сост. Т. В. Смирнова. – Волгоград: учитель, 2011.
5. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы/авт. – сост. Т. Г. Карепова. – Волгоград: Учитель, 2011.
6. Ресурсы Сети интернет: https://dohcolonoc.ru/cons/5245-ispolzovanie-zdorovesberegayushchikh-tekhnologij-pri-organizatsii-vzaimodejstviya-s-semyami.html
7. Н. В. Полтавцева Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании, 2016 г
8. Гаврючина Л.В. Г12 Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008.
9. [Цибульникова В. Е.](https://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=171207) , [Леванова Е. А.](https://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=171208)Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов
10. [Бабенкова Е.А.](http://childpsy.ru/lib/authors/id/31972.php)Настольная книга здоровьесбережения. Новые стандарты.

**Приложение:**

**Картотеки для оснащения центра валеологии**

**КАРТОТЕКА ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Дождливая погода»**  Цель: формирование элементарных представлений о влиянии окружающей среды на здоровье человека.  В дождливую погоду дети идут в детский сад. Какую обувь выбрать, чтобы прийти в детский сад, не промочив ноги. | **«Как помочь Незнайке?»**  Цель: закрепить знания детей о съедобных и несъедобных грибах. Незнайка зовёт детей в лес за грибами, но не знает, какие грибы съедобные, а какие нет. |
| **«Общение с животными»** Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными. Идя домой из детского сада, ты повстречался на улице с бродячей кошкой, собакой. Как ты будешь себя вести? Почему? | **«Я устал»**  Цель: закрепление знаний о правилах личной гигиены, привитие стойких культурно – гигиенических навыков  Ваня гулял на улице и пришел испачканный. «Я устал, хочу отдохнуть,  полежать», - сказал Ваня маме и отправился в спальню. Но мама его  остановила. Что мама сказала Ване? |
| **«Аптечка»**  Цель: закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности. У тебя заболела голова. Ты знаешь, где дома находится аптечка. Какими будут твои действия? Почему?  ***Вывод:*** после прогулки необходимо тщательно вымыть руки, лицо или тело с мылом, чтобы микробы не попали в организм. | **«Насморк»**  Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться здоровыми. У тебя появились первые симптомы насморка. Как ты можешь себе помочь? |
| **«Лестница»** Цель: способствовать воспитанию ответственного отношения к своей жизни и здоровью  Мы спускаемся на прогулку по лестнице. Вдруг один ребенок толкает, впереди идущего. Что может произойти? Как поведешь себя ты? | **«Режущие предметы»**  Цель: закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности. Ты хочешь съесть бутерброд. В силу твоего возраста тебе нельзя брать режущие предметы. Как ты поведешь себя? Почему? |
| **«Сладкоежка»**  Цель: закрепить представление о вредной и полезной еде. Как ты думаешь, что было бы, если, мы питались одними сладостями? | **«Зуб заболел»**  Цель: способствовать воспитанию ответственного отношения к своей жизни и здоровью  Мама отвела Никиту к зубному врачу. « Ты очень любишь, есть конфеты и пирожные,- сказал врач Никите, - и мало заботишься о своих зубах».  Почему мальчик оказался у врача? Что делать, чтобы зубы были здоровыми? |
| **«Что поможет быть здоровым»**  Цель:формирование элементарных представлений о влиянии окружающей среды на здоровье человека.  Мальчик Рома очень хочет научиться играть в хоккей, но зимой он часто сидит дома и не гуляет, потому что боится заболеть. Подскажи, что делать Роме? Что поможет ему быть здоровым? | **«Светофор»** Цель: закреплять знания о значении цветов светофора и правила поведения на улице. Ты с родителями подошел к пешеходному переходу. Горит желтый сигнал светофора. Мама начинает двигаться. Твои действия. Почему? |
| **«Весной на улице»**  Цель: формирование элементарных представлений о влиянии окружающей среды на здоровье человека  Никита с ребятами играл на улице. Была весна, таял снег. Никто не увидел, как Никита оступился, попал ногами в лужу, и промочил не только сапоги, но и носки. Что делать Никите | **«Лекарственные растения»**  Цель: закрепить знания о лекарственных растениях. Незнайка в лесу поранил ногу, а аптечки нет. Как ему можно помочь? |

**КАРТОТЕКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

|  |
| --- |
| **«Кто я?»**  Цели:  • дать детям представление о внешнем виде человека, о его особенностях как живого организма;  • учить замечать индивидуальные черты у себя и у других людей (я – такой, а он – другой);  • знать полезные и вредные привычки.  1. - Ребята, скажите, пожалуйста, с каким настроением вы сегодня пришли в группу? (Ответы детей).  - Скажите, а как можно определить настроение человека? (По выражению лица.)  - Окружающие нас люди всегда видят наше лицо.  2. Если черты лица даны нам природой и родителями, выражение лица – это то, что мы создаем сами. Лицом нужно уметь владеть, совсем не обязательно всем вокруг знать, что у нас на душе. Иногда о человеке говорят: «У него такое доброе лицо!» А бывают злые люди с добрыми лицами? Как правило, нет. Ведь лицо способно накапливать чувства, которые ему чаще всего приходится выражать. Какое у вас лицо?  Человеку надо следить за своими эмоциями и думать, всегда ли правильно он их выражает. Главное, чтобы наши эмоции были приятны и нам, и окружающим.  • Каких добрых сказочных героев вы знаете?  • Каких злых сказочных героев вы знаете?  • Кто из вас может прочесть веселое стихотворение?  • Кто из вас знает грустное стихотворение?  Задания детям:  • Улыбнитесь, как солнышко;  • Нахмурьтесь, как тучка;  • Рассердитесь, как упрямые бараны на мосту;  • Изобразите хитрую лису;  • Изобразите испуганного зайчика.  Задание «Опиши друга».  Дети становятся спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, лицо, одежду стоящего за спиной ребенка. Побеждает тот, кто оказался более точным в описании друга.  3. - Ребята, скажите, пожалуйста, вы знаете, из чего состоит тело человека? Покажите части тела и назовите их. (Голова, лоб, глаза, ресницы, уши, рот, нос, щеки, подбородок, шея, грудь, спина, живот, ноги, колени, ступни, руки, пальцы.)  - Зачем нужны человеку глаза, ресницы, уши, сердце, ноги, желудок?  Послушайте стихи.  Шепчет ротик: «Эй, послушай,  Что ты, носик, приуныл?  Ко всему ты равнодушен,  Будто свет тебе не мил».  Грустный носик отвечает:  «Разве ты не замечал,  Глазок – двое, ушек – двое,  Две руки и две ноги.  Только мы живем с тобою  В одиночку, чудаки».  Одна дана нам голова,  А глаза – два  И уха – два,  И два виска, и две руки,  Зато два рта, два языка, -  Мы только бы и знали,  Что ели да болтали.  С.Маршак  4. - Скажите, должны ли дети заботиться о своем здоровье? И что для этого необходимо делать?  Хочу я по всей прокатиться планете,  Разведать, что делают дети на свете.  Как их зовут?  Хорошо ли живут?  Выяснить надо, кто учится в школе.  Справиться, школа у них далеко ли.  Как их здоровье, сколько им лет?  Есть ли работа у папы, иль нет?  Кто поправляет на них одеяльце,  Кто им лекарство с вареньем даёт?  Д.Родари  - Каждый из вас знает, чтобы сохранить здоровье, необходимо гулять на свежем воздухе, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, правильно питаться, закаляться. |
| **«Человек и его здоровье»**  **Цели:**  • рассказать дошкольникам о детском организме;  • сформировать стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью.  1. - Ребята, что нужно знать, чтобы научиться читать и писать? Надо хорошо знать азбуку. А есть ещё одна, более важная и интересная азбука АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ. Её необходимо знать, чтобы быть здоровым, ловким, выносливым. Сегодня мы поговорим о том, как устроен организм человека, что надо делать, чтобы не болеть и быть всегда здоровым.  Много веков назад люди поняли насколько важно заботиться о своем здоровье, содержать в чистоте и закалять тело. Чтобы оно всегда было крепким и сильным. Нужно быть осторожным, не подвергать опасности свою жизнь, правильно питаться и дружить со спортом.  2. Плакат «Строение тела человека»  - Ребята, посмотрите на плакат и назовите части тела, которые вы знаете.  - Всё наше тело покрыто кожей. Она надежно предохраняет внутренние органы от повреждений и сообщает нам, что происходит вокруг. Жарко нам или холодно. Под горячими лучами солнца кожа загорает, делается более плотной и смуглой, чтобы не перегревались внутренние органы. Ногти и волосы – тоже кожа. Но только ороговевшая.  Если бы каждый из вас увидел, какое множество микробов кишит на руках и прячется под ногтями, вы никогда бы не забывали мыть руки перед едой, стричь и чистить ногти: От простой воды и мыла  У микробов тает сила.  3. Кто знает, что такое микробы?  Микробы являются причиной многих болезней. Они попадают в наш организм с пищей или воздухом и быстро размножаются. Защитные силы организма вступают с ним в борьбу, у человека поднимается температура. Вот почему врач в первую очередь спрашивает у больного о его температуре.  Если вы заболели, например, гриппом, то окружающие люди тоже могут заразиться, так как при чихании и кашле разбрызгиваются капельки слюны, опускаются на пищу, предметы, летают в воздухе. Их могут вдохнуть находящиеся рядом люди и тоже заболеть. Поэтому, когда вы чихаете и кашляете, надо обязательно прикрывать рот и нос носовым платком.  4. - Кто может объяснить, зачем чистят зубы?  - Кто может ответить, когда надо посещать зубного врача?  Если в зубе образовалась маленькая дырочка, человек ленится или боится пойти к стоматологу, он как будто предоставляет удобную квартиру бактериям, где они быстро размножаются. Но даже если все зубы здоровы, то в щелочках между ними могут застрять остатки еды, это пища для бактерий. Вот почему необходимо чистить зубы после еды.  Чистить зубы надо часто.  Друг зубов – зубная паста.    Чтоб десны были крепкими,  Грызи морковку с репкою.    Чтобы зубы не болели,  Вместо пряников, конфет  Ешьте яблоки, морковку –  Вот вам, дети, мой совет!  В организме человека всё взаимосвязано. Например, у человека больные зубы - тогда может заболеть и желудок, так как пищу нужно тщательно пережёвывать, а больным зубам это сделать тяжело.  5. Знаете ли вы, какая пища полезна, а какая вредна для здоровья человека?  Каждый из вас знает, чтобы сохранить здоровье, необходимо гулять на свежем воздухе, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, правильно питаться, закаляться. Когда человек не болеет, он редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров и всегда будешь таким.  Постарайтесь не лениться:  Каждый раз перед едой,  Прежде, чем за стол садиться,  Руки вымойте водой.    И зарядкой занимайтесь  Ежедневно по утрам  И, конечно, закаляйтесь –  Это так поможет вам!    Свежим воздухом дышите  По возможности всегда,  На прогулки в лес ходите,  Он вам силы даст, друзья!    Я открыла вам секреты  Как здоровье сохранить,  Выполняйте все советы  И легко вам будет жить! |
| **«Режим дня»**   Цель:  • сформировать представление о правильном режиме дня и о его значении для организма.  1. Давайте разберемся, что же такое режим дня. Режим дня – это когда человек делает свои основные дела в определенное время. Вспомните, с чего начинается и как проходит ваш день. (Рассказы детей).  Из ваших рассказов можно выделить основные моменты вашего распорядка дня: подъем, завтрак, обед, сон, ужин, приготовление ко сну, сон.  Режим есть не только в жизни человека. Режим есть в природе.  - Смена времен года: зима, весна, лето, осень.  - Смена дня и ночи.  Отгадайте загадки.  Зажигайте лампы, свечи –  К нам подкрался темный…(вечер).  Слышим птиц мы дребедень:  «Ночь прошла, встречайте…» (день).  Вот сомкнуло солнце очи –  Наступило царство…(ночи).  Убежало солнце прочь,  Спать ложись: настала…(ночь).  Утром смотрит нам в оконце  И лучом щекотит…(солнце).  Ночь темна, темна, темна –  В тучах спряталась…(луна).  2. Режим дня есть у животных. Утром они просыпаются так же, как и вы, а ночью спят. А у некоторых животных есть свой особенный режим. Например, медведь в зиму ложится спать, а весной он просыпается. Но если кому доведется разбудить медведя зимой, ох и худо ему придется. Разозлится медведь, и будет ходить всех пугать в лесу за то, что нарушили его режим, потревожили сладкий сон.  Мишка, мишка, лежебока  Мишка, мишка, лежебока!  Спал он долго и глубоко,  Зиму целую проспал  И на елку не попал,  И на санках не катался,  И снежками не кидался,  Все бы Мишеньке храпеть.  Эх ты, Мишенька – медведь!  Ночь уходит  Ночь уходит на покой  И уводит за собой  И сверчка, и светлячка,  И ночного мотылька.  Те, кто ночью залетали  К нам в раскрытое окно,  Трепетали, стрекотали,  Где-то спят давным-давно.  Пряча в складки  Запах сладкий,  Лепесток за лепесток,  Сам себя укрыл украдкой  И уснул ночной цветок.  Залетает сыч в дупло.  Рассветает. Рассвело…  3. Режим есть и у растений. Вспомните, как весной распускаются деревья, а осенью скидывают листья и ложатся спать в зиму до будущей весны. Понаблюдайте за растениями. Утром они раскрывают свои удивительные бутончики, а вечером готовятся ко сну и закрывают лепестки до следующего дня.  4. Во всем есть свой порядок, режим. А теперь представьте, если бы режима не было. Среди лета шел бы снег ни с того ни с сего, деревья бы не знали, что им делать, солнце с луной забыли бы про очередь и выходили, когда кому вздумается. Бедные сверчки и ночные мотыльки не знали, что им делать – петь песни или ложиться спать, а зимой неожиданно приходила бы весна и будила мишку-лежебоку, и тогда потревоженный и злой мишка ходил бы по лесу и искал, кого бы напугать, а может и съесть за такие проделки. Какая бы неразбериха началась.  Надеюсь, вы поняли, что режим очень важен не только для природы, но и для твоего организма. Приучайся вставать в одно и то же время, принимать завтрак, обед и ужин, готовиться ко сну и ложиться спать. Если ты приучишься так поступать, организм отблагодарит тебя здоровьем, а если нет, то в твоем организме, как и в природе, начнется путаница и неразбериха. Глазки хотят спать, а желудок скажет: «Хочу есть». Кому из них важнее угодить? Важно тому и другому, но… каждому в свое время.  В твоем режиме дня обязательно должны быть игры и прогулки на свежем воздухе, но и не только они. Прежде всего, вы еще и помощники по дому.  Мамина помощница  Спать мне больше не хотелось,  Я умылась и оделась,  А потом метлу взяла  И крылечко подмела.  Чашки, блюдца перемыла, ни единой не разбила,  Все на кухне убрала –  Этим маме помогла.  У нее полно заботы,  Много всяческой работы.  Если б я сама смогла,  Я б во всем ей помогла!  Помни, правильный режим дня сделает твой организм здоровым и крепким. |
| **«Витамины укрепляют организм»**  Цели:  • познакомить детей с понятием «витамины»;  • закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;  • воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.  1. - Ребята, сегодня к нам в гости пришёл мальчик Ваня Заболейкин. Познакомьтесь с ним, ребята, поздоровайтесь! (дети знакомятся с театральной куклой).  - Ванечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя такая странная – Заболейкин.  - А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится всё время болеть. Я сегодня к вам в детский сад пришёл, а завтра заболею и буду дома сидеть. Потом на денёк опять приду и опять заболею…  - Ну, Ванечка, что-то непонятное с тобой творится. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще, дома сидеть скучно, поиграть не с кем!  - Ребята, а вы любите болеть? (Нет!)  - Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет: если хочешь быть весёлым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддавайся никаким болезням – каждый день принимай витамины.  2. - А что такое витамины? – спрашивает Заболейкин.  - Садись, Ванечка, рядом с детьми. Сегодня мы узнаем, что такое витамины. Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным…  Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины? В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источники жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Так как и у вас, у витаминов есть свои имена. Давайте с ними познакомимся поближе. Их принято обозначать буквами: А,В,С,D,PP,Е,К.  3. У витаминов есть свои домики, где они живут. А еще витамины любят играть в пятки. Вот и сегодня они спрятались от вас, ребята. И нам придется их поискать. Вы согласны искать витамины?  Тогда полный вперед. Но не так-то просто их найти. Для этого нам придется потрудиться. Сейчас мы будем сажать огород.  Игра – имитация  Очень дружный мы народ, (Дети становятся в круг).  И сажаем огород.  Взяли несколько лопат, (Копают землю воображаемыми  Стали землю мы копать.лопатами).  Взяли грабли, разрыхлили, (Рыхлят землю, делают грядку  Грядочку вот здесь разбили.воображаемыми граблями).  Просим нас не отвлекать - (Грозят пальцем).  Надо грядку засевать.  Каждый взял пакет семян (Сыпят семена в грядку).  И кидает в землю сам.  Осторожно загребаем (Загребают, поливают).  И водичкой поливаем.  Вот веселый огород, (Показывают руками на грядку),  Что здесь только не растет!  А теперь, друг, не зевай, (Собирают урожай в корзинку).  Собирай-ка урожай!  Теперь отправляемся в сад.  - Кто был в саду? Что растет в саду?  Наш сад  Прекрасен наш осенний сад.  В нем слива есть и виноград.  На ветках, как игрушки,  И яблоки. И груши.  И как фонарики, горят  Айва и слива, и гранат.  А к ночи веет холодок,  И желтый лист шуршит у ног.  Плоды мы утром соберем  И всех соседей созовем,  И солнышку помашем.  «Спасибо, осень!» - скажем.  По ходу сбора урожая дети узнают, в каких овощах, фруктах, ягодах содержатся те или иные витамины.  Но самым хитрым оказался витамин Д. Он спрятался в лучах солнышка. Когда ты гуляешь на свежем воздухе, солнечные лучики дарят тебе витамин Д.  А теперь послушайте, в каких овощах, фруктах и продуктах содержатся определенные витамины.  Витамин А – морковь, сливочное масло, апельсин, мандарин, помидор, абрикос, красный сладкий перец, тыква. Витамин А называют витамином роста.  Витамин В – черный хлеб, горох, фасоль, пшено, гречка, овсянка, печень, свинина, молоко и молочный продукты.  Витамин В способствует хорошей работе сердца. Когда его нет, человек плохо спит, много плачет, и сердце работает кое-как.  Витамин С – смородина, яблоко, лук, лимон, кислая капуста. Витамин С укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой.  Витамин Е – кукуруза, растительные масла, зародыши злаков.  Витамин Д – солнечные лучи, рыбий жир, яйца, икра, молочные продукты.  - Вот здорово! – радуется Заболейкин. – Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержатся витамины. Пойду домой, попрошу маму сварить гречневую кашу с молоком, сделать отвар из шиповника, потереть сырую морковку – и у меня в организме будет целый набор витаминов. Теперь я отгадал загадку, почему я все время болею. Я думал, что все супы, все каши, молоко, лук, чеснок – все это невкусные продукты, и просил маму покупать мне конфеты, лимонад, чипсы… Я-то не знал, что бывают продукты полезные и необходимые. Теперь я буду грамотным, каждый день буду ходить в детский сад, уж ваши-то врачи точно знают, какое полезное меню предлагать детям, и буду крепким и здоровым. |
| **«Мой замечательный нос»**  Цели:  • рассказать детям о том, зачем человеку нос, каково его назначение.  • Объяснить, почему нужно заботиться о чистоте воздуха в помещении.  • Создать у детей представления о здоровом образе жизни.  1. Сегодня мы с вами поговорим о значении органов чувств. Отгадайте, о чем пойдет речь.  Между двух светил посреди один.  Вот гора, а горы две глубокие норы.  В этих норах воздух бродит –  То заходит, то выходит. ( Нос.)  Зачем они только нам нужны, эти носы? Одни страдания с ними: то с горки упадешь, да его разобьешь; то он чихает, даже платок для него придумали специальный – носовой. А дышать мы ведь и ртом можем. Так? Так, да не так. Нос наш важен не менее, чем другие органы, и дышать желательно именно носом, а не ртом. Почему? А вот послушайте.  Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосиками. Вы сами можете их увидеть, если рассмотрите свой нос в зеркале. Волосики исполняют роль охранников – они не пропускают в нос пылинки.  Далее воздух проходит через лабиринт. Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью – слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм. Кроме того, пройдя по лабиринтам, воздух согревается. Так что в легкие он попадает теплым и очищенным.  Нос первым вступает в бой с микробами. Когда человек простужается, в носу у него начинает вырабатываться много слизи, которая пытается задержать нашествие микробов и не дать им проникнуть в горло и легкие. Если слизи с налипшими к ней микробами становится слишком много, мы чихаем. И нос очищается. Но при чихании необходимо прикрывать нос платком, чтобы своими микробами не заразить тех, кто находится рядом.  Вспомните, что надо делать, если у вас начинается насморк? Во-первых, нужно теплее одеться. Главное, чтобы в тепле были ноги. Вечером дома возьмите тазик с горячей водой, добавьте сухой горчицы, опустите в него ноги и немного погрейте. Затем насухо вытирайте и поскорее наденьте теплые шерстяные носки. Во-вторых, нужно выпить что-нибудь горячее. Подойдет чай с медом, малиной, липовым цветом, с различными лекарственными травами.  Старайтесь, чтобы ноги ваши всегда были теплыми и сухими. Промокли – немедленно домой, переобуваться. Опытные туристы и путешественники всегда носят запасные носки и обувь. Они никогда не тронутся в путь, пока не высушат мокрые вещи у костра.  Нос можно закалить. Для этого нужно два раза в день промывать его подсоленной водой. И не в коем случае не дышать ртом! Почему? (Холодный воздух, микробы).  Наш нос первым сообщает мозгу о непригодном для дыхания воздухе: газ, химические запахи, запах гари при пожаре. Как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос? Ученые подсчитали, что человек способен различать до 400 различных запахов. Есть люди с обостренным обонянием, они могут заниматься созданием духов, туалетной воды.  Давайте проверим, умеете ли вы с помощью носа определять знакомые запахи.  2. Игра «Узнай по запаху»  Детям предлагается закрыть глаза и определить некоторые знакомые запахи: микстуру от кашля на основе аниса, пихтовое масло, хвойный запах, чеснок, соления. Еще можно определить, что находится внутри капсул от киндер-сюрпризов с проколотыми дырочками: вата, пропитанная духами; кусочек шоколада, зубчик чеснока; корочка апельсина; кусочек селедки или соленого огурца.  Я ничего не знаю.  И вдруг мой нос говорит,  Что где-то и у кого-то  Что-то сейчас подгорит!  Я ничего не знаю.  Это нос доложил:  Кто-то купил апельсины  И во-о-он туда положил!  Я ничего не знаю.  Я в духоте сижу.  Нос говорит: «Погуляем!  Очень тебя прошу».  Ходишь с ним и гуляешь.  Он говорит: «А знаешь,  Пахнет уж весной!»  Э.Мошковская  3. Я думаю, все поняли, какую важную роль в жизни человека играет нос. Поэтому соблюдайте следующие правила:  - не ковыряйте в носу пальцем и тем более острым предметом;  - не засовывайте в нос посторонние предметы;  - при насморке нельзя сильно сморкаться и втягивать слизь в себя, это может привести к заболеванию уха;  - не пользуйтесь чужим носовым платком, он должен быть личным у каждого человека.  4. Очень неприятно, когда человек не следит за носом и не использует вовремя носовой платок.  Мальчугану скоро шесть.  У него карманы есть,  А добра в карманах этих  И не счесть!  Там – конфетные бумажки,  Пряжки, пробки,  Деревяшки, гвозди,  Пуговки, катушки,  Старый ключ от кладовушки –  Всякой всячины полно, но!  В двух карманах паренька  Нету места для…платка!  Так и ходит озорник:  Носом – шмыг,  Носом – шмыг,  То и дело: носом – шмыг!  Л.Деляну  В народе говорится: «Береги нос в большой мороз». А вы знаете, как это надо делать? А в жару нужно беречь нос? Что вы будете делать, если из носа потечет кровь? Почему это происходит?  Когда люди говорят: «нос не дорос», - это значит, что младшие учат старших; «нос повесил» - расстроился; «водит за нос» - обманывает; «держи выше нос» - не унывай! |
| **«Осанка – красивая спина»**  Цель:  • учить следить за своим здоровьем;  • побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.  1. В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья – горбунов – была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы все видим, что лежит на земле» (показать иллюстрацию). А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся» (показать иллюстрацию).  - Ребята, как вы думаете, в какой семье люди красивее? (Ответы детей).  - Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка).  - У кого более красивая осанка: у горбуна или у солдатика?  2. Игра-имитация «Покажите, с какой спиной ходили в семье горбунов. Покажите, с какой спиной ходили в семье оловянного солдатика».  - Ребята, а как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека или на сутулого? А вам как больше понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись? (Ответы детей).  3. - Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась на костную.  Об этом знал оловянный солдатик. Потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!»  - Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.  - А в семье горбунов родители не учили своих детей держать спину ровно. Они ходили, уткнувшись носом в землю, и не замечали, как прекрасен окружающий мир. Они никогда не говорили своим детям: «Следи за осанкой! Выпрями плечи» подними голову!» их дети часто болели, жаловались на боли в спине. Их спины все больше и больше искривлялись и горбатились.  4. - Ребята, кто хочет проверить свою осанку?  Упражнение 1  Сядьте так ровно, как у кого получится. (Воспитатель хвалит детей за ровные спины.)  Упражнение 2  Подойдите к стене и встаньте так, чтобы затылок. Лопатки, пятки плотно прилегли к ней. Отойдите от стены и постарайтесь сохранить это положение как можно дольше.  Упражнение 3  Положите себе на голову мешочек с песком и ходите (медленно, затем быстрее). В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадет.  5.- Ребята, а кто знает, почему у горбунов такие кривые спины? (Ответы детей).  - У горбуна – нарушение осанки. Эта болезнь называется сколиозом. Это значит, что позвоночник деформирован, т.е. искривлен. Эта болезнь лечится трудно и долго. Держать правильно осанку нам помогает позвоночник – это основной стержень тела. Он проходит посередине спины. К позвоночнику присоединены ребра, они защищают внутренние органы от повреждений.  - Ребята, как вы думаете, может ли ребенок сам сформировать правильную осанку, или, наоборот, деформировать ее? Почему искривляется позвоночник у детей?  Оловянный солдатик знал, что, если держать позвоночник в прямом положении, мышцы закрепляются, привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде. Играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепятся, и осанка останется ровной.  В семье горбунов дети были очень ленивые. Они считали, что их спины и так красивые, поэтому не стоит прилагать лишних усилий, чтобы сделать осанку стройной.  Но однажды случилась беда. У всех детей в семье горбунов заболели спины, они не смогли встать с постели, не могли ходить в школу. Что делать? И тут они вспомнили, как стойкий оловянный солдатик приговаривал всегда: «Я позвоночник берегу…Я от болезней убегу…» и решили позвать солдатика, чтобы он помог им. Оловянный солдатик сразу же пришел к ним на помощь и дал следующие полезные советы:  1.Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, в школе, на даче и т.д.  2 Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.  3.Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.  4.При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранней или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.  5.Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.  6.При письме или чтении каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутку.  7.Если при работе приходится долго стоять, следует через 15 минут обязательно поменять позу, подвигаться, дать позвоночнику отдохнуть.  8.Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, в баскетбол, в волейбол, в теннис, в городки, играть с прыгалкой, обручами, мячами и т.д.  9.Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам напоминать, какая у вас осанка.  - После того, как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдатика, произошло чудо. Все дети выздоровели и стали действительно красивыми, стройными, подтянутыми. А главное – они перестали гордиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться! |
| **«Здоровая пища»**  Цели:  • рассказать детям, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной;  • дать информацию о пользе витаминов.  1. Сегодня наша беседа пойдет о еде. Скажите, человек может прожить без еды? (Ответы детей). Да, какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался. Ему необходимо каждый день кушать – питаться. Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму – от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать (на завтрак, обед, ужин), организм слабеет. Почему так происходит?  Дело в том, что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают организму расти и развиваться.  Еда дает всем живым существам строительный материал для роста, снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг, приносит бодрость и силу. В овощах, фруктах, молоке содержатся витамины и минералы, необходимые человеку. Организм накапливает жиры от сливочного и растительного масел и использует их для выработки энергии.  Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни, вообще жить. Нам нужно много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.  Люди, которые едят слишком много жирной и сладкой пищи, набирают лишний вес, чем могут навредить своему здоровью и даже заболеть.  Почему люди готовят еду? Нашему желудку легче переваривать приготовленную пищу, чем сырую. Еще при готовке погибают микробы, от которых люди могут заболеть, да и пища дольше сохраняется.  2. Всем людям необходимы витамины. Основные из них – А, В, С, D. Витамин А содержится в моркови (особенно полезен сок), в рыбе, в болгарском перце, в яйцах.  Помни истину простую –  Лучше видит только тот,  Кто жует морковь сырую  Или пьет морковный сок.  Витамин В можно найти в мясе курицы, молоке, зеленом горошке, ржаном хлебе.  Очень важно спозаранку  Есть за завтраком овсянку.  Черный хлеб полезен вам –  И не только по утрам.  Витамин С содержится в лимонах, черной смородине, апельсинах, клубнике, луке, капусте, редисе.  От простуды и ангины  Помогают апельсины.  Ну, а лучше съесть лимон,  Хоть и очень кислый он.  Витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей.  Рыбий жир всего полезней!  Хоть противный – надо пить.  Он спасает от болезней.  Без болезней – лучше жить!  Никогда не унываю  И улыбка на лице,  Потому что принимаю  Витамины А, В, С.  3. Что происходит с пищей, которую ты ешь? Ты измельчаешь ее зубами, и она смешивается во рту со слюной. Это помогает ей проскользнуть по пищеводу в желудок. Особые соки в желудке перерабатывают пищу, разбивают ее на мелкие кусочки. Этот процесс называется пищеварением. Затем пища поступает в извилистую трубку, которая называется тонкой кишкой, и превращается там в раствор. Через стенки тонкого кишечника полезные вещества из этого раствора поступают в кровь и разносятся по сему организму. Отходы от пищеварения идут в другую трубку, которая называется толстой кишкой, и выводятся из организма. Вот какие изумительные превращения происходят с едой в нашем организме.  Запомни правила приема пищи:  - во время еды не торопись;  - не ешь на ходу:  - не переедай;  - не ешь слишком холодную и слишком горячую пищу;  - не ешь много сладостей;  - пищу тщательно пережевывай.  Упражнение «Полезная и вредная пища»  Под зеленую карточку положите картинки, где нарисована полезная еда, а под красную – где вредная. Картинки: сок, торт, фрукты, овощи, конфеты.  Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,  Что пользу приносит не все, что съедаешь.  Запомни и всем объясни очень ясно:  Желудок нельзя обижать понапрасну.  Холодная пища ему не нужна,  И очень горячая тоже вредна.  А сладостей разных и чипсов, и «колы»  Желудок боится, как попа уколов.  Большими кусками не стоит глотать,  А тщательно надо ему прожевать.  И помни – желудок у тех не болел,  Кто с детства его понимал и жалел!  К.Луцис  Чтобы вырасти сильным, крепким и здоровым, нужно употреблять разнообразную пищу. Не вертеть носом, как это иногда бывает у ребят, и тогда родители уговаривают съесть их хотя бы еще ложечку. |
| **«Микробы»**  Цель:  • дать детям элементарные знания о микробах и о способах защиты от них.  1. Микроб – ужасно вредное животное:  Коварное и, главное, щекотное.  Такое вот животное в живот  Залезет и спокойно там живет.  Залезет, шалопай, и где захочется  Гуляет по больному и щекочется.  Он горд, что столько от него хлопот:  И насморк, и чихание, и пот.  Ученые нарекли мельчайших представителей этого мира за их ничтожную величину микробами или микроорганизмами (от греческого слова «микрос», маленький). Микроскоп позволил рассматривать микробов поштучно, каждого. Выяснилось: хотя эти существа обычно состоят из одной-единственной живой клетки, они разнообразны по форме, свойствам, образу жизни и своему влиянию на окружающую среду.  Главное место среди микробов занимают бактерии. От них во многом зависит вся жизнь и на земле, в воде и в почве, в растениях и животных. Одни бактерии очень нежны и легко погибают, а другие переносят даже кипячение и замораживание, воздействие кислот, щелочей и ядов. Попадая в организм человека или животного, бактерии могут вызвать опасные заболевания – туберкулез, сибирскую язву, тиф, ангину, чуму, воспаление легких, заражение крови.  Микробы – очень маленькие, невидимые живые существа. Они могут находиться в помещениях, на земле, в воздухе и даже на одежде и теле человека. Могут попасть в организм через грязные руки, немытые овощи или фрукты, воду, при дыхании. Они живут под ногтями, в больных зубах. При попадании в организм микробы быстро размножаются и вызывают болезни.  2. Ты знаешь, что в мире встречается много болезней. Болезни, которые вызываются микробами и вирусами, называются инфекционными болезнями. Каждая заразная болезнь вызывается определенными микробами.  Чего же боятся микробы?  Как хорошо жилось бы микробам, если бы их все боялись, а они никого.  Оказывается, есть причины, которые мешают микробам размножаться.  Многие виды микробов погибают при высыхании, при воздействии солнечных лучей, при нагревании до 60о С и при кипячении до 5 минут. Даже наиболее стойкие во внешней среде болезнетворные микробы погибают при кипячении в течение 20 минут. Вот поэтому безопаснее пить кипяченую воду, а не сырую из-под крана, в которой могут жить микробы.  3. Что же надо делать, чтобы не заболеть:  - есть только вымытые овощи и фрукты;  - не пить грязную и сырую воду;  - всегда мыть руки перед едой, после туалета, после прогулки;  - есть и пить только из чистой посуды;  - при чихании и кашле рот и нос прикрывать платком;  - не забывать делать уборку и проветривать комнату.  Ребята, а вы знаете, что существуют и полезные бактерии. Эти бактерии превращают молоко в простоквашу, кефир, ацидофилин, а виноградный сок – в спирт, уксус, вино. Но самое главное – без полезных бактерий у нас было бы меньше молока, хлеба и мяса. Дело в том, что жизнь животных зависит от растений, а растения лучше всего развиваются на той почве, в которой много азота. Азот же берут из воздуха и переносят в почву живущие в ней бактерии.  Но и это еще не все. Если бы на Земле не было бактерий, вызывающих гниение, наша планета постепенно покрылась бы неразложившимися останками растений и животных. Бактерии гниения помогают уничтожить эти останки. Так возвращаются в почву все вещества, из которых состояли тела растений и животных. |
| **«Личная гигиена»**  Цель:  • развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.  1. Ребята, послушайте отрывок из стихотворения В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» (по ходу чтения демонстрируются иллюстрации):  Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.  Этот мальчик очень милый, поступает хорошо.  Этот в грязь полез и рад, что грязна рубаха.  Про такого говорят: «Он плохой. Неряха!»  - Какой из мальчиков вам больше нравится?  - Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?  - А другой мальчик кому-нибудь понравился?  - Почему не понравился?  2. Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены. А что же это такое?  Правила личной гигиены – это когда человек следит за чистотой  своего лица, рук, тела, зубов.  - Какие туалетные принадлежности помогают человеку быть чистым? Правильно, мыло, полотенце, мочалка, зубная паста и щетка.  Мыло  У меня есть забота,  Мыло ходит на работу.  Сашу мылит, отмывает,  Часто в гости приглашает.  Приглашенье принимай,  Мыльце ты не забывай.  Полотенце (загадка)  Махровое, душистое, мягкое, пушистое.  Любит воду промокать, где что влажно вытирать.  Придут ребята с прогулки – и к крану. Пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется.  Ребята, расскажите, как правильно вымыть руки. (Ответы детей.)  Послушайте 8 правил, как вымыть руки:  1.Закатай рукава.  2.Намочи руки.  3.Возьми мыло и намыль руки до появления пены.  4.Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.  5.Смой пену.  6.Проверь, хорошо ли вымыл руки.  7.Вытри руки  8.Проверь, сухо ли вытер руки – приложи тыльной стороной к щеке.  Мочалка  Вот раскинулась мочалка,  Ей спины твоей не жалко.  Пенит, мылит, отмывает,  Телу чистоты желает.  Ты с мочалкою дружи,  Где что грязно – ей скажи.  - Грязь на теле?  - Не беда!  Ототрет все без труда.  Воспитатель предлагает показать, как дети моют руки и лицо (имитация движений), а затем вспомнить, в каком стихотворении есть слова:  Давайте же мыться, купаться,  Плескаться, нырять, кувыркаться  В лохани, в корыте,  В реке, в ручейке, в океане,  И в ванне, и бане.  Всегда и везде  Вечная слава воде!  3. Главный враг зубов - кариес. У него есть помощники – налет и черный камень. Ты почистил зубы, поел, через какое-то время поверхность зуба становится желтой и шершавой. Если вовремя не удалить налет щеткой и пастой, т. е., если ты не почистишь зубы. То придет черный камень и сделает зуб некрасивым и больным. А уж потом начинает действовать коварный кариес, который начинает разрушать зубик.  Кариес и его друзья боятся щетки и зубной пасты. Запомни, именно они лучшие друзья твоих зубов.  Ребята, скажите, как правильно ухаживать за зубами?  Правильно, чистить зубы надо утром и вечером, сгонять противный кариес с зубов. Чуть помедлишь, поленишься – и он тут как тут. А днем после приема пищи нужно прополоскать рот теплой водой. Зубная щетка – зубам верная подружка. Если только ею пользоваться умеючи. А то бывает, проведут ребята легонечко щеткой 2-3 раза по передним зубам кое-как и все, думают, что справились, победили кариес. Да не тут-то было, он – кариес – только того и ждет, чтобы вы ленились да кое-как чистили зубы. Нет, пользы от такой чистки не будет никакой.  4. Игра с мячом «Что полезно для зубов, а что не полезно»  Полезно Не полезно  Морковь Шоколад  Яблоко Печенье  Молоко Конфеты  Творог Леденцы  Сметана Зефир  Масло Пирожное  Кефир Мороженое  Торжественное обещание  Чтобы в грязнулю и неряху  Мне не превратиться,  Обещаю каждый день чисто, чисто…(мыться).  Быть хочу я очень чистой.  А не черной галкой,  Обещаю я дружить с мылом и …(мочалкой).  А еще, два раза в сутки  Обещаю чистить…(зубки).  Обещаю всем кругом  Быть послушным малышом.  Ходить чистым и опрятным  Очень, очень…(аккуратным). |
| «Спорт – это здоровье»  Цель:  • способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.  • Закрепить знания о различных видах спорта.  1. Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет).  Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом.  2. Спортсмены – это люди, которые посвятили свою жизнь спорту. (Дети рассматривают фотографии спортсменов из различных видов спорта).  Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен приобретает много качеств. Это выносливость, сила, ловкость, меткость, грациозность, быстрота, стройная фигура, правильная осанка.  Однако, не все знают, чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются. Изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Не каждый способен на такое, да и здоровье не всем позволяет.  Но это совсем не означает, что ты не должен дружить со спортом. «Да, это мне не под силу», - скажет кто-то. А вот и нет! Ты хочешь быть ловким, метким, выносливым? Вот и отлично! Поэтому я предлагаю тебе организовать свой домашний стадион. Обязательный спортивный инвентарь для каждого мальчика – это мяч. Организуйте с ребятами во дворе футбольную команду. Вот ты уже и футболист. А девочки тем временем могут прыгать на скакалках, покрутить обруч, как это делают в легкой атлетике.  Очерти на земле круг. Это мишень теперь отойди на несколько шагов и целься в него камушком. Попал? Отлично! Вот ты уже проявил меткость. А теперь отойди подальше, увеличь расстояние и пробуй еще.  Наверное, нет ни одного малыша, который не любил бы прыгать. Проведите на земле палочкой ровную черту и прыгайте от нее с ребятами по очереди, кто дальше. Кто дальше прыгнул, тот и чемпион.  А можно устроить пробежку. Выбери ровное место, где ничего не мешает. Начертите ровную линию палочкой на земле. Впереди на некотором расстоянии положите мяч. Теперь встаньте с ребятами у линии и по сигналу: раз, два, три! – добежите до мяча и обратно. Кто первый прибежал, тот и победитель.  Можно придумать еще очень много интересных игр и соревнований. А те ребята, которые хотят всерьез заняться спортом, могут записаться в спортивные кружки и секции.  3. Как вы догадались, спорт – это, прежде всего, физкультура.  Смысл физической культуры  И в красе мускулатуры,  И в здоровье организма –  Чтоб легко идти по жизни!  Трудно в тонусе держаться?  Нужно спортом заниматься!  Сон прервав пораньше сладкий,  Делать по утрам зарядку!  Начинающему физкультурнику  С чего ты начал? С пустяка –  Решил достать до потолка.  Не получилось – не достал,  Но распрямился – выше стал.  А дальше – больше: по порядку  Стал делать сверху вниз зарядку.  Для головы, для рук и ног…  Зарядку сделал – выше толк:  Пусть на чуть-чуть, я стал сильней.  Так начинай день веселей.  Спорт, ребята, очень нужен,  Мы со спортом крепко дружим.  Спорт – здоровье, спорт – помощник,  Спорт – игра, физкульт–ура! |
| **«Не ешь снег и сосульки!»**  Цели: дать знания о том, что сосульки снег могут быть опасны для человека (если упадут с крыши- травма, если облизывать или есть- ангина);  Материал: логическая картина «Как Вася заболел?»  Ход беседы:  1.Беседа  -Что значит быть здоровым? (значит быть сильным, бодрым, энергичным, не болеть)  -Как мы должны заботиться о своем здоровье?  (закаляться, гимнастика»  2. Чтение рассказа «Гимнастика и простуда»(Т.А.Шорыгина «беседы о здоровье», с.4)  3.Рассматривание сюжетных картин и беседа по ним.  Попросить рассмотреть логическую картину «Как Вася заболел?»  - Как вы думаете, ребята, почему заболел Вася?  4.Обыгрывание проблемных ситуаций:  ⎫ «Первый снег во дворе, он похож на сахар, наверное такой же сладкий и вкусный, я его попробую»  ⎫ «Висят сосульки, как леденцы. Что ты сделаешь, попробуешь, такой леденец?»  5. Чтение стихотворений:  Я вам расскажу, ребята,  Умные школьники и дошколята  Здоровье свое всегда берегут,  Снег и сосульки в рот не берут!  С крыши свесилась сосулька,  С виду вкусный леденец!  Заработает ангину.  Если съест ее глупец! |
| **«Если малыш поранился»**  ***Цель:*** познакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи, ведь это зачастую может спасти его здоровье и жизнь.  ***Материал:*** карточки с наиболее встречающимися бытовыми травмами, карты со способами оказания помощи  ***Ход игры:*** Воспитатель предлагает детям выбрать карточки для оказания первой медицинской помощи при резаной ране и последовательно их выложить (промыть рану, наложить стерильную повязку, вызвать врача) |

**КОНСПЕКТЫ БЕСЕД**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Как устроено тело человека»**  **Программное содержание:**  Обобщать имеющиеся у детей знания о функции частей тела и сформировать представления о том, что каждая часть тела человека имеет значения для человека.  **Ход беседы**  Ребята, сегодня мы непосредственно на себе узнаем, зачем человеку нужны те или иные органы. Вы различаете, что называется частью тела и что органом? (ответы детей)  У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека.  Кира, подойди ко мне. Что у нас находится в верху? (ответ детей - голова). Головой называют часть тела на которой находятся все органы чувств и в которой находится головной мозг. Зачем она нужна? (думать, дышать, есть, разговаривать и т. д.)  Ниже находится туловище. Какие органы есть на туловище? (руки, ноги) .  Есть ли у человека хвост? Сейчас посмотрим (шутка) Нет. А у животных есть. Бывает, что и дети рождаются с хвостиками, но у наших детей хвостиков нет.  Узнаем, зачем же человеку руки. Денис, подойди ко мне. Убери руки назад, за спину, и возьми со стола книгу. (Денис пытается выполнить просьбу) Не поворачивайся. Зачем тебе руки? (чтобы брать предметы, рисовать, кушать, играть мячом, игрушками и т. д.)  А теперь походите все по комнате, только без ног. (дети предпринимают какие то попытки, но все они оканчиваются неудачей)  Зачем нам ноги? (чтобы ходить, бегать, прыгать, плавать и т. д.)  Скажите, есть ли у нас хоть одна часть тела не нужная? (нет)  Все части тела человека нам очень, очень нужны.  (дети рассматривают иллюстрации тела человека) . | **Закаливание**  **Цель.** Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни; формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливающих мероприятий в профилактике этих заболеваний.  **Ход беседы**  Попросите детей описать, опираясь на собственный опыт, состояние здорового и больного человека. Подведите их к выводу о том, что здоровое состояние организма способствует росту и развитию ребенка; позволяет играть, гулять, ходить с родителями в гости и т. д. Раскройте необходимость бережного отношения к своему здоровью.  Познакомьте детей со свойством человеческого организма чутко реагировать на изменения температуры, а в случае переохлаждения некоторых органов – болеть.  Раскройте значение для здоровья человека закаливающих мероприятий. Предложите детям вспомнить и рассказать, какие закаливающие процедуры они выполняют в детском саду, какое оборудование для этого необходимо. Поинтересуйтесь отношением ребят к закаливанию. |
| **«В здоровом теле — здоровый дух».**  Ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».  Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».  **Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?**  Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.  Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.  Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.  Второй наш друг — это утренняя зарядка.  Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.  После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.  **Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?** Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.  И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!  Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посулы, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи.  **Как вы считаете, заботится ли этот человек** о **своем здоровье?**  Верно! Не заботится!  Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».  А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.  Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».  Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано **в** кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!» | А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.  Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.  **Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?**  Верно! Не может!  А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.  Малая подвижность ослабляет здоровье!  А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!  Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.  Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.  А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются **в** пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.  Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.  Я хочу здоровым быть — Буду с лыжами дружить. Подружусь с закалкой, С обручем, скакалкой, С теннисной ракеткой. Буду сильным, крепким!  **Ответь на вопросы**   1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них. 2. Какие водные процедуры **ты** делаешь по утрам? 3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна? 4. Почему грязнули и неряхи часто болеют? 5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает? 6. Что дарит нам движение? 7. Какие подвижные игры тебе нравятся? 8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?   **Отгадай загадку**  Его бьют, а он не плачет, Только прыгает и скачет. *(Мяч.)*  Высоко волан взлетает, Легкий и подвижный он. Мы с подругою играем На площадке **в...** *(Бадминтон.)*  Стоят игроки друг против друга, Сетка меж ними натянута туго, Бьют по мячу и красиво, и метко, И оживает в руках их ракетка. *(Теннис.)*  **Выполни задание** Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч. |
| **«Здоровье в порядке — спасибо зарядке»**  Задачи:  —     дать представление о том, что упражнения по трудности вы­полнения бывают разные. Вначале надо выполнять упражне­ние полегче, а когда мышцы разогреются, разомнутся, можно приступать к более трудным;  —     формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.  Предварительная работа: дети заранее подготовлены к проведе­нию упражнений из комплекса утренней гимнастики.  Оборудование: мяч, палки, валик, два бруска, панно, карточки с комплексом упражнений.  Воспитатель. Ребята, вы помните стихотворение? Каждый день зарядку делай — Будешь сильным, будешь смелым!  Зачем люди делают зарядку?  Дети. Чтобы быть сильным и бодрым, чтобы мышцы сильны­ми были, чтобы не болеть.  Воспитатель. Действительно, ночью вы спали, мышцы ваши отдыхали, а утром их надо размять, подготовить к работе на целый день. Поэтому и надо сделать упражнения, чтобы разогреть, размять мышцы.  Но только ли люди делают зарядку? Что делает кошка, когда проснется? Собака?  Дети. Кошка потягивается, спинку выгибает, еще лапки вытягивает и царапает ими. Собака тоже потягивается, еще она подпрыгивает и бегает потом везде.  Воспитатель. Вот видите, день всегда должен начинаться с за­рядки, утренней гимнастики, где мы с вами выполняем упражнения легкие и трудные. Вспомните, какое самое трудное?  Дети. «Наклоны к ноге», когда сидишь на полу; «Лодочка», лежа на полу, на животе; «Корзиночка», лежа на животе, и т.д.  Воспитатель. Кто догадается, почему эти упражнения самые трудные?  Дети. Надо поднимать большую часть тела, она тяжелая.  Воспитатель. Посмотрите на эти предметы. Что из них труд­нее поднять? Почему?  Дети. Валик, потому что он тяжелее, мышцы будут сильнее на­прягаться.  Воспитатель. Попробуйте из этих предметов сложить чело­вечка. Что подойдет для туловища? Дети. Валик.  Воспитатель. А что для рук? Дети. Палки. Воспитатель. Для ног? Дети. Бруски. | Воспитатель. Для головы? Дети. Мяч.  Дети из пособий выкладывают человечка.  Воспитатель. Что здесь самое тяжелое? Дети. Туловище.  Воспитатель. Что тяжелее: рука или нога? Дети. Нога.  Воспитатель. Вот поэтому для ног упражнения труднее, а для рук легче. Покажите легкие и трудные упражнения.  Дети выполняют на ковре упражнения для рук и ног.  Начинать зарядку всегда надо с потягивания. Какое упражнение вы бы поставили первым?  Дети. «Поднимание рук вверх», «Поднимание палки».  Воспитатель. Хорошо, затем легкие упражнения. А когда мыш­цы проснутся и разогреются, тогда какие нужно делать упражнения?  Дети. Тогда трудные, для туловища.  Воспитатель. А чтобы потом отдохнуть, какие будем делать?  Дети. Снова полегче возьмем, можно первое упражнение повторить.  Воспитатель. Давайте вместе попробуем подобрать упражнения для зарядки и выполнить их. Первое упражнение подберет Дима.  Ребенок выкладывает на панно карточку с изображением первого упражнения комплекса.  Какими будут следующие упражнения?  Дети по очереди выкладывают на панно комплекс утренней гимна­стики.  А теперь кто покажет всем детям, а они выполнят упражнение?  Ребенок называет упражнение, показывает исходное положение и выполняет его. Дети повторяют.  Какие вы молодцы, ребята! Умеете и показывать упражнения, и выполнять их. Я даю вам поручение провести зарядку утром в субботу и воскресенье дома с мамой, папой, братом, сестрой, а в понедельник вы мне расскажете, что получилось. |
| **Овощи и фрукты – полезные продукты**  **Цель.** Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.  **Ход беседы**  Предложите детям отгадать загадки об овощах и фруктах, сложить разрезные картинки с изображением овощей и фруктов. Предложите вниманию дошкольников пословицы и поговорки о пользе овощей для здоровья, в случае необходимости поясните их.  Продемонстрируйте приготовление салата из моркови и яблока. Предложите детям попробовать салат и поделиться своими впечатлениями.  Привлеките ребят к выполнению условно‑графической схемы для составления рассказа «Как мы делали салат». Предложите с помощью схемы рассказать о приготовлении салата.  Поясните детям, что полезные для здоровья блюда могут быть приготовлены из разных овощей и фруктов. | **Здоровье и болезнь**  **Цель.** Уточнить представления детей о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно‑гигиенических правил. Формировать представления детей о значении санитарно‑гигиенических процедур для здоровья человека.  **Ход беседы**  Предложите детям рассказать о том, что может делать человек, когда он здоров (бегать, играть, смеяться и т. д.). Предъявите изображение играющих на прогулке детей и лежащего в постели заболевшего ребенка. Опираясь на жизненный опыт детей, подведите их к выводу о том, что человек в болезненном состоянии быстро устает, теряет аппетит, отказывается от прогулок, шумных подвижных игр, часто капризничает.  Расскажите, что болезненное состояние человека может наступить в результате несоблюдения санитарно‑гигиенических правил. Предложите детям с помощью микроскопа рассмотреть ватные диски после того, как ими провели по загрязненной поверхности. Дайте элементарные сведения о микробах и среде их обитания. Расскажите детям, что в большом городе микробы могут находиться на поручнях в общественном транспорте, на дверных ручках магазинов и т. д.  Предложите ребятам изобразить микробов.  Познакомьте детей со значением для здоровья человека санитарно‑гигиенических процедур. Закрепите навыки правильного мытья рук, используя игровые ситуации «Наденем белые перчатки», «Ладошки скрипят – спасибо говорят». |
| **Я и другие люди**  **Цель.** Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т. д. Расширять и закреплять представления о родственниках.  **Ход беседы**  Предложите детям рассмотреть изображения людей и сказать, чем эти люди отличаются друг от друга.  Попросите детей рассмотреть друг друга, а также себя в зеркало. Предложите им разделиться на группы следующим образом:  – мальчики и девочки;  – дети с темными и светлыми волосами.  Расскажите детям о том, что некоторые люди внешне похожи, часто они являются родственниками. У членов семьи могут быть сходные интересы, привычки, черты характера. Поясните смысл выражений: «весь в родителей», «мамина дочка» и др.  Предложите детям нарисовать свою семью и рассказать о ней. | **Физкультура и здоровье**  **Цель.** Познакомить детей с понятием «физическая культура»; формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья.  **Ход беседы**  Предложите детям при опоре на сюжетные картинки сформулировать правила поведения, а также рассказать о том, зачем нужны различные занятия в детском саду.  Познакомьте ребят с понятием «культурный человек». Раскройте понятие «физическая культура» как составную часть общей культуры человека.  Расскажите детям об Олимпийских играх, различных спортивных состязаниях, о способностях и достижениях человека, достойных уважения. Предложите продемонстрировать некоторые из этих качеств.  Раскройте значение для здоровья физических упражнений, подвижных игр, спортивных занятий. |
| **Здоровые зубы**  **Цель.** Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.  **Ход беседы**  В гости к детям приходит Бабушка – Зубная щетка. Она выясняет, чистят ли дети зубы, как регулярно они это делают. В это время раздается плач. Появляется плачущий Зубик. Он перевязан платочком. На Зубике есть темное пятно – «кариес» (кусочек темной самоклеящейся пленки). Зубик держит прозрачный пакет с конфетами.  Бабушка – Зубная щетка выясняет, что Зубик заболел. Она предлагает детям научить Зубик ухаживать за полостью рта. Педагог демонстрирует детям правила чистки зубов с помощью муляжа челюстей и Бабушки – Зубной щетки. Затем дети с помощью педагога и самостоятельно демонстрируют это Зубику. Щетка чистит и заболевший Зубик. Во время этой процедуры темное пятно – «кариес» незаметно для детей убирают, развязывают платочек, и перед детьми оказывается улыбающийся здоровый Зубик.  Бабушка – Зубная щетка предлагает детям рассказать, для чего они полощут после еды полость рта, и продемонстрировать эти навыки.  Сюрпризный момент: Бабушка – Зубная щетка вручает детям новые зубные щетки. | **На игровой площадке**  **Цель.** Формировать представления детей об источниках потенциальной опасности на игровой площадке, о правилах безопасного поведения на прогулке.  **Ход беседы**  Попросите детей рассказать о том, чем им нравится заниматься во время прогулки.  Используйте появление Тимоши, у которого заклеен пластырем лоб. Тимоша рассказывает, что, как и все дети, любит во время прогулки играть на детской площадке, качаться на качелях. Но сегодня случилась беда – качели ударили его по лбу. Сообщите Тимоше и детям, что такая история может случиться с каждым, кто забывает об осторожности.  С помощью кукол и комнатных детских качелей предъявите детям и Тимоше проблемные ситуации, предложите найти правильное решение в каждой из них.  – Кукла качается на качелях и неожиданно роняет сумочку. Как достать сумочку, упавшую под качели?  – Малышу надоело качаться на качелях, и он хочет слезть.  – Кукла качается на качелях, а Тимоша в это время предлагает детям побегать вокруг.  – На игровой площадке девочка упала с движущихся каруселей. Она знала, как вести себя в этом случае, и поэтому не пострадала. Что сделала девочка?  Попросите детей продемонстрировать правильное поведение в этих ситуациях. Подведите их к выводу: движущиеся качели и карусели представляют потенциальную опасность.  Предложите ребятам рассмотреть иллюстрацию с изображением играющих во дворе детей. Расскажите, что на игровой площадке могут находиться и незнакомые дети, некоторые из них умеют вести себя правильно, а некоторые – нет. Предъявите следующие неоднозначные ситуации.  – Дети сделали постройку из снега. К ним подошел незнакомый мальчик. Что произошло потом? Как нужно повести себя в этом случае?  – Дети поднимались по ступенькам на горку. Незнакомая девочка хотела всех опередить. Что произошло потом? Как нужно повести себя в этом случае?  Предложите детям сформулировать правила безопасного поведения на игровой площадке, опираясь на представленный во время беседы наглядный материал. |
| **«Берегите глаза и зрение»**  Задачи:  —     уточнять назначение частей лица, защищающих глаза;  —     выделять действия, необходимые для охраны органов зрения;  —     рассказать о правильном освещении при рисовании, раскра­шивании;  —     познакомить с применением контроля за положением голо­вы при сидении за столом;  —     учить ухаживать за глазами в различных ситуациях.  Воспитатель читает детям стихотворение И. Орловой «Ребятишкам про глаза».  Разберемся вместе, дети, Для чего глаза на свете? И зачем у всех у нас На лице есть пара глаз? Для чего нужны глаза? Чтоб текла из них слеза? Ты закрой глаза ладошкой, Посиди совсем немножко: Сразу сделалось темно. Где кроватка, где окно? Странно,скучно и обидно — Ничего вокруг не видно. Женя хочет быть пилотом, Править быстрым самолетом; Все моря на белом свете Переплыть мечтает Петя;  Будет Николай танкистом, А Сергей парашютистом; Станет снайпером Илья... Но для этого, друзья, Кроме знания и умения, Всем необходимо зрение!  Воспитатель. А сейчас, ребята, давайте с вами полюбуемся на наши глаза. Посмотрите в зеркало. Какие по форме ваши глаза?  Дети. Они круглые, как яблоко.  Воспитатель. По-другому глаз называют глазное яблоко. Но оно не твердое, как яблоко, а мягкое. Как вы думаете, его легко по­ранить?  Дети. Да.  Воспитатель. Поэтому оно и спрятано в ямочку — глазницу, а снаружи прикрывается веком. Само яблоко покрыто твердой обо­лочкой, она прозрачная — это роговица.  Какого цвета бывают глаза?  Дети. Синие, серые, черные.  Воспитатель. Ау вас какие глаза?  Д е т и. У меня карие, а у меня голубые.  Воспитатель. Цвет глазам придает радужная оболочка. В центре ее просматривается черная точка — зрачок (самая главная его часть), через него проходит свет внутрь глаза. С помощью зрачка человек видит. Все ли люди хорошо видят?  Дети. Не все, некоторые плохо, некоторые старенькие бабушки и дедушки  Воспитатель. А что защищает глаза?  Дети. Брови, веки.  Воспитатель. Давайте попробуем сделать опыт: я капаю на лоб капельки воды, вода потекла по лбу, но в глаза не вся вода попала. Что ее задержало?  Дети. Брови не пустили воду.  Воспитатель. Когда мама моет вам голову и мыльная вода по­падает в глаза, что бывает?  Дети. Глаза щиплет. Слезы текут, глазам больно.  Воспитатель. Как можно защитить глаза от мыла?  Дети. Нужно зажмуриться, крепко их закрыть.  Воспитатель. Если все же пот или мыльная вода попали в глаза и их начало щипать, текут слезы и смывают пот и мыльную воду, слезы помогают глазам быть чистыми. Как вы сами можете помочь глазам, если в них попал пот или мыло?  Дети. Надо промыть глаза, прикрыть их ладошкой или платоч­ком.  Воспитатель. Можно ли сразу мыть глаза? Что нужно сделать сначала? Чем вы будете мыть глаза?  Дети. Водой и руками.  Воспитатель. А какие у вас руки?  Дети. Ой, они грязные, их надо вымыть с мылом.  Воспитатель. Да, руки сначала надо помыть, а потом промы­вать глаза чистой водой. Подул сильный ветер, несет в лицо пыль, что ее задерживает?  Дети. Глаза зажмуриваются, реснички соединяются и не пускают пыль.  Воспитатель. Если все же пыль попала в глаза, что тогда надо делать?  Дети. Надо поморгать.  Воспитатель. Чем моргает человек?  Дети. Веками.  Воспитатель. Да, веки внутри влажные и все время работают, как «дворники» в машине, омывая глаза, смывая с них пыль. От чего глаза устают?  Дети. Когда долго телевизор смотрели, читали, от яркого света.  Воспитатель. Что помогает глазам от яркого солнца и снега?  Дети. Темные очки.  Воспитатель. Чтобы глаза могли дольше работать и не уста­вать, есть специальные упражнения. Я вам расскажу про муху. Она любит летать  загораживала свет. Воспитатель. С какой стороны должен падать свет, чтобы глаза могли хорошо видеть и не быстро уставали?  Дети. С левой.  Воспитатель. Для сохранения зрения надо запомнить несколько простых правил и постоянно выполнять их.  •  Не держи острые предметы (ножницы, спицы, нож, карандаш, вилку, палочку) острием вверх.  •         Не читай и не рассматривай картинки в книге лежа.  •         Сиди за столом правильно, проверяй себя.  •         Смотри телевизор недолго и не с близкого расстояния.  •  Не рисуй, не рассматривай картинки в темной комнате, садись ближе к свету правильно.  Для лучшего запоминания этих правил давайте с вами оформим альбом-памятку, нарисуем картинки на эти правила.  Полученные детьми знания в познавательной деятельности по обозначенной теме закреплялись в дидактической игре «Посмот­ри и запомни», где они уточняли правила здоровье сберегающего по­ведения в отношении органов зрения. | совсем не видят.  Воспитатель. А как можно узнать, что человек не видит?  Дети. Он натыкается на предметы, спотыкается.  Воспитатель. Что использует человек, чтобы лучше видеть?  Дети. Очки.  Воспитатель. Как очки помогают человеку?  Дети. В них есть увеличительные стекла и маленькое становится как большое.  Воспитатель. Да, ребята, если человек надевает очки, он луч­ше видит. И если он будет слушать врача и правильно носить очки, его зрение может исправиться. Если человек плохо видит, как мы про него говорим?  Д е т и. У него слабое зрение.  Воспитатель. А когда человек вообще не видит света, для него всегда темно, как про такого человека говорят?  Дети. Он слепой.  Воспитатель. Плохо быть слепым. Вспомните, когда вчера вы были с закрытыми глазами, кого вы изображали, что не могли делать?  Дети. Мы не могли ходить, не видели, куда идти, могли упасть, не видели игрушек.  Воспитатель. Вот и слепые люди не могут делать разные дела, им необходима помощь. Как можно помочь слепым?  Дети. Отвести за руку в магазин, помочь перейти дорогу, самим что-нибудь купить там.  Воспитатель. Кто может помочь слепому человеку идти по дороге?  Дети. Мама или дядя какой-нибудь.  Воспитатель. Правильно, но еще, ребята, есть специально обу­ченные собаки — поводыри, они водят слепых по улицам, помога­ют переходить дорогу. Еще вы видели, что иногда люди идут по дороге и стучат впереди себя тростью. Такая палочка помогает слепым понять по звуку, что впереди яма, камень или лестница, и осторожно двигаться. Эта палочка тоже поводырь. Как еще можно помочь слепым?  Дети. Посмотреть на дорогу и сказать слепому, что все машины проехали, можно идти. Сигнал подать. Есть такие светофоры, кото­рые сигналят.  Воспитатель. Кому легче ориентироваться в окружающем?  Дети. Людям, которые видят хорошо.  Воспитатель. Плохо человеку, когда он теряет зрение. Другие глаза ни у человека, ни у животных не появятся, не вырастут. По­этому их надо беречь.  с одного предмета на другой. Вот и наши глаза, как муха, будут скользить с доски на лампу, с лампы на окошко, с окна на шкаф. А теперь обратно.  Дети выполняют движения глазами, не поворачивая головы.  Ребята, что может быть опасным для глаз?  Дети. Острые предметы, опасно ими размахивать за столом, хо­дить с ними, если упадешь, они могут в глаза попасть.  Воспитатель рассматривает с детьми картинки-знаки с изображени­ем опасных для глаз предметов: ножниц, спиц, ножа, вилки, палки, каран­даша и т.д.  Воспитатель. Глаза работают всегда, что бы мы ни делали. Они отдыхают, только когда закрыты, когда мы спим. Много они рабо­тают?  Дети. Да, много.  Воспитатель. Особенно напряженно они трудятся, когда вы ри­суете или рассматриваете рисунки в книгах. Чтобы глазам хорошо работалось и они меньше уставали, надо правильно сидеть.  Глаза портятся, если человек низко опускает голову. Чтобы со­хранить хорошее зрение, видеть хорошо при рисовании и просмат­ривании картинок, книг, нельзя низко наклонять голову. Легко запомнить, как правильно нужно держать ее. Сядьте за стол, руки согните в локтях и положите одну руку на другую, ладонь у локтя другой руки. Дальше нужно поднять одну руку, поставить ее на локоть и указательный палец должен касаться уголка глазницы. Покажите, как можно узнать, правильно ли вы держите голову, чтобы сберечь остроту зрения. В таком положении нарисуйте на листе любую картинку, какую хотите.  Ребята, удобно ли глазам, когда читаешь книгу лежа?  Воспитатель предлагает ребенку лечь на скамейку и взять книгу. Что происходит с глазами?  Дети. Они прикрываются, плохо видно.  Воспитатель. А сейчас давайте попробуем рисовать в темном углу комнаты. Глазам легче или труднее работается?  Дети. Света мало, на листе плохо видны линии.  Воспитатель. Посмотрите, когда вы сидите за столом, столы сто­ят боком к окнам. С какой стороны падает свет?  Дети. Слева.  Воспитатель. А вы какой рукой рисуете?  Дети. Правой.  Воспитатель. Почему?  Дети. Чтобы хорошо освещался листок или книга, и рука бы не |
| **«Виды спорта»**  **Цель:** закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей.  **Оборудование:**  Наглядно-дидактическое пособие «Виды спорта»  **Ход беседы:**  **Педагог: -**Как называются люди, которые свою жизнь посвятили спорту? (ответы детей)  **Педагог: -**Да, люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами.  Сегодня мы поговорим о спорте и спортсменах. Давайте с ними познакомимся. (Педагог предлагает вниманию детям карточки, на которых  изображены спортсмены в различных видах спорта.)  - Вы знаете, что существуют разные виды спорта – зимние и летние.  **Педагог:**Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен, в ходе тренировок  приобретает много качеств: выносливость, силу, ловкость, меткость, быстроту, грациозность, стройную фигуру, правильную осанку.  **Педагог:** Правильно, изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Спортсмены бегают, прыгают, работают с разным спортивным инвентарем: мячами, скакалками, коньками, лыжами и т.д.,  но не все могут стать спортсменами. Одним -  не хватает упорства, желания, другим -  не позволяет здоровье. Но  это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. Пусть вы не станете знаменитыми спортсменами,  но вы же хотите быть быстрыми, ловкими, выносливыми?  **Педагог:**Какой вид спорта вам нравится, и какой спортивный инвентарь используется в этом виде спорта? (Ответы детей.)  - Однако не все знают, чтобы добиться этих качеств, спортсмены много и постоянно тренируются. Дети, а что такое тренировка? Каких качеств, спортсмены добиваются тренировками? (Ответы детей.)  **Педагог: -**Каким спортом вы хотели бы заниматься? (Показ фотографий спортсменов, того вида спорта, который нравится ребенку.) Дети называют вид спорта, инвентарь, который будет необходим.  **Педагог: -** Из нашей беседы вы поняли, что спорт – это, прежде всего, физические упражнения, только более сложные и подчиненный строгим правилам. Физические упражнения являются основой физкультуры, но о физкультуре мы поговорим с вами в следующей беседе. | Кинешь в речку – он не тонет.  Бьешь о стенку – он не стонет.  Будешь оземь кидать -  Станет кверху летать. (Мяч)  Мне загадку загадали, это что за чудеса?   Руль, седло и две педали,   два блестящих колеса.  У загадки есть ответ: это мой… (велосипед)  В него воздух надувают   И ногой его пинают. (Футбольный мяч)  По пустому животу   Бьют меня невмоготу;  Метко сыплют игроки  Мне ногами тумаки.  Михаил играл в футбол   И забил в ворота … (гол)  Когда весна берет свое  И ручейки бегут звеня,  Я прыгаю через нее,  А она через меня. (Скакалка)  Две полоски на снегу  Оставляю на бегу.  Я лечу от них стрелой,  А они опять за мной.  (Лыжи) |
| **Внутренние органы человека**  **Цель.** Продолжать формировать у детей элементарные представления об организме человека, о внутренних органах и их значении.  **Ход беседы**  Привлеките внимание детей к плакату с изображением мальчика и девочки. Напомните, что организм человека состоит из многочисленных органов. Некоторые из них мы не видим, они находятся внутри. Эти органы можно услышать или почувствовать.  Предложите детям сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Привлеките внимание к движениям грудной клетки и ощущениям а) горла при вдохе, б) ладони, расположенной перед губами, при выдохе. Расскажите детям, что внутри человека находятся легкие – специальные органы, в которых находится воздух. Продемонстрируйте, что человек выдыхает воздух – надуйте воздушный шарик.  Расскажите детям, что внутри человека находится сердце – орган, который передвигает кровь по организму. Сердце можно услышать. Предложите детям послушать сердце с помощью фонендоскопа. Обратите внимание детей на равномерность сердечного ритма, на его ускорение после бега, прыжков. Отметьте, что изменение сердечного ритма может быть связано как с изменением физической нагрузки, так и с эмоциональным состоянием человека.  Предложите детям медленно, по глоточку, выпить сок из стаканчиков; привлеките внимание к ощущениям после глотания: «Почувствуйте, куда движется жидкость внутри вас». Попросите прижать ладонь к месту, куда попал сок. Расскажите детям, что внутри человека находится желудок – орган, в который попадает пища. Желудок работает, движется, издает звуки. Предложите послушать желудок с помощью фонендоскопа.  Подведите детей к выводу о том, что для человека важным является здоровье всех его органов. Раскройте важность для здоровья прогулок на чистом воздухе, эмоционального благополучия, свежей и полезной пищи.  Предложите ребятам нарисовать портрет здорового человека. | **«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**  **Цель**:расширять знания о пользе витаминов, закрепить знания о полезных и вредных продуктах. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.  Материал:картинки – хлеб, молоко, овощи, фрукты, конфеты, чипсы, лимонад.  **Ход**:  - Чтобы, расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и вредные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах и фруктах – больше всего витаминов. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А,В, С, Д.  Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.  Витамин В помогает хорошо работать нашему главному органу – сердцу. Его много в овощах и молоке.  Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым , неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике, смородине.  Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.  Никогда не унываю  И улыбка на лице,  Потому что принимаю  Витамины А, Б, С.  Очень важно спозаранку,  Есть за завтраком овсянку.  Черный хлеб полезен нам  И не только по утрам.    Помни истину простую  Лучше видит только тот,  Кто жует морковь сырую,  Или сок морковный пьёт.    От простуды и ангины помогают апельсины.  Ну, а лучше съесть лимон  Хоть и очень кислый он.  - Что вы любите есть на завтрак?  - Какие витамины вы знаете?  - Для чего нужны витамины?  - Назовите продукты, полезные для здоровья?  - Какие продукты вредные для детей?  **Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.** |
| «***Разговор о правильном питании***»  **Цель:**формирование**у детей элементарных**представлений о здоровой пище**.**  **Воспитатель**: Ребята, я приветствую вас в клубе *«Здоровячки»*. Сегодня мы продолжим **разговор о правильном питании**. Вы уже знаете, что для поддержания хорошего здоровья **питаться** нужно разнообразными продуктами. Одни продукты дают нам энергию, чтобы двигаться, думать. Другие помогают не болеть, расти, становиться сильнее. Рассмотрите **группы картинок и скажите**: как можно назвать продукты одним словом?  (**Воспитатель** указкой показывает продукты, дети обобщают).  Дети: Это мясные продукты, молочные продукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, овощи и фрукты.  **Воспитатель**: Я **предлагаю** подойти к стульям и поиграть в игру *«Сядет тот, кто полезный продукт назовёт»*.  *(Дети называют полезные продукты и садятся на стулья)*.  Дети: Полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, сыр, масло, мясо.  *(На ширме под музыку появляется кукла – доктор Неболейка.)*  Неболейка: Здравствуйте ребята!  Я доктор Неболейка  Был у вас уже не раз!  Сегодня я хочу вас **познакомить вас с правилами питания**.  Все едят: и зверь, и птица,  От зайчат и до котят  Все на свете есть хотят.  С хрустом конь жует овёс,  Кость грызет дворовый пёс,  Воробьи зерно клюют  Там, где только достают.  Утром завтракает Слон  Обожает фрукты он.  Бурый Мишка лижет мёд,  В парке завтракает крот,  И ребята малыши  Тоже кушать все должны!  Чтоб расти и развиваться  Нужно **правильно питаться**.  А теперь запоминайте **правила**:  **Правило № 1**: *«Не торопиться во время еды, хорошо пережёвывать пищу»*.  **Правило № 2**: *«Не переедать»*.  **Правило № 3**: *«Садиться есть в одно и то же время»*.  **Воспитатель**: Ребята, какие **правила вы запомнили**, давайте повторим.  (Дети повторяют***правила***).  - Уважаемый доктор Неболейка! Послушайте, какие пословицы знают наши дети.  Дети: «Когда я ем, я глух и нем»,  «Когда я кушаю, я никого не слушаю»,  «Сладостей много, а здоровье одно».  **Воспитатель**: Дети и ребусы сейчас **разгадают**.  Корреспондент: Я рад, что побывал в вашем клубе, обязательно напишу о вас в газете *«Витамин»*.  (Под музыку входят дети *«Витамины А, В, С»*)  **Воспитатель**: Оказывается, слово витамин состоит из латинского слова *«vita»*, что **означает жизнь и***«амин»* - полезное, необходимое вещество.  Витамин А: Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я, витамин А! Витамин А содержится в моркови, салате, груше. *(Выкладывает картинки на полотно)*.  Витамин В: Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите плакать по пустякам, вам нужен витамин В. Он есть в мясе, сыре, хлебе. *(Выкладывает картинки)*.  Витамин С: Если вы хотите реже простужаться, быть здоровыми, быстрее выздоравливать после болезни вам нужен я! Витамин С. Нужно есть овощи капусту, картофель, пить чай с лимоном. *(Выкладывает картинки)*.  **Воспитатель**: Ребята, мы уже знаем, что в овощах и фруктах содержится много витаминов. Давайте послушаем стихотворение *«Витаминная родня»*.  Чтобы быть здоровыми  Бери дары садовые.  Витаминная родня –  Дети солнечного дня!  Тот, кто ест много морковки  Станет сильным, крепким, ловким!  А кто любит, дети, лук  Вырастает быстро вдруг!  Кто капусту очень любит.  Тот всегда здоровым будет!  **Воспитатель**: А сейчас я **предлагаю отправиться** в наш супермаркет и поиграть в игру *«Светофор здоровья»*. Послушайте **правила**. Мы разделимся на две команды. Одна будет покупать полезные продукты, и складывать их на зеленый куб. Другая команда будет покупать неполезные продукты, хотя многие люди считают их вкусными, и складывать покупки на красном кубе. В этой игре важно быть не только быстрыми, но и внимательными.  (После игры **воспитатель** с детьми рассматривает покупки и подводит итог игре)  **Воспитатель**: сегодня вы все были молодцы, **правильно отвечали**, выполняли задания. Я думаю, что вы уже поняли, что наше здоровье зависит только от нас с вами, от нашего **питания**, от того какие продукты мы выбираем. Недаром говорят: *«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»*. | (показывает картинку с ребусами, а дети отгадывают)  «С грязными руками за стол не садись»  «По яблоку в день и доктор не нужен!»  Неболейка: Молодцы! Будьте здоровы, не болейте! До свидания.  (Уходит).  **Воспитатель**: А сейчас поиграем в игру «Садоводы-огородники». Посадим на участке деревца.  (Проводится оздоровительное упражнение для осанки «Деревце»). Дети вместе с **воспитателем встают в круг**. Ноги поставить вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох, плавно поднять руки вверх, держать их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянуться всем телом. Вытягиваясь вверх, **представить крепкое**, сильное дерево. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Через 15-20 секунд опускаем руки и расслабляемся.  - Ребята, посмотрите, сколько в нашем саду выросло фруктов, а на огороде овощей. Будем готовить сок.  (**Воспитатель** раздает детям карточки с овощами и фруктами)  Дети: Из сливы я приготовлю сливовый сок.  Я приготовлю сок из яблока. Он называется яблочный и т. д.  **Воспитатель**: А теперь дружно поделим апельсин!  (физминутка *«Апельсин»*)  Мы делили апельсин  Много нас, а он один  Эта долька для котят,  Эта долька для утят,  Эта долька для ежа,  Эта долька для чижа,  Эта долька для бобра  А для волка кожура!  Он сердит на нас беда …  Разбегайся кто куда!  (Дети под музыку бегают врассыпную по залу, после физминутки садятся на стулья).  **Воспитатель**: У нас в гостях корреспондент газеты *«Витамин»*.  Корреспондент: Здравствуйте! Я хочу задать вам несколько вопросов. Как вы понимаете пословицу *«Овощи - кладовая здоровья»*.  Дети: В овощах много витаминов. Овощи вкусные и полезные. Овощи помогают не болеть, расти здоровыми и сильными.  Корреспондент: Какие вы знаете блюда из овощей?  Дети: Я знаю свекольник. Я люблю винегрет, овощное рагу, солянку, овощной салат, овощную запеканку.  Корреспондент: Вспомните загадки об овощах.  Дети: 1. Красная девица сидит в темнице, а коса на улице. *(Морковь)*  2. Сидит дед, в сто шуб одет, кто его раздевает, тот слёзы проливает. *(Лук)*  3. Уродилась я на славу,  Голова была, кудрява  Кто любит щи –  Меня в них ищи. *(Капуста)*. |
| **ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**  Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте.  **Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?**  Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».  Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, — он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.  Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой.  **Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?**  На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.  На шерсти животных — собак, кошек — всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гельминтозом.  Давайте **вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.**  Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники.  Руки нужно мыть перед едой и после еды.  Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными.  Не забывайте также мыть руки после туалета!  Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное — под ними не должно быть грязи!  Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.  Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом  **Рыжеусый таракан**  Таракан, таракан, Рыжеусый хулиган!  Днем ты дремлешь в уголке, В щелочке на потолке.  Ночь придет, погаснет свет — Никого на кухне нет,  На охоту ты идешь: Начинается грабеж!  Шаришь ты по грязным мискам, Из которых ела киска,  Лакомишься манной кашкой, Сладкий кофе пьешь из чашки.  Веселишься ты всю ночь — **Уходи**, разбойник, прочь!  **Расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок.**  Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки. А мама или бабушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом.  **Зачем они это делают?**  Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь домашняя пыль — очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию.  Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические, клещи, наносящие вред нашему здоровью.  Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату. Можно на 3— 5 минут сделать и сквозное проветривание.  **А что такое влажная уборка?** Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь.  Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в неделю, а каждый день, выделяя на это определенное время. | облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых — прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон — непременное условие хорошего здоровья.  Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.  Давайте поговорим о чистоте дома.  Начнем, пожалуй, с кухни. Представьте, что к Пете пришел его друг Алеша. Мальчики вместе пообедали, а потом, не убрав со стола, ушли в комнату и стали играть.  На столе остались немытые тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. В открытую форточку, привлеченные запахом еды, тут же залетели мухи.  Одна из них села на край тарелки, другая — на кусочек сыра, третья — на хлеб.  Мухи — опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемий чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи.  Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором.  В кухне у грязнули мухам — раздолье! Вот почему нужно сразу после еды вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки, вынести мусорное ведро.  **Муха-надоеда**  Муха, муха-надоеда Прилетела к нам к обеду.  Видит муха: стол накрыт, По тарелкам суп разлит.  Все готово, можно есть, Только где же мухе сесть?  Села муха на окошко, Съела муха хлеба крошку.  Тряпкой муху мы прогнали: «В гости мы тебя не звали!»  Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники — тараканы. Они также наносят вред здоровью человека, могут даже вызвать тяжелую болезнь — астму. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы боятся холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В старину на Руси в трескучие морозы хозяева уходили из избы на ночь к соседям, оставляя двери и окна открытыми настежь. Тараканы замерзали и погибали. В наши дни есть немало средств для борьбы с этими насекомыми. |
| **Прогулка для здоровья**  **Цель.** Формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, организации двигательной подвижности во время прогулки, теплового режима.  **Ход беседы**  Обратитесь к опыту детей, узнайте их отношение к прогулкам. Раскройте необходимость выбора места для прогулки, отвечающего в условиях большого города следующим требованиям: удаленность от автомобильных дорог, стоянок транспорта и магазинов; наличие зеленых насаждений; отсутствие людей, демонстрирующих негативные виды поведения; доступность, в случае необходимости, помощи взрослых.  Предложите детям рассказать о любимых играх и забавах во время прогулки. Раскройте значение для здоровья теплового режима. Попросите подобрать одежду для прогулок в разное время года. Раскройте значение для здоровья двигательной подвижности во время прогулки.  Подведите детей к установлению причинно‑следственных связей между здоровьем и организацией прогулки. | **Встречи на прогулке**  **Цель.** Формировать представления детей о возможных опасных ситуациях при контакте с незнакомыми людьми или животными на прогулке, о правильном поведении в этих ситуациях.  **Ход беседы**  Расскажите детям с опорой на иллюстрации следующую историю: «Жили‑были на свете мальчик Ок и девочка Ол. Когда они были маленькими, им нравилось делать разные вредности – обижать кошек, дразнить собак, отбирать у малышей в песочнице игрушки. Когда Ок и Ол подросли, они стали делать новые вредности – научились обманывать, обзывать детей, толкать на улице прохожих. Когда мальчик и девочка превратились во взрослых людей, они остались все такими же вредными и злыми.  Никто не хотел дружить с Ок и Ол. Если люди видели их на улице, то отходили подальше.  Однажды Ол придумала: „Если надеть новое платье, красиво причесаться, разговаривать ласковым голосом и улыбаться, люди не узнают меня“.  Ок сказал: „Мы можем притвориться добрыми людьми и продолжать совершать плохие поступки“.  С тех пор Ок и Ол ходят по городу среди людей. Может случиться так, что они подойдут и к тебе».  Предъявите детям проблемные ситуации, которые могут возникнуть при встрече с незнакомыми взрослыми людьми, и помогите найти выход из них:  – незнакомый взрослый приглашает ребенка с собой;  – незнакомый взрослый предлагает ребенку угощение или подарок;  – незнакомый взрослый расспрашивает о родителях, о месте проживания семьи;  – незнакомый взрослый просит показать дорогу и проводить его.  Подведите детей к выводу о том, что опасно общаться с незнакомыми людьми и доверять им, потому что они могут причинить вред.  Расскажите детям, что опасность для здоровья представляют и контакты с незнакомыми животными: поведение таких животных может быть непредсказуемым; животные могут быть больными. |
| **Ребенок дома**  **Цель.** Формировать представления детей о предметах домашнего быта, являющихся источниками потенциальной опасности, о правилах безопасного поведения дома.  **Ход беседы**  Привлеките внимание детей к предметам домашнего быта, представляющим опасность при несоблюдении правил пользования ими (ножницы, нож, игла, электрический утюг, спички, лекарства). Обсудите ситуации, которые могут возникнуть при неправильном или неосторожном обращении с этими предметами. Расскажите о необходимости хранить опасные предметы в специальных местах.  Используйте появление персонажа Тимоши для предъявления детям проблемных ситуаций, способствующих формированию представлений о следующих правилах безопасного поведения дома: не высовывайся из открытого окна, не влезай на подоконник, не прыгай со стула, не играй со спичками, не включай без взрослых электроприборы, не открывай дверь посторонним людям. Подведите детей к выводу о необходимости предупреждения опасных для жизни и здоровья ситуаций.  Проведите игру «Лото осторожностей». | **Телевизор, компьютер и здоровье**  **Цель.** Формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье видеодисплейного терминала компьютера и телевизора; познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором.  **Ход беседы**  Появляется Тимоша. Он сообщает детям, что у него плохое самочувствие. Предложите ребятам подробнее расспросить Тимошу о том, что у него болит. Выслушав, поясните детям, что это – признаки утомления. Расспросите Тимошу о том, как часто и долго он играет в компьютерные игры и смотрит телепередачи. Назовите детям причину плохого самочувствия Тимоши.  Выскажите надежду, что никто из детей так не поступает. Предложите детям и Тимоше познакомиться с тем, как следует заботиться о своем здоровье при пользовании компьютером и телевизором.  Предложите детям и Тимоше с помощью часов контролировать время пользования телевизором или компьютером; научите выполнять физические упражнения для снятия усталости. С помощью детей научите Тимошу выполнять гимнастику для глаз. Предложите поиграть в подвижную игру.  Подведите детей к выводу: проводя много времени за телевизором и компьютером, Тимоша мало двигается, мало гуляет и играет, что вредит его здоровью. |
| **Весенняя прогулка**  **Цель.** Формировать у детей представления об ответственности человека за собственное здоровье, о предупреждении простудных заболеваний.  **Ход беседы**  Предложите детям рассмотреть сюжетные картинки с изображением гуляющих весной детей и назвать весенние забавы. Попросите назвать характерные для этого времени года погодные явления – повышение температуры воздуха, таяние снега и превращение его в воду. Обсудите, какой должна быть одежда для прогулки в это время года.  Предложите детям опытным путем установить, что происходит с одеждой и обувью при попадании в воду. Продемонстрируйте, что вода проникает в ткань и кожу, изменяет их теплопроводность.  Попросите детей надеть на руки носки и обувь, специально принесенные для этого родителями. Расскажите им историю про ботинки, которые вышли на прогулку. Ботинки шагали, прыгали и бегали, иногда они попадали в лужу.  Предложите детям показать все, что делали эти ботинки (лужей может служить таз с водой), а затем описать их состояние. Подведите к выводу: в холодную погоду мокрая одежда и обувь способствуют охлаждению тела, приводит к простудным заболеваниям.  Обсудите с детьми ситуацию «Нездоровые люди рядом». | **Питание и здоровье**  **Цель.** Формировать представления детей о полезных для здоровья продуктах, о необходимости соблюдать санитарно‑гигиенические правила при употреблении пищи.  **Ход беседы**  Предложите детям отобрать необходимые для приготовления борща продукты из множества других. Обратите внимание детей на то, что каждый выбранный ими продукт имеет свой вкус и запах, может быть использован для приготовления других блюд. Обратитесь к опыту детей и попросите назвать блюда, которые можно приготовить из овощей, мяса, молока, творога.  Расскажите о том, что у каждого человека есть любимые и нелюбимые продукты, блюда; вкусовые привязанности человека могут меняться. Попросите детей назвать свои любимые блюда.  Объясните, что организм любого человека нуждается в разных продуктах, поэтому однообразная еда быстро надоедает. Некоторые продукты очень сытные, и человек ими быстро наедается. Организм ребенка растет, поэтому ему особенно необходимо правильное питание.  Предложите вниманию детей предметные картинки с изображением различных продуктов питания и портреты людей разного возраста. Попросите подобрать продукты для каждого из этих людей, затем обсудите выбор продуктов детьми.  Обратитесь к опыту ребят и попросите их сказать, когда человек испытывает жажду. Расскажите, о потребности организма в чистой воде. Покажите детям, как можно очистить воду с помощью фильтра.  Подведите детей выводу о том, что употребляемые в пищу продукты, должны быть свежими, вода – чистой.  Предложите детям проблемные ситуации и научите правильному поведению в них.  – Таня с мамой возвращались домой и очень проголодались. «Сейчас купим что‑нибудь вкусное, – сказала мама, – вот только руки у нас грязные». Как привести в порядок руки? Что можно купить, чтобы не навредить здоровью?  – Бабушка испекла вкусные блинчики. Владик с удовольствием их ел, но нечаянно уронил половину блинчика на пол. Что делать Владику?  Предложите детям рассказать о санитарно‑гигиенических правилах, которые необходимо выполнять перед едой и во время еды. |
| **ЗИМНИЕ ИГРЫ И ЗАБАВЫ**  Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодняшнюю нашу беседу давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима — замечательное время для-укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе — хорошая закалка. Еще вчера тропинки и дорожки были грязными, черными (недаром ноябрь называют «чернотропом»), деревья стояли грустные, потемневшие от густой влаги, висящей в воздухе.  А сегодня все преобразилось! Стало праздничным, светлым и нарядным! Выпал первый снег. Три березки у входа в парк напоминают сейчас белых пышногривых лошадок.  **Зимушка-зима**  Приехала на тройке Коней быстрых, бойких Зимушка-краса — Ледяная коса. В белой шубке до пят Стала тешить ребят!  Махнула рукавом правым — Инеем покрылись травы. Махнула рукавом левым — Чисто поле побелело.  Ударила молоточком — Сковала реку мосточком. Взяла лыжи, сани, Ребятишек манит: «Выходите на простор, Да с крутых катайтесь гор!»  После снегопада воздух особенно чистый, и можно отправляться кататься с горы на санках.  **Сани**  Мчатся мои сани Быстро с горки сами. Ветер дует мне в лицо И свивает снег в кольцо!  Катаясь на санях, легко развить ловкость, сноровку, быстроту и координацию движений.  Можно поиграть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту, достать флажок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч. И все это на ходу!  Многие дети катаются зимой на снегокатах. Снегокатпохож на сани, но тяжелее и управляется рулем. \*  **Я лечу на снегокате**  Я люблю на снегокате Мчаться вниз с высоких гор. Дух от радости захватит, Я лечу во весь опор!  Вот трамплин меня  подкинул, Я ни капли не боюсь! Снежный вихрь ударит в  После того как вы на славу покатались на лыжах, нужно стряхнуть с них снег, обтереть мягкой тряпкой и поставить в прохладное, сухое место.  Хорошо солнечным январским днем покататься на коньках!  **Умеете ли вы кататься на коньках? Есть ли у вас коньки?**  Если вам недавно купили коньки, то прежде всего нужно научиться надевать и шнуровать ботинки. Потом стоять на коньках на полу и делать несложные упражнения.  **Но** вот вы выходите на лед! Научитесь разбегаться, скользить на параллельно расставленных коньках. Пройдут два-три дня, и вы освоите бег на коньках по прямой дорожке, станете делать повороты, а потом побежите по кругу. Главное, помните: катаясь на коньках, всегда наклоняйте туловище вперед!  **На катке**  Вечер. Музыка играет. На катке полно ребят. Ель нарядная сияет, Огоньки кругом горят!  Режем острыми коньками Серебристый гладкий лед, И сверкает огоньками Белых хлопьев хоровод.  Я уверена, что многим из вас по душе веселая, подвижная игра — хоккей.  **Что нужно для игры в хоккей?**  Правильно. Коньки, клюшки, шайба, ворота и конечно же лед.  Игроки разбиваются на две команды, и каждая старается забить шайбу в ворота противника. В воротах стоит вратарь. Его задача — не пропустить шайбу.  **Пойдем играть в хоккей?**  Головку от подушки Поднимай скорей,  Бери коньки и клюшку — Пойдем играть в хоккей!  Мороз румянит лица, Уже залит каток. На солнце серебрится Искрящийся ледок.  Атаки отражая, По шайбе будем бить, А шайба, как живая, Крутиться и скользить.  В воротах встанет Саня — Испытанный вратарь. В хоккей сыграет с нами Сам дедушка Январь! | спину,  Птицей в воздухе взовьюсь!  Давайте вместе назовем ваши любимые зимние игры и забавы. Верно! Катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей.  Поговорим о катании на лыжах.  **Есть ли у вас лыжи? Что вы предпочитаете: кататься с горок или бежать иалыжах по ровной местности? Почему?**  Я думаю, что вы все уже умеете бежать на лыжах, т.е. делать длинные скользящие шаги. Бег на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно совершать лыжные прогулки, у вас быстрее подрастут и окрепнут руки, станут длиннее и сильнее ноги.  Отталкивайтесь посильней то правой, то левой ногой, сгибая ноги в коленях. Палки помогут вам скользить и выработать ритмичность движений.  **В какие игры можно поиграть, двигаясь на лыжах?**  Например, в ручеек. Чтобы поиграть в эту игру, нужно сделать ворота из наклоненных палок и проехать в эти ворота, не задев палки. Это не так-то легко! Особенно для начинающего лыжника!  Многие ребята любят съезжать на лыжах с горок. Съезжая с горы, нужно научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы лучше наклонившись вперед, а палки держать сзади.  Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то постарайтесь падать на бок.  **Акак подниматься на гору?** Можно елочкой или полуелочкой, а можно и боком — лесенкой.  **На лыжах**  Солнце ходит выше С каждым днем. Мы наденем лыжи — В лес пойдем.  Словно терем белый Замер бор, Мы на лыжах смело Мчимся с гор.  Весело искрится Чистый снег. Разрумянит лица Быстрый бег.  Давайте подумаем вместе, как правильно одеться для катания на лыжах. Одеваться нужно легко, но в то же время тепло. Одежда лыжника состоит из хлопчатобумажной майки или футболки, шерстяного свитера, утепленной куртки, спортивной шапочки, шарфа, шерстяных рукавичек. Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится липким, влажным. Очень весело поиграть в такую погоду в снежки! Можно построить снежную крепость или снежный дворец.  **Игра «Снежная крепость»**  Дети все вместе строят снежный вал (шириной примерно 50 см), на некотором расстоянии от вала лепят большого снеговика, на голову ему надевают старую шляпу, за снеговиком строят крепость с башнями и воротами. На шпиль самой высокой башнц нужно водрузить флажок!  Ребятишки бегут по валу друг за другом, передавая флажок как эстафету. С флажком нужно пролезть через обруч, сбить снежком шляпу со снеговика, пробежать по снежному тоннелю и водрузить флажок на шпиль снежной башни. Какая команда справится с заданием быстрее, та и выиграет.  **Ответь на вопросы**   1. Чем полезны зимние игры и забавы? 2. Какие зимние забавы ты знаешь? 3. На чем можно кататься зимой? 4. Есть ли у тебя санки, коньки, лыжи, снегокат?   **Отгадай загадки** (На чем катаются дети?)  Палками я оттолкнусь  И с крутой горы помчусь. *(На лыжах.)*  Быстро я лечу вперед, Серебристый режу лед. *(На коньках.)*  Управляю я рулем,  Еду я с горы на нем. *(На снегокате.)*  На них качусь я быстро,  Уверенно и споро,  И чертят серебристые  На льду они узоры. *(На коньках.)*  **Выполни задание**  Нарисуй: снежинку, новогоднюю елку, коньки, клюшку, шайбу, лыжи и палки, санки. |
| **« Какие бывают привычки»**  Ход беседы. Педагог показывает детям несколько сюжетных картинок с изображением плохих привычек, затем предлагает обсудить, правильно ли поступают дети на этих картинках, почему эти привычки можно назвать«вредными», «плохими», «дурными».  В зависимости от возраста детей педагог может попросить их рассказать о своих дурных привычках:  - берут в рот несъедобные предметы;  - грызут ногти;  - сосут палец;  - ковыряют в носу;  - не убирают за собой игрушки (кровать);  - не моют руки после прогулки (перед едой);  - вместо носового платка пользуются пальцами…  Педагог предлагает детям обсудить, как можно справиться с плохими привычками без помощи взрослого, как воспринимают окружающие люди дурные привычки; к каким отрицательным последствиям приводят те или иные дурные привычки и т.д.  Воспитатель читает детям отрывок из стихотворения К.Чуковского «Мойдодыр»:  Рано утром на рассвете  Умываются мышата,  И котята, и утята,  И жучки, и паучки.  Он просит детей вспомнить, откуда эти стихи. Затем педагог сообщает о том, что Мойдодыр прислал им письмо:  «Дорогие ребята! Я очень рад, что вы каждое утро умываетесь, чистите зубы. Все мальчики и девочки делают это. Они хотят быть чистыми, опрятными, нравиться другим. Неприятно видеть, когда кто-то из вас грязный, неряшливый».  Педагог говорит детям, что Мойдодыр просил показать, как умываются котята. | **«Как следить за руками»**  **Программное содержание:**закрепить знания детей о значении ухода за руками, методах ухода. Воспитывать любовь к чистоте.  *(Рассказать детям)*  В течение дня больше всего загрязняются руки человека, и за их чистотой надо следить особенно тщательно. Чем больше руки пачкаются, тем чаще их нужно мыть. Грязные руки – причина самых разных болезней. Достаточно потереть нечистыми руками глаза, и они могут заболеть от попавшей в них грязи. Некоторые даже суют немытые пальцы в рот, и тогда микробы, которые всегда на руках очень много, могут вызвать болезни полости рта, боли в желудке. Вот почему так важно хорошо мыть руки, особенно перед едой.  Ухаживая за руками, надо регулярно стричь ногти. Под длинными ногтями накапливается много грязи. Черные от грязи ногти – не только источник размножения микробов, но это и очень некрасиво! Ногти обрезают маленькими ножницами, аккуратно закругляя каждый ноготь на краях.  Вопросы:  1.     Почему надо регулярно мыть руки?  2.     Для чего нужно стричь ногти?  3.     Как правильно стричь ногти на руках? |
| **«Какими бывают болезни»**  Различных вредных микробов и опасных инфекций на нашей земле очень много. Всевозможные болезни могли бы погубить всех людей на земном шаре, если бы наш организм не умел с ними бороться. В этом ты можешь ему помочь.  - может быть кто-то из вас знает, как это происходит? (Рассуждения детей).  Микробы могут попасть в наш организм по воздуху, если рядом чихает или кашляет больной человек. Заразиться можно и сделав несколько глотков  из чужого стакана. Ведь многие микробы живут и размножаются в воде. Потому что чтобы не заболеть, нужно соблюдать правила личной гигиены:  чаще мыть руки с мылом, проветривать помещение и не пользоваться посудой больного человека. Для того чтобы реже болеть, необходимо закалять свой организм.  Но не всегда ты заболеваешь, потому, что заразился микробами. Иногда ты сам плохо заботишься о своем здоровье.  -отчего это может произойти? (Ответы и рассуждения детей)  Например, зимой в солнечный день хочется выбежать на улицу без шапки и куртки. Если ты одет слишком легко, жди простуды. Тогда поднимется температура, и ты несколько дней будешь вынужден провести дома.  И еще ты, наверное, очень часто слышишь в детском саду и дома такую фразу: «Мойте руки перед едой!». А всегда ли ты это делаешь так? Нет? А вот это очень плохо! Представь себе: ты гулял на улице, играл в мяч, гладил соседскую собаку, а потом начал есть вкусные яблоки. Если ты посмотришь в микроскоп на свои руки, то очень испугаешься. На руках ты увидишь много живых шевелящихся микробов. Все они с твоих рук вместе с кусочками яблока попадут в твой организм, и тогда ты можешь заболеть.  Предложить детям через микроскоп посмотреть на свои руки. | **Растения в городе**  **Цель.** Расширять и закреплять представления о значении растений для жизни человека; познакомить с защитными функциями растений.  **Предварительная работа.** Опытным путем установите вместе с детьми наличие загрязнений на листьях кустарников, растущих вдоль проезжей части улицы (проводя по листьям влажными ватными дисками). Загрязненные ватные диски сложите в прозрачный контейнер.  **Ход беседы**  Предложите детям рассмотреть кустарники, растущие вдоль забора на территории детского сада. Расскажите о намеренной посадке растений таким образом. Предложите установить наличие загрязнений на листьях этих кустарников с помощью влажных ватных дисков. Затем попросите детей сравнить состояние этих дисков и дисков, которые находятся в контейнере. Подведите к выводу о способности растений служить защитой от загрязнений.  Расскажите детям, что пребывание на солнце не всегда полезно для здоровья человека. Обратитесь к опыту ребят и предложите им рассказать о своих ощущениях в жаркую солнечную погоду. Подведите детей к выводу о том, что защиту от солнца можно найти в тени деревьев. Предложите поиграть: на слово «холодно» двигаться по освещаемым солнцем участкам площадки, на слово «жарко» – спрятаться в тень.  Появляется Тимоша. Он чем‑то расстроен. Предложите детям и Тимоше рассмотреть цветник, выбрать растения, которые нравятся, понюхать их и потрогать. Обратите внимание детей на неповторимость и красоту цветов. Попросите полить растения в цветнике. Тимоша становится веселым и помогает ребятам. Предложите детям сказать о своем настроении. Подведите их к выводу о положительном эмоциональном воздействии цветов на людей. На примере Тимоши обратите внимание детей на связь между настроением и самочувствием человека.  Привлеките внимание детей к «полянке» – цветам, расположенным на магнитной доске. Тимоша предлагает детям «сорвать» по цветку. «Полянка» становится пустой. Объясните, что такое может произойти и на настоящей полянке в парке, и на клумбе. Предложите детям вернуть цветы на место. Подведите их к выводу о том, что в природе исправить сделанное будет уже невозможно, поэтому необходимо бережно относиться к цветущим растениям. |
| **«Как следить за ногами»**  **Программное содержание:** закрепить знания детей о значении ухода за ногами, методах ухода. Воспитывать любовь к чистоте.    *(Рассказать детям)*  Особенно внимательного ухода требуют ноги человека. Ведь ногам человека приходится нелегко. Они загружены значительно больше, чем лапы четвероногих животных, ведь у человека только две ноги поддерживают вес всего тела. Чтобы человек мог ходить или бегать, обе ноги должны быть здоровы, в то время как животные могут бегать и на трех лапах, если одна почему-то выбыла из строя. Когда человек много ходит, его ноги сильно потеют и быстро загрязняются. Это может привести к потертости кожи на ступнях, появлению на них трещин и гнойничков.           Не всегда удается каждый день мыться под душем или принимать ванну. Но мыть ноги необходимо ежедневно и обязательно с мылом. Лучше всего это делать перед сном, в теплой воде.           После длительной ходьбы или прогулки ноги моют обязательно. Это помогает быстро преодолеть усталость. На ногах также надо регулярно подстригать ногти. Их состригают по прямой линии и уголки ногтей не закругляют.           Как же еще следует заботиться о ногах?  ·        Если обувь окажется слишком тесной, значит ты из нее вырос. Не надевай туфли или ботинки, которые стали тебе малы.  ·        Если у тебя часто возникает раздражение кожи на пятках, значит, обувь тебе велика.  ·        Если у тебя на большом пальце ноги образуется мозоль, то тебе, вероятно, требуется более широкая обувь.  ·        Пальцы ног очень легко отморозить. В холодный зимний день, выходя на улицу, надевай шерстяные носки и теплые сапоги или ботинки.           Кто из вас любит бегать по дому или летом по улице босиком? Это приносит несомненную пользу, если соблюдать следующие правила:  ·        Не ходить босиком по полу, если дома холодно – можно простудиться;  ·        Не бегать босиком по улице там, где валяются битое стекло, гвозди или другие предметы, которые могут поранить или занозить ногу;  ·        В жаркий день не бегать босиком по раскаленному асфальту, можно обжечь ступни. | Вопросы:  1.     Как следует беречь ноги и заботиться о них?  2.     Почему мыть ноги необходимо ежедневно?  3.     Когда следует мыть ноги?  4.     Как правильно стричь ногти на ногах?  5.     Полезно ли ходить босиком?  6.     Какие правила необходимо соблюдать при этом? |
| **«Скелет – наша опора».**  **Программное содержание:**познакомить детей со строением скелета и его функцией в человеческом организме, с механизмом работы мышц, их функцией, расширить знания детей о том, как нужно укреплять мышцы и кости, учить детей по иллюстрации узнавать и уметь рассказывать о строении скелета. Воспитывать у детей интерес к собственному телу, осознанное отношение к собственному здоровью.  *Необходимы материалы с изображением скелета человека.*  **Ход беседы:**  -Ребята как вы думаете, может ли быть такое, чтобы брюки или платье могли сами стоять вертикально? *(нет)*  -Чтобы они не лежали на полу, как тряпка, их надо на что-нибудь или на кого-нибудь надеть.           Так и человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета. Скелет – это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. *(Показ рисунка скелета).*  -Посмотрите на рисунок. Череп похож на шлем. Что он защищает? *(мозг).*  -Что защищает грудная клетка? *(сердце, легкие).*  -Назовите части скелета, покажите, где они находятся *(череп, скелет верхних конечностей, грудная клетка, скелет нижних конечностей, позвоночник).*  -О худых людях иногда говорят: «У него только кожа да кости». Может ли такое быть на самом деле? Если бы это было так, то человек не смог бы двигаться. Чтобы бегать, ходить, поднимать грузы и даже моргать, человеку нужны мышцы. Мышцы –главные «силачи». Они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться.           Мышцы могут сокращаться или расслабляться. Когда мышца сокращается, она действует на кость, как на рычаг, и заставляет кость двигаться.  -Попробуйте согнуть руку: при этом мышца, которая сгибает руку (сгибатель), сокращается, и кость движется. В это время мышца-разгибатель расслабляется. Мышц очень много, они разные.  -Какое значение имеют мышцы?  -Как они помогают человеку? *(мышцы позволяют прыгать, поворачиваться, размахивать руками, жмуриться, говорить, улыбаться, петь и т.д.)*  -Скелет и мышцы растут и развиваются, поэтому движения человека | становятся совершеннее и разнообразнее. Чтобы стать красивым, сильным, здоровым и выносливым человеком, нужно тренировать мышцы.  -Что поможет это сделать? *(физкультура и спорт.)*  -Попробуйте определить силу ваших мускулов. Обхватите одной рукой, например левой, предплечье правой руки и начните разжимать и сжимать правый кулак. Прислушайтесь к себе. Что вы чувствуете?  -Мы напрягаемся, производим работу. На руке появилось твердое образование, оно твердеет. Расслабились, мышца снова становится мягкой. Скажите, что напоминает двигающийся мускул?  -Вот, что интересно! Мышцы напоминают маленьких мышат, бегающих под кожей. Вот почему слово «мышца» очень похожа на слово «мышь». Оно происходит от слова «мышь», а мускул – от латинского слова «мускулус», т.е. мышонок.  -Что кроме упражнений может укрепить кости и мышцы? *(пища)*  -Какие продукты необходимо употреблять? (*те, в которых в большом количестве соли кальция, - творог, молоко; также полезны овощи, фрукты)*  -Что же делать, если случилось несчастье? Что нужно делать, если повреждена мышца или кость*? (важен покой, не двигаться, ждать, пока на помощь кто-то придет).*           Если сломана кость, на нее накладывают гипс. Необходим полный покой, иначе кость может неправильно срастись.  -Ребята, а сейчас ответьте на вопрос, что вы узнали нового из нашей беседы?  -Что помогает укреплять мышцы и кости? |
| **Отдыхаем у воды**  **Цель.** Формировать представления детей о безопасном для здоровья поведении на берегу водоема и в воде; о мерах предупреждения солнечного удара, ожогов, перегрева на солнце.  **Ход беседы**  Предложите детям рассмотреть сюжетную картинку с изображением купающихся в водоеме и отдыхающих на берегу людей. Попросите детей рассказать об имеющемся у них опыте отдыха у воды.  Расскажите детям о том, что пребывание долгое время на солнце в жаркий летний день может быть опасным для здоровья. Раскройте, как можно уберечься от солнечных лучей.  Предложите детям с закрытыми глазами опустить руки на дно таза с водой, куда предварительно положили камни разной величины. Подведите к выводу о том, что дно водоема может быть таким же неизвестным.  С помощью помещенного в таз надувного круга, сделанного из воздушного шарика, и резиновой игрушки‑«пловца» продемонстрируйте опасность заплыва с этим кругом на далекое от берега расстояние. Познакомьте детей с правилами поведения в воде. |  |

**КАРТОТЕКА ИГР**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Умею - не умею».**  *Цели:* акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.  *Оборудование:* мяч.  Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев». | **« Угадай, кто позвал?»**  *Цели:* тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.  Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен. |
| **«Правила гигиены».**  С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание. | **« Отгадай загадку по картинке».**  *Цели:* помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.  *Оборудование:* картинки с изображением опасных предметов.  Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет. |
| **Найди опасные предметы.**  *Цели:* помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не острожного обращения с ними.  *Оборудование:* картинки :нож, ножницы, иголка, утюг.  В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:   * Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место; * Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара; * Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд; * Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку; * Опасно одному выходить на балкон | **«Мой день».**  *Цели:* рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учит 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 подъёма 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 ребёнок продолжает.  Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки. |
| **Опасно – не опасно.**  *Цели:* учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения ; воспитывать чувство взаимопомощи.  *Оборудование:* набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (красного, зеленого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает 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 определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.  Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.  Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками. | **Если 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, звёздочек.  Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) 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, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, зеленую, 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. |
| **Наши помощники – растения.**  *Цель:* закрепить 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 аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если 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 вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья. |
| **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, сдействиям; 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 представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.  *Оборудование:*Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный 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 зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, 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, семена 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). |
| **Что такое хорошо, что такое плохо.**  *Цели:* учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.  Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображе  нного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними. | **Что ты знаешь.**  *Цели:* рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, 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)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, 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. |
| **« Подбери предметы»**  *Цель:*Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.  Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты. | **« Сложи картинку»**  *Цель:*Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.  Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста. |
| **« Как вырасти здоровым»**  *Цель игры:*Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.  Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья:  а) уход за своим телом,  б) выполнение физических упражнений,  в) приём здоровой пищи,  г) игры на улице,  д) сон,  е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми,  ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).  Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну. | **«Что изменилось ?»**  *Цель:*Воспитывать наблюдательность, развивать память.  Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря, овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д. и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось. |
| **« Узнай предмет по контуру»**  *Цель игры:* Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.  Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур. | **« Почини спортивную форму»**  *Цель:* Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство.  Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных. |
| **« Что сначала, что потом»**  *Цель:* Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.  Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой. | **« Лабиринты»**  *Цель***:** Учить детей ориентироваться на листе бумаги.  Ребёнку предъявляют изображения лабиринтов, «пройдя» по которым можно выполнять действия, способствующие здоровому образу жизни.  «Малыш сидит совсем близко от телевизора и смотрит передачу. Как ты думаешь, это полезно для его здоровья? Чем ты посоветуешь заняться малышу? Помоги добраться до игрушки!» «Соня хочет почистить зубы. Помоги ей пройти к полочке с зубной щеткой и пастой» |
| **«Магазин полезных продуктов»**  Цели. Развивать навыки здорового питания. Воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания. Расширять словарный запас за счет употребления обобщающих слов, развивать внимание и память, умение соотносить видовые понятия.  В комплект игры входят: вывеска «Магазин полезных продуктов» и набор карточек с изображениями продуктов питания (по выбору педагога) .  Описание игры: Игре предшествует беседа о правильном питании. | **«Кому что нужно»**  ***Цель:***закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.  ***Материал:***круг, поделенный на сектора, в каждом из них картинки с изображением предметов, необходимых для работы врачу, повару, продавцу, в середине круга стрелки, на них изображены врач, повар, продавец.  ***Ход игры:***воспитатель предлагает ребёнку найти предмет,  необходимый для работы врачу (повару, продавцу). |
| **«Разложи картинки по порядку»**  ***Цель:***систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.  ***Материал:***картинки с изображением моментов распорядка дня  ***Ход игры:***воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки  по порядку.  Воспитатель подводит итог высказываниям детей.  Каждое утром, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.  Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.  Воспитатель предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его. | **Оденем куклу на прогулку**  ***Цель:***закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.  ***Материал:***бумажная кукла с различной одеждой  ***Ход игры:***воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть, сейчас зима и на улице очень холодно (различные ситуации).  Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор. |
| **Что такое хорошо, что такое плохо**  ***Цель:***познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.  ***Материал:***поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.  ***Ход игры:***  **1-ый вариант**детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям  предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо»  **2-ой вариант.**Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол. | **Чудесный мешочек *«Полезные продукты»***  ***Цель:***уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на ощупь, называть и описывать.  ***Материал:***мешочек, муляжи овощей, фруктов  ***Ход игры:***воспитатель показывает группе «чудесный мешочек» с муляжами овощей, фруктов и предлагает детям узнать, что находится в «чудесном мешочке». Ребёнок опускает руку в «чудесный мешочек» и на ощупь определяет его, затем достаёт и описывает по схеме. Воспитатель даёт образец описания овощей, фруктов.  - У меня помидор, он красный, круглый, гладкий. А у тебя?  Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на ощупь?  Дети складывают все овощи, фрукты на поднос. |
| **Полезные и вредные продукты**  ***Цель:***систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье  ***Материал:***картинкис изображением различных продуктов, два обруча  ***Ход игры*:**для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны.  Воспитатель предлагает детям картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают полезные продукты и объясняют свой выбор, во второй – продукты, которые вредны для здоровья. | **Вымоем куклу *«Личная гигиена»***  ***Цель:***закреплять знания о предметах личной гигиеныдля мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.  ***Материал:***различные предметы и предметы личной гигиеныдля мытья и умывания, куклы.  ***Ход игры*:**играют 2 человека.  Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые  «помогают»  вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу. |
| **Подбери картинки *«Личная гигиена»***  ***Цель:***уточнить представления детей опредметахличной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни  ***Материал:***картинки различных предметов, картинки с изображением предметовличнойгигиены  ***Ход игры:***воспитатель просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами) | **Таня простудилась *«Личная гигиена»***  ***Цель:***способствовать  формированию навыка пользования носовым платком, закреплятьзнание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться  ***Материал:***носовой платок  ***Ход игры*:**воспитатель спрашивает: зачем людям нуженносовой платок?  И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами:  - Что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть? И т.д. |
| **Правила гигиены**  ***Цель:***закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.  ***Ход игры*:**Воспитатель просит  детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают. | **Сделаем куклам разные прически *«Личная гигиена»***  ***Цель:***закреплять навыки уходаза волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать  понятие «опрятный внешний вид»  ***Материал:***куклы, расчёски, заколки.  ***Ход игры*:**воспитательпредлагает детям причесать кукол. |
| **Если кто-то заболел *«Врачи - наши помощники»***  ***Цель***: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «03», поупражнять в вызове врача  ***Материал:***телефон  ***Ход игры:***Если мы сами не можем  справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь.  Детям предлагается  вызвать врача на дом. Сначала набираем номер телефона и называем по порядку:  фамилия, имя —> адрес —> возраст —> жалобы. | **Источники опасности *«Опасные предметы»***  ***Цель:***закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, формировать умения выбирать картинки предметов по описанной ситуации, воспитывать чувство товарищества  ***Правило:*** не толкаться, не отбирать предметы друг у друга.  ***Материал:*** макет или игровой уголок с предметами домашнего обихода, призы (фишки или картинки)  ***Ход игры:*** воспитатель отворачивается, а дети за это время должны взять на макете или в игровом уголке те предметы, которые, по их мнению, могут быть опасны. Затем каждый объясняет свой выбор. Ответы поощряются призами. |
| **Игра - дело серьёзное*«Опасные предметы»***  ***Цель:***упражнять детей в выборе безопасных предметов для игр по картинкам,закреплять знания о том, какими предметами можно играть.  ***Материал***: картинкис изображением различных  предметов (опасных и неопасных), два обруча  ***Ход игры:***Воспитатель предлагает детям разложить картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают картинки с изображением предметов, с которыми можно играть, во второй – картинки с изображением предметов, с которыми нельзя играть, и объясняют свой выбор. | **Мы – спасатели *«Опасные предметы»***  ***Цель*:**закрепить представления об опасных ситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях; развивать внимание; воспитывать сочувственное отношение к пострадавшему.  ***Материал:***  картинки, на которых  изображены дети в конкретных опасных ситуациях, набор карточек с изображением тех действий, которые необходимо выполнить в той или иной ситуации.  ***Ход игры:*** воспитатель на стол кладёт картинку с изображениемопасной ситуации, ребёнок рассматривает её и из всех карточек с изображением действий выбирает две правильные, последовательно раскладывает их. |
| **Сто бед *«Опасные предметы»***  ***Цель*:**закрепить представления об опасныхситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях; развивать внимание; воспитывать сочувственное отношение к пострадавшему  ***Материал:***картинки с изображениемдетей в опасной ситуации  ***Ход игры:***несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней  изображено, почему такое случилось с ребенком, что он сделал неправильно, что теперь делать ребёнку. | **Что мы знаем о вещах*«Опасные предметы»***  ***Цель***: расширять представления детей о правилах безопасного поведения в быту; развивать внимание, память; воспитывать чувство сотрудничества  ***Материал:*** карточки с изображением пореза, ожога, ушиба руки и пожара, картинки с изображением различных, бытовых предметов.  ***Ход игры:*** в игре принимают от 2 до 4 детей, каждый из них берёт себе по картинке с изображением «травмы». Воспитатель поочередно поднимает картинку с изображением предмета. Участники должны догадаться, к какой травме может привести неправильное обращение с этим предметом, соотнести со своей карточкой и взять картинку. При отборе ребёнок должен объяснить, чем опасен тот или иной предмет, рассказать правила общения с ними. |
| **На прогулке**  ***Цель:***закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображенное на картинках с правильными и неправильными  действиями при встрече с животными.  ***Материал:***иллюстрации, 2 обруча  ***Ход игры:***несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней  изображено, правильно или неправильно здесь поступает ребёнок.  Или  в один обруч положить картинки сизображениемправильных действий при встрече с животными, а в другой – неправильными действиями | **Так или не так *«Опасные предметы»***  ***Цель*:**формировать умение детей отличать опасные для жизни ситуации от неопасных; развивать внимание; воспитывать желание соблюдать правила безопасности.  ***Материал:***2 карточки – с красным и с зелёным кружком,  картинки с изображениемопасных и безопасных действий детей;  ***Правила:***под красную карточку (кружок) положить картинки сизображениемопасных для жизни ребёнка ситуаций, под зелёную – неопасных (разрешённых).  ***Варианты:***индивидуально с воспитателем;  несколько детей по очереди, объясняя свой выбор. |
| **Что где растёт  *«Опасности вокруг нас»***  ***Цель:***закрепить знания о том, где растут лекарственные растения  ***Материал:***  мяч  ***Ход игры:***воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос:  - Где растёт подорожник?  (Ребёнок отвечает и бросает мяч обратно)  - Где растёт ромашка? и т.д. | **Определи растение по запаху *«Опасности вокруг нас»***  ***Цель*:**упражнять детей в определении по запаху листьев мяты, цветков, ромашки, черёмухи.  ***Материал:***листьев мяты, цветков, ромашки, черёмухи.  ***Ход игры:***воспитатель предлагает детям понюхать листья мяты (цветки ромашки, черёмухи)   * Что помогло вам почувствовать этот запах?   Где можно почувствовать такой запах? |
| **По грибы *«Опасности вокруг нас»***  ***Цель:***закреплять  знание съедобных и несъедобных грибов, умение различать их по внешнему виду на картинке и муляжах.  ***Материал:***картинки или муляжи съедобных и несъедобных грибов  ***Ход игры:***картинки или муляжи разложить в разных местах. Детям предлагается собрать в корзинку съедобные грибы. | **Если малыш   поранился*«Опасности вокруг нас»***  ***Цель:***познакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи, ведь это зачастую может спасти его здоровье и жизнь.  ***Материал:***карточки с наиболее встречающимися бытовыми травмами, карты со способами оказания помощи  ***Ход игры:***Воспитатель предлагает детям выбрать карточки для оказания первой медицинской помощи при резаной ране и последовательно их выложить (промыть рану, наложить  стерильную повязку, вызвать врача) |

**Психогимнастика**

**1**. Педагог показывает детям пиктограммы с изображением лиц, выражающих разные эмоции: радость, спокойствие, печаль, злость. Дети с помощью педагога называют эмоциональное состояние человека: радостный, печальный, сердитый, спокойный, а затем пробуют изобразить эти эмоциональные состояния. Можно попросить изобразить злую Бабу-Ягу, доброго волшебника, печальную Аленушку, огорченного Ивана- царевича. Полезно сделать это перед зеркалом или зеркальцами.

**2. «Пылесос и пылинки»**

Дети выступают в роли пылинок, педагог – в роли пылесоса. Сначала пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки. Кого он коснется, тот встает и уходит на свое место.

Когда ребенок - пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

**3. «Цветок»**

Педагог рассказывает детям о цветке, а дети изображают рост цветка в соответствии с рассказом.

«Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивает свою голову вслед солнцу».

Выразительные движения6 сесть на корточки, голову и руки опустить, поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивает вслед за солнцем.

Мимика: глаза полузакрыты, губы в улыбке, мышцы лица расслаблены.

**4. «Лягушки»**

Изобразите лягушек, которые охотятся за комарами. Они притаились и замерзли. Поймали комарика, довольны. А сейчас представьте, что одна из лягушек прыгнула к вам на ладошку. Что будете делать? (я бережно посажу ее на травку.) покажите, как вы будете держать лягушку в ладошке и посадите ее на травку. А теперь скажите, какая лягушка6 сухая или мокрая? Почему она мокрая? (Потому что она живет в воде или возле воды.) А какими станут руки после того, как вы отпустите лягушку? (Тоже мокрыми). Что нужно сделать, чтобы руки стали сухими? (Посушить их на солнце, вытереть полотенцем.

**5. Психогимнастика: упражнение на расслабление «Заводные игрушки»**

Дети, сейчас вы превратитесь в заводные игрушки.

Вокруг себя повернись,

В куклу Машу превратись.

Дети изображают куклу, пляшущего медвежонка, зайку, играющего на барабане, веселого клоуна.

-Заводные игрушки сломались! Замрите в тех позах, в каких вы сейчас стоите.

Дети застывают в определенной позе.

-почувствуйте напряжение. А сейчас покажите, как вы умеете расслабляться. Сначала уроните голову, левую руку, затем туловище. Вам очень жалко сломанную куклу, покажите, как вы огорчены. Папа починил куклу. И вы рады. Покажите, как вы радуетесь.

**6. «Кошка и мышки»**

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Этюд сопровождается музыкой.

Выразительные движения: шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови подняты вверх.

**7. «Слушай хлопки»**

Играющие идти по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» 9стоять на 1 ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет 2 раза, играющие должны принять позу «Лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На 3 хлопка дети возобновляют ходьбу.

**8. «Вот так позы»**

Играющие принимать различные позы. Водящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернуться в исходное положение.

**9. «Зеваки»**

Играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего 9например, звонок колокольчика) останавливаются, хлопают в ладоши, разворачиваются по кругу и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Ребенок, не выполнивший правильно задание, садится в середину круга.

**10. «Разведчики»**

В комнате расставлены стулья в произвольном порядке. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд.

**Дыхательная гимнастика  
1. «Ходьба»**

Педагог читает текст, дети выполняют соответствующие движения и проговаривают отдельные звуки, слоги.

-Мы проверили осанку, -дети становятся прямо, ноги вместе, голова немного поднята.

-И свели лопатки, - дети отводят плечи назад.

-Мы ходим на носках, - дети идут на цыпочках.

-Мы идем на пятках, - идут на пятках.

-Мы идем как все ребята, - шагают маршеобразно.

-И как мишка косолапый, - идут размашисто, вразвалку.

**2.**Педагог предлагает изобразить деревья и листочки на них, которые качает ветерок. Дует легкий ветерок, листочки легка шевелятся (взрослый и дети делают глубокий вдох и длительный выдох). Имитируя легкое дуновение ветра, дети слегка шевелят пальцами.

А теперь ветер становится сильнее (вдох становится еще глубже, а выдох сильнее). Сильный ветер уже не просто шевелит листья. А качает деревья (делаем наклоны туловищем).

Затем педагог читает стихотворение. А дети повторяют движения и гласные звуки.

Осенние листочки на ветвях сидят.

Осенние листочки детям говорят:

Осиновый: «А-а-а; рябиновый: «И-и-и»;

Березовый: «О-о-о»; дубовый: «У-у-у»

3. **«Подуем на плечо»**

Педагог читает слова стихотворения, а дети вместе с ним повторяют движения дыхательной гимнастики.

-Подуем на плечо (голова прямо – вдох, голова повернута – выдох).

-Подуем на другое (дуем на плечо).

-нам солнце горячо пекло дневной порою (поднимают голову вверх. Дует через губы).

-Подуем мы на грудь (дети дуют на грудь).

-и грудь свою остудим.

-подуем мы на облака (опять поднимают лицо и дуют).

-И остановимся пока.

**4. Пантомима «Мы срываем цветы»**

Дети в группе наклоняются – «срывают» цветы – и вдыхают их запах (глубокий вдох и сильный выдох). Потом повторяют это действие еще несколько раз.

**5.** **Пантомима «Снежинки»**

Под спокойную музыку дети-снежинки кружатся в танце, словно их кружит легкий ветерок. Когда музыка становится быстрее, снежинки движутся по всей комнате (дети бегут быстрее). Музыка смолкает 9ветер стихает), снежинки замедляют свое движение и постепенно опускаются на землю (дети садятся на ковер).

**6. Мельница**  
Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

**7. Конькобежец**  
Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**8. Сердитый ежик**  
Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.    
**9. Лягушонок**  
Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.   10. В лесу Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз

**Пальчиковые игры**

Цветок

Вырос высокий цветок на поляне,

(Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить)

Утром весенним раскрыл лепестки.

(Развести пальцы рук.)

Всем лепесткам красту и питанье)

(Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.

Дружно дают под землей корешки.

(Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести)

Засолка капусты

Мы капусту рубим,

(Движения прямыми кистями вверх-вниз)

Мы морковку трем

(Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя)

Мы капусту солим,

(Имитировать посыпание солью из щепотки)

Мы капусту жмем.

(Сжимать и разжимать пальцы)

Семья

Этот пальчик - дедушка (большой),

Этот пальчик - бабушка (указательный),

Этот пальчик - папочка (средний),

Этот пальчик - мамочка (безымянный),

Этот пальчик - я (мизинец).

Вот и вся моя семья.

(Хлопать в ладоши)

Дождик капает

Дождик капает,

Дождик капает.

Кап -кап-кап.

Кап-кап-кап.

(Пальчики обеих рук постукивают по столу)

Кого встретили в лесу?

Раз, два, три, четыре, пять.

Дети в лес пошли гулять.

("Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук)

Там живет лиса.

(Рукой показать хвост за спиной)

Там живет олень.

(Пальцы рук разведены в стороны)

Там живет барсук.

(Кулачки прижать к подбородку)

Там живет медведь.

(Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя)

**Дом и ворота**

На поляне дом стоит,

(Пальцы обеих рук делают "крышу")

Ну, а к дому путь закрыт.

(Руки повернуты ладонями к груди,

средние пальцы соприкасаются, большие - вверх - "ворота")

Мы ворота открываем,

(Ладони разворачиваются)

В этот домик приглашаем.

("Крыша")

**Индюк**

Индюк из города идет,

Игрушку новую везет.

Игрушка не простая,

Игрушка расписная.

(Пальчики обеих рук "идут" по столу)

**Новые кроссовки**

Как у нашей кошки

На ногах сапожки,

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

А у пса на лапках

Голубые тапки.

А козленок маленький обувает валенки.

А сыночек Вовка - новые кроссовки.

(Загибать пальчики, начиная с большого)

Вот так. Вот так.

Новые кроссовки.

("Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук)

**Гости**

 Стала Маша гостей созывать:

И Иван приди, и Степан приди,

И Матвей приди, и Сергей приди,

А Никитушка - ну, пожалуйста.

(Вращение кистей рук к себе. Поочередный массаж пальцев на обеих руках)

**Кто приехал?**

Кто приехал? Мы, мы, мы.

(Хлопать кончиками пальцев)

Мама, мама, это ты? Да, да, да.

(Хлопать кончиками больших и указательных пальцев)

Папа, папа, это ты? Да, да, да.

(Большие и средние пальцы)

Братец, братец, это ты? Да, да, да.

(Большие и безымянные пальцы)

Ах, сестричка, это ты? Да, да, да.

(Большие пальцы и мизинцы)

**Гимнастика для глаз**

Упражнение 1.  
Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 2.  
Не поворачивая головы: посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 -4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

Упражнение 3.

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

Упражнение 4.  
Перенести взгляд быстро по диагонали, направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

Упражнение 5.  
Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 6.  
Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо, вниз - влево и в обратную сторону: вверх - влево, вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль насчет 1-6.

Упражнение 7.  
При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 -4 вверх, на счет 1 -6 прямо; после чего аналогичным образом вниз - прямо, вправо - прямо, влево - прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Упражнение 8.  
В игровой комнате на оконном стекле на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3-5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдали. Ребенка ставят около метки на стекле на расстоянии 30-35 см и предлагают ему посмотреть в течение 10 с на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и зафиксировать взор на нем в течение 10 с. После этого поочередно пере водить взгляд то на метку, то на выбранный предмет. Продолжительность этой гимнастики 1-1,5 мин.

Упражнение 9.  
В центре стены помещается машина (или голубь, или бабочка). В углах под потолком стены - цветные гаражи. Детям предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную пло¬щадку. Голубь может лететь на веточку или в домик. А бабочка - на цветок. Целесообразно показывать детям, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взгляд ребенка последовательно на каждую метку, а можно - в случайном порядке. Скорость перевода взгляда не должна быть очень большой. Пе¬реводить взгляд надо так медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз. Воспитатель должен вести контроль за тем, чтобы дети во время выполнения упражнения не поворачивали головы.

Упражнение 10. Закройте глаза ладонями, чтобы они не пропускали свет. Моргайте «в темноте» 1 -2 минуты.

 Т**АНЦЕТЕРАПИЯ, РИТМОПЛАСТИКА**

**Зеркало**

**Цель:** помочь детям раскрыться, почувствовать себя более свободно.

Каждый ребенок по очереди смотрится в «зеркало» (стоящего в паре ребенка), которое повторяет все его движения и жесты. Ребенку предлагается потанцевать, а его партнеру в паре – повторять все движения. Потом участники меняются ролями.

**Техника «Джаз Тела»**

*(индивидуальный вариант)*

**Цель:** обеспечить физическую активизацию, научить детей чувствовать свое тело.

Музыкальное сопровождение: специальное, музыка из альбомов  Г. Рот.

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 10-15 минут. Еще 15 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

 Детям предлагается танцевать под музыку, далее по команде педагога дети приостанавливаются и стараются заметить свои ощущения в теле (какая часть тела наиболее чувствуется, замечается; какие ощущения, как их можно описать, на что они похожи).

Педагог обращается к детям: «Ребята, я предлагаю каждому из вас потанцевать так, как вам хочется. При этом я попрошу вас обратить внимание на свои движения; то, как чувствует себя ваше тело в танце, отдельные его области –голова-шея, плечи, локти, кисти, бедра (таз), колени, ступни. А чтобы вы лучше почувствовали свое тело, не отвлекались, давайте будем танцевать с закрытыми глазами.  Завяжите друг другу ленточки на глаза».

Идея данной техники состоит в том, чтобы научиться выделять «центры движения».

**Техника «Джаз Тела» (парный вариант)**

**Цель:** формировать у детей навык осознавания тела в движении, навык установления контакта с другими детьми в танце.

Музыкальное сопровождение: специальное, музыка из альбомов  Г. Рот.

Исполнение: в парах. Продолжительность: 10-15 минут. Еще 15 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Детям предлагается разделиться на пары, выбрав себе желаемого партнера для танца. Дети встают друг напротив друга, начинают танцевать так, как им хочется, обращая внимание как на свои ощущения тела, так и на то, как двигается их партнер в танце.

**«Танец-вибрация»**

**Цель:** снятие мышечных зажимов, снижение физического и эмоционального напряжения.

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 10-15 минут. Еще 15 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: для первой части упражнения – музыка с быстрым ритмом, удобным для тряски, во второй части – энергичная.

Дети стоят в кругу с закрытыми глазами. Начинают двигаться под музыку, которая постепенно набирает свой темп (необходимо подобрать музыку с нарастающим темпом).

Педагог обращается к детям: «Ребята, я включу музыку, а вы потанцуйте. Ваша задача – изобразить «тряску», начиная с ног, через все тело, доходя в своих движениях до плеч и головы» (воспитатель показывает на своем примере). Дети танцуют. Через какое-то время педагог предлагает детям еще увеличить амплитуду движения. Вибрация должна стать ощутимой во всем теле. Затем дети приоткрывают глаза и видят движения всех танцующих. Двигаются еще какое-то время, затем по просьбе пеадгога переходят ко второму этапу упражнения – к растяжке. Детям предлагается потянуться всем телом, при этом важно, чтобы растяжка продолжалась в одном направлении достаточно длительное время (3-4 минуты). Цикл «тряска-растяжка» повторяется несколько раз.

**«Огонь-лёд»**

**Цель**: снятие мышечных напряжений, развитие умения чередовать ритм «напряжение-расслабление».

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 10-20 минут. Еще 10-20 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: интенсивная музыка на этапе упражнения «Огонь», спокойная фоновая музыка –  на этапе упражнения «Лёд».

Дети выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде педагога «Огонь» дети начинают интенсивно двигаться,  задействуя все тело. По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой застигла их команда, при этом педагог просит детей напрячь все тело настолько, насколько получится. Педагог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой. Просит детей слушать свои ощущения, а потом в обсуждении попробовать описать, на что они были похожи.

**«Росток»**

**Цель:** развитие умения чувствовать свое тело, переходить из «закрытой» позиции в «открытую».

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 5-15 минут. Еще 15 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: медленная, «раскрывающая» музыка.

Дети находятся в кругу. Исходное положение – сидя на корточках, нагнув голову к коленям, обхватив их руками.

Педагог обращается к детям: «Ребята, представьте себе, что вы маленькие росточки, только что показавшиеся из земли. Вы растете, постепенно распрямляетесь, раскрываетесь и стремитесь вверх к солнышку. Я буду помогать  вам  расти, считая до пяти, а вы слушайте счет и с каждым разом поднимайтесь выше и выше».

**Примерный перспективный план работы с родителями по формированию здорового образа жизни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сроки | Название мероприятия | Цель проведения мероприятия |
| Сентябрь | Родительское собрание «Здоровье с детства».  Анкетирование «Здоровый образ жизни», «Воздух в вашей квартире».  Наглядный материал на стенде «Режим дня в детском саду и дома» (фотографии, статья о значении режима, рассказы родителей о режиме в семье).  Консультация-практикум «Что такое ЗОЖ».  Памятка «Что такое здоровье».  Информационный лист «Физкультура и здоровье».  Папка-передвижка «Физическое воспитание».  Просмотр презентаций «Здоровьесберегающие технологии», «Физическое развитие. Взаимосвязь физического развития и здоровья»,«Физическое развитие и формирование ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возрастав условиях введения ФГОС дошкольного образования»(используются электронная почта, WhatsApp). | Повышение педагогической культуры родителей, их компетентности по вопросам ЗОЖ, заинтересованности в укреплении здоровья детей. Содействие становлению культуры здоровья. Информирование родителей о факторах, влияющих на здоровье ребенка.  Выявление отношения родителей к ЗОЖ, а также его реального осуществления в семье.  Совершенствование знаний родителей о необходимости соблюдения режима дня дома.  Ознакомление родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников.Пропаганда здорового образа жизни.  Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.  Просвещение родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей. Ориентировать на совместные с ребенком занятия физкультурой дома.  Консультативная поддержка родителей по вопросам образования и охраны здоровья детей. С помощью специально подобранных материалов помочь родителям целенаправленно найти ответы на разнообразные вопросы, касающиеся физического воспитания детей.  Обеспечение открытости дошкольного образования. Просвещение родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей. |
| Октябрь | Папка-ширма «Формирование представлений о человеке у детей старшей группы».  Консультация «Правильное питание ребенка».  Папки-передвижки «Питание детей», «Мама-повар».  Памятка «Как составить меню для ребенка-дошкольника».  Беседы «Организация детского питания в семье». | Координация подходов к обучению и воспитанию в условиях детского сада и семьи.  Содействие просвещению родителей в вопросах здоровьесбережения (рациональное питание).Помочь организовать сбалансированное питание детей дома. Сориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к здоровому образу жизни.  Обмен мнениями по вопросам организации питания. Оказание помощи родителям, повышение чувства ответственности за здоровье детей. |
| Ноябрь | Памятка «Утренняя гимнастика».  Картотека «Комплексы утренней гимнастики».  Просмотр родителями утренней гимнастики в детском саду.  Картотека «Подвижные игры для детей 5-6 лет».  Деловая игра «Обсуждение педагогических ситуаций по физическому воспитанию детей».  Лекция «Условия успешного физического развития в семье». | Информирование родителей об актуальных задачах физического воспитания. Реализация единого воспитательного подхода.  Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.  Информирование о разнообразных формах двигательной деятельности. Обеспечение единства подходов к двигательной активности в детском саду и семье  Распространение педагогических знаний среди родителей, теоретическая помощь родителям в вопросах воспитания детей. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи. |
| Декабрь | Консультация «Игры и спортивные развлечения зимой».  Консультации: «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни».  Подготовка и проведение  спортивного праздника совместно  с родителями «Папа, мама, я –  спортивная семья!». | Ориентирование родителей на формирование у детей положительного отношения к физической культуре.Просвещение родителей по вопросам организации оптимального для детей двигательного режима  Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, мобилизация взрослых на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья детей.  Активизация родителей. Развитие стремления у родителей быть личным примером в формировании навыка здорового образа жизни. Привлекать к совместной с детьмидеятельности. |
| Январь | Консультация: «Формирование правильной осанки – одна из важнейших задач физического воспитания детей».  Папка-передвижка «Правильная осанка детей» (Содержание папки: а) изображение ребенка с правильной осанкой и отклонениями от нормы; примерный перечень упражнений для детей старшего дошкольного возраста с описанием методики проведения; в) советы родителям об организации дома условий, предупреждающих образование неправильной осанки.)  Показ родителям упражнений, направленных на формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.  Папка-ширма «Зимние забавы и развлечения».  Картотеки «Пальчиковая гимнастика», «Гимнастика для глаз». | Информирование об актуальных задачах физического воспитания на разных возрастных этапах. Знакомство родителей со специальными профилактическими и коррекционными упражнениями для формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста. Информирование родителей о факторах, влияющих на осанку детей. Повышение компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения детей.  Привлечение внимания родителей к вопросам ЗОЖ.  Реализация единого подхода детского сада и семьи к вопросам укрепления здоровья детей. Оказание помощи |
| Февраль | Беседы: «Здоровье ребенка в наших руках», «Личный пример родителей как главный метод воспитания ребенка в семье».  Подготовка и проведение утренника «День защитника Отечества».  Фотовыставка «Зимние забавы и развлечения».  Мастерская детей, родителей и педагогов «Зимние виды спорта».  Праздник «Широкая масленица» (родители приглашаются в качестве гостей). | Агитировать родителей вести здоровый образ жизни. Установка на совместную работу с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка. Обеспечение дифференцированного подхода к разным группам семей.  Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс, установление эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми, улучшение детско-родительских отношений.  Использование лучшего опыта семейного воспитания, пропаганда его среди родителей.  Объединение родителей и детей общей деятельностью. Вовлечение семей в образовательную деятельность.  Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс. |
| Март | Мастер-класс «Предупреждение плоскостопия у детей».  Папка-ширма «Профилактика плоскостопия у детей».  Организация совместных дел – изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования.  Папка-ширма «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное благополучие ребенка».  Беседы «Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей», «Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь ее с заболеваниями бронхолегочной системы».  Задания родителям и детям – собирать открытки, фотографии, вырезки из газет, журналов на тему «Здоровый образ жизни». | Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми. Знакомить родителей со специальными упражнениями для профилактики плоскостопия у детей. Содействовать повышению компетентности родителей в вопросах охраны здоровья детей. Ориентировать родителей на развитие у ребенка потребности беречь свое здоровье.  Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс. Привлекать к сотрудничеству.  Повышение компетентности родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей. Информировать родителей о компонентах здоровья детей.  Агитировать родителей вести здоровый образ жизни.  Объединение родителей и детей общей деятельностью. |
| Апрель | Анкетирование «Формирование двигательных навыков в семье».  Выставка (фотографии и предметы) «Пособия для развития движений».  Рекомендации родителям «Интенсифицируем двигательную активность детей», «Спортивный уголок дома».  Выставка фотографий «Домашний уголок для занятий физкультуры».  Консультация «Закаливание детей».  Спортивный досуг «Веселые эстафеты». | Выявление отношения родителей к формированию двигательных навыков.  Ориентировать родителей на развитие у детей потребности в двигательной активности.Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи.Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.  Информирование родителей о факторах, влияющих на здоровье детей.  Вовлечение родителей в активный педагогический процесс. |
| Май | Просмотр физкультурного занятия «Поход».  Семинар-практикум «Организация ЗОЖ в семье и дошкольном учреждении».  Папка-ширма «Организация игр и упражнений летом на прогулке для развития движений».  Памятка «Профилактика острых кишечных заболеваний у детей».  Мастерская детей, родителей, педагогов «Летние виды спорта».  Консультация «Летние развлечения». | Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс. Обеспечить открытость дошкольного образования.  Вовлечение родителей в активный педагогический процесс, участие родителей в образовательной деятельности ДОУ.  Ориентировать на создание семейных традиций, связанных с соблюдением здорового образа жизни.  Гигиеническое просвещение родителей.  Объединение родителей, педагогов и детей общей деятельностью.  Обогащение знаний родителей о формах активного отдыха летом, рациональном использовании свободного времени для укрепления здоровья. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи. |