

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
детский сад города Нижневартовска № 66 «Забавушка»

«БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»

Программа формирования у детей начальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни на **2018-2020** годы



Нижневартовск – 2018

Содержание

1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка	5
3. Цель и задачи программы	9
4. Ценностные основы формирования у дошкольников представлений о здоровом и безопасном образе жизни	10
5. Содержание Программы	13
6. Формы, средства и методы формирования у детей начальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни	18
7. Условия реализации программы	21
8. Прогнозируемые результаты и их мониторинг	23
9. Литература	29
Приложения	31
<i>1. План работы по реализации Программы формирования у дошкольников представлений о здоровом и безопасном образе</i>	<i>31</i>
<i>2. Материал для работы с родителями</i>	<i>34</i>
<i>3. Памятки и листовки для родителей</i>	<i>35</i>
<i>4. Рекомендации родителям</i>	<i>36</i>
<i>5. Карты распределения содержания Программы в группах</i>	<i>42</i>
<i>6. Содержание и методика диагностики сформированности представлений у детей</i>	<i>45</i>
<i>7. Карты текущего мониторинга усвоения детьми содержания Программы</i>	<i>50</i>
<i>8. Карта мониторинга самооценки качества предметно-развивающей среды</i>	<i>54</i>
<i>9. Карта мониторинга оценки компетентности воспитателей</i>	<i>55</i>
<i>10. Сценарий развлечений</i>	<i>56</i>
<i>11. Непосредственно-образовательная деятельность</i>	<i>61</i>
<i>12. «Буду здоровым!»- рабочая тетрадь для дошкольников</i>	<i>66</i>
<i>13. Методические и дидактические материалы для воспитателей</i>	<i>109</i>

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ И БЕЗОПАСНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Наименование программы	Программа формирования начальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников
Информация об учредителе	Департамент муниципальной собственности и земельных ресурсов администрации города Нижневартовска.
Реквизиты образовательного учреждения	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «детский сад компенсирующего типа» № 66 «Забавушка» 628616, Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Нижневартовск, улица Пермская, дом 11. Муличенко Вера Михайловна – заведующий ДОУ Контактные телефоны: 46-97-06; 46-45-77 Факс: 46-97-06; E-mail: dou66@yandex.ru
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" (постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30); • Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений» • Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (направления: <ol style="list-style-type: none"> 1. Переход на новые образовательные стандарты; 2. Развитие системы поддержки талантливых детей; 3. Совершенствование учительского корпуса; 4. Изменение школьной инфраструктуры; 5. Сохранение и укрепление здоровья школьников); • Федеральный Национальный проект «Здоровье»; • Распоряжение Правительства РФ «Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» • Указ президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»; <p>Государственная программа «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы от 15.04.2014 № 295</p> <ul style="list-style-type: none"> • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (вместе с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы ...); • Распоряжение Правительства ХМАО - Югры от 19.02.2010 №91-рп «О стратегии развития образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры до 2020 года»;
Заказчик Программы	Педагогический совет ДОУ

Основные разработчики Программы	В.М. Муличенко – заведующий МБДОУ ДСКВ № 66 «Забавушка» заслуженный учитель РФ, отличник народного просвещения; Бондаренко О.А. – заместитель заведующего по ВМР; И.В. Синякова – ст. воспитатель высшей квалификационной категории.
Цель Программы	Развитие у детей начальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни, основ здоровьесберегающей культуры.
Задачи Программы	1. Формирование у детей начальных представлений: – о здоровье и здоровом образе жизни, о том, что человек может быть создателем своего здоровья; – о способах сохранения, укрепления здоровья и физического совершенствования; – об опасных для здоровья и жизни человека ситуациях и способах поведения в них; 2. Приучение детей к выполнению правил здорового и безопасного образа жизни. 3. Формирование у детей положительной Я-концепции о своем физическом состоянии, физических качествах и здоровье. 4. Воспитание ответственного и осознанного отношения к своему здоровью и безопасности собственной жизнедеятельности. 5. Развитие осторожного и осмотрительного отношения к здоровью и безопасности других людей и окружающего мира.
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	У ребенка будут сформированы: 1. Представления об основных правилах здорового и безопасного образа жизни; 2. Потребность и самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур; 3. Навыки выполнения элементарных правил здорового и безопасного образа жизни.
Финансовое обеспечение Программы	250 тыс. рублей
Система организации контроля исполнения Программы	Контроль выполнения Программы осуществляют администрация МАДОУ

Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 5 октября 2018 года N 342-п "О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Развитие физической культуры и спорта"

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПРОГРАММА ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО
ОКРУГА - ЮГРЫ "РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ХАНТЫ-
МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ - ЮГРЕ НА 2018 - 2025 ГОДЫ И НА ПЕРИОД
ДО 2030 ГОДА" (ДАЛЕЕ - ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПРОГРАММА)**

Государственная программа направлена на развитие массовой физической культуры и спорта, спортивной инфраструктуры, пропаганду здорового образа жизни, развитие спорта высших достижений, в том числе спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Перечисленные выше показатели характеризуют устойчивый рост спроса населения на

физкультурно-оздоровительные услуги, увеличение потребности в базовых элементах здорового образа жизни.

Реализация государственной программы позволит достичь увеличения доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, - до 50,0%, увеличения количества спортсменов, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации, - до 311 человек, увеличения доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения до 20,2%, увеличения обеспеченности населения спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности до 43,6%.

Повышение мотивации всех возрастных категорий и социальных групп граждан к регулярным занятиям физической культурой и массовым спортом.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Государственная политика в области образования в числе других отдаёт приоритет жизни и здоровью человека: ст.2 Закона РФ «Об образовании в РФ»; Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ МО и науки РФ от 28.12.2010 г. №2106).

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Здоровье человека, по мнению Н.М. Амосова, более чем на 50% *зависит от образа жизни*, на 20-25% – от окружающей среды, и настолько же – от наследственности и системы здравоохранения. Ведущими факторами здоровья детей он считает режим дня, экологическую обстановку, внутреннюю среду помещений, организацию физического воспитания, медико-санитарную помощь и т.д.

Проблема здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время приобрела особую остроту. Это обусловлено тем, что по данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Статистический анализ состояния здоровья детей г. Нижневартовска также подтверждает, что количество здоровых детей с каждым годом снижается.

Первопричинами снижения уровня здоровья детей в городе Нижневартовске являются суровые климатические условия, сложная экологическая обстановка, низкая двигательная активность детей, утрата лучших традиций организации оздоровительной работы в перестроечный период. Среди причин отмечается *недостаточная осведомленность в вопросах здорового и безопасного образа жизни* большей части населения страны, в т.ч. и дошкольников.

В дошкольном детстве закладываются основы общей культуры личности, компонентом которой является здоровьесберегающая культура. Ситуация в обществе требует от педагога нового уровня профессионализма как специалиста по развитию ребенка, инновационных взглядов на проблему сохранения и укрепления здоровья и решительных действий, позволяющих сформировать уже в дошкольном возрасте *осознанное отношение к своему здоровью и безопасности*.

Для нашего ДОУ данная проблема актуализирована тем, что в нем воспитываются дети с последствиями перинатального поражения центральной нервной системы, с нарушениями психического и речевого развития. Нарушения речи и задержка психического развития в связи с замедленным темпом ее морфофункционального созревания изменяют темп и сроки формирования психических функций. Развитие данных детей усугубляется также существующими проблемами их физического здоровья.

Оздоровление детей с ограниченными возможностями здоровья, укрепление и формирование их психического и физического здоровья, формирование привычек здорового и безопасного образа жизни рассматривается нами как *основа* успешной коррекции и развития детей нашего учреждения. В региональной Концепции сохранения, укрепления здоровья детей также подчеркивается, что эта работа должна стать основой развития дошкольников.

Здоровье ребенка предопределяется его психофизиологическими особенностями и в то же время, зависит от образа жизни семьи как ближайшего социального окружения растущего человека, обусловлено условиями социальной среды, в которой осуществляется его жизнедеятельность.

Освоение дошкольниками знаний о здоровом и безопасном образе жизни невозможно без ценностной мотивации личности детей. В процессе приобретения знаний воспитанники получают возможность осознать здоровье как главную ценность человеческой жизни, и у них формируется устойчивая мотивация: вести здоровый и безопасный образ жизни и целенаправленно заниматься своим здоровьем.

Значение дошкольного детства в становлении личности огромно, важен этот период

жизни человека и для развития основ здорового и безопасного образа жизни. Проведенное анкетирование родителей показало их заинтересованность в решении данной задачи, желание взаимодействовать с детским садом по данной проблеме. Однако следует отметить, что данная задача и в семье, и в ДОО решается не в полной мере.

Очевидны **противоречия** между:

- социальным заказом общества, связанного с воспитанием личности, осознанно относящейся к своему здоровью и безопасности, понимающей значение здорового и безопасного образа жизни, и недостаточной готовностью образовательных структур к реализации данного заказа;

- необходимостью теоретического обоснования содержания формирования у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни и отставанием в разработке этого вопроса в теории и технологиях дошкольного образования;

- потребностью дошкольного образовательного учреждения в теоретически обоснованных педагогических программах формирования у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни и недостаточной разработанностью таких программ.

Указанные противоречия очерчивают **проблему**, заключающуюся в необходимости обоснования и апробации программы формирования у дошкольников первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни.

С учетом личностных интересов и потребностей детей, родителей и педагогов перед педагогическим коллективом были поставлены вопросы: какой должна быть Программа формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни? Какие использовать средства и методы, чтобы избежать формализма, переоценки или недооценки возрастных возможностей детей в постижении сложных для них представлений о здоровом и безопасном образе жизни?

Перед педагогами ДОО № 66 встала задача: отобрать современное содержание работы по формированию представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников, используя педагогический опыт и теоретико-педагогические предпосылки, характеризующие подходы к данной проблеме. Педагогический коллектив ставил перед собой задачу разработки авторской программы и технологии развития представлений у дошкольников о здоровом и безопасном образе жизни.

В данной программе заложена идея, изменяющая отношение взрослых и детей к своему здоровью, направленная на воспитание у детей потребности быть здоровым. При этом содержание, построено в соответствии с ФГОС дошкольного образования и существующими примерными общеобразовательными программами дошкольного образования, но отличается от аналогичных тем, что адаптирует его к особенностям физического и психического здоровья контингента воспитанников ДОО, а реализация содержания предусматривает технологию, включающую комплекс традиционных и нетрадиционных форм и методов работы с детьми.

Инновационная направленность программы заключается в применении не только традиционных и нетрадиционных средств, методов и форм развития у детей начальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни, которые сложились в инновационном опыте образования дошкольников, *являющихся новыми* для нашего дошкольного учреждения, но и оригинальных средств и методов, разработанных педагогами нашего ДОО.

Основная **идея программы** заключается в том, что формируемые у воспитанников ДОО представления о **здоровом и безопасном образе жизни** должны убедить их, что человек может и должен быть активным созидателем своего здоровья, что среди жизненных и социальных потребностей потребность быть здоровым – самая главная.

Программа построена в соответствии со следующими требованиями:

- целостность – обеспечение согласованности и полноты ее разделов для реализации основной цели;

- реалистичность – соответствие цели и предлагаемых средств ее достижения;

- актуальность – ориентация на потребности контингента детей ДОО и

современной системы дошкольного образования, на зоны ближайшего развития дошкольников;

- прогностичность – способность в планируемых действиях проектировать эффективные решения;
- рациональность – определение таких форм и методов, которые в конкретных условиях позволят получить максимально достижимый результат;
- контролируемость – определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов их проверки;
- корректируемость – своевременное обнаружение и быстрое реагирование на возникающие отклонения и изменения в результатах и педагогическом процессе оздоровления детей.

Целью создания программы является построение интегрированного педагогического процесса развития у детей начальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни.

Назначение программы состоит в том, что ее реализация предполагает:

прежде всего, достижение планируемых результатов большинством воспитанников ДОУ;

повышение компетентности педагогов и родителей для реализации Программы и повышения у них уровня ценностного отношения к своему здоровью;

отбор содержания начальных представлений, оптимального для формирования у детей дошкольного возраста основ ответственного отношения к своему здоровью и элементарных навыков здорового и безопасного образа жизни;

разработку на основе модификации *инновационных технологий авторской технологии*, повышающей эффективности.

подбор диагностического инструментария для определения у детей уровней развития начальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни (критерии и показатели, методы изучения);

Практическая значимость разработанной Программы заключается в том, что ее внедрение позволит повысить уровень воспитанности основ здорового и безопасного образа жизни у дошкольников. Опыт применения Программы и программно-методическое обеспечение, являющееся оригинальным продуктом, включающим в себя необходимые педагогические средства для ознакомления детей дошкольного возраста с правилами и средствами здорового и безопасного образа жизни, могут быть рекомендованы для внедрения в практику дошкольных учреждений города.

Новизна Программы состоит в систематизации подходов формирования у дошкольников представлений о здоровом и безопасном образе жизни и их адаптации к условиям города Нижневартовска. Новым в Программе является также актуализация позиции ребенка в процессе усвоения представлений о здоровом и безопасном образе жизни через использование в работе с детьми старшего дошкольного возраста рабочей тетради «Будем здоровы!», позволяющей реализовать принцип оптимального соотношения педагогических воздействий взрослого с процессом саморазвития, обусловленными собственной активностью ребенка.

В реализации Программы использовались возможности **образовательного потенциала социума**. Это предполагало встречи детей с сотрудниками библиотек и детской поликлиники, встречи с известными спортсменами, совместные спортивные праздники с учащимися школы, участие в городских спортивно-оздоровительных мероприятиях и т.д. Просмотр спектаклей театров города, связанных с тематикой программы.

Обобщение и распространение опыта. Материалы Программы обсуждались на педагогическом совете, проводились открытые просмотры различных форм формирования у дошкольников начальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни, заслушивались отчеты педагогов, обобщающих свой опыт апробации программы. Подобранный практический материал (литературные произведения, конспекты НОД, развлечений и т.п.) систематизирован по разделам Программы и опубликован в пособии из 3-

х частей «Будем здоровы!» для помощи воспитателям в организации работы по Программе.

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы: развитие у детей начальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни, основ здоровьесберегающей культуры.

Данная цель предполагает решение следующих **задач**:

1. Формирование у детей начальных представлений:
 - о здоровье и здоровом образе жизни, о том, что человек может быть создателем своего здоровья;
 - о способах сохранения, укрепления здоровья и физического совершенствования;
 - об опасных для здоровья и жизни человека ситуациях и способах поведения в них;
2. Приучение детей к выполнению правил здорового и безопасного образа жизни.
3. Формирование у детей положительной Я-концепции о своем физическом состоянии, физических качествах и здоровье.
4. Воспитание ответственного и осознанного отношения к своему здоровью и безопасности собственной жизнедеятельности.
5. Развитие осторожного и осмотрительного отношения к здоровью и безопасности других людей и окружающего мира.

Структура Программы включает следующие компоненты:

- содержательный (тематика и содержание Программы);
- процессуальный (процесс, условия и программно-методическое обеспечение реализации Программы);
- диагностико-результативный (предполагаемые результаты и мониторинг их достижения).

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ И БЕЗОПАСНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Теоретическими основами предлагаемой программы являются:

- философские и методологические положения о путях формирования культуры здоровья, как части общечеловеческой культуры, о способах сохранения здоровья (В.Е. Давидович, Ю.Г. Волков, А.Е. Чекалов, Л.В. Абдульманова);
- идеи валеологии, определенные И.И. Брехманом, Е.А. Овчаровым, и др.;
- теория формирования здорового и безопасного образа жизни (Н.М. Амосов, И.А. Аршавский, В.А. Деркунская, Ю.Ф. Змановский, В.Т. Кудрявцев, Ю.П. Лисицин и др.);
- научное педагогическое положение о триединой функции знаний дошкольников (С.А. Козлова, Т.А. Куликова).
- идеи комплексного междисциплинарного подхода к физическому развитию и оздоровления детей дошкольного возраста ведущих российских физиологов А.А. Ухтомского, Н.А. Бернштейна, психологов А.В. Запорожца, В.П. Зинченко, В.Т. Кудрявцева, педагогов П.С. Лесгафта, Ю.Ф. Змановского Т.Д. Богиной и др.

Ключевые понятия:

Активный отдых – это отдых за счет смены видов деятельности.

Активный отдых – это отдых за счет смены видов деятельности.

Безопасное поведение – это такой набор стереотипов и сознательных действий в изменяющейся обстановке, который позволяет сохранять индивидуальную целостность и комфортность поведения, предупреждает физический и психический травматизм, создает нормальные условия взаимодействия между людьми

Безопасность – это состояние, при котором не угрожает опасность, есть защита от

опасности. Безопасность — это приемлемый риск.

Безопасный – не угрожающий опасностью, защищающий от опасности.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Закаливание – это комплекс мероприятий, направленных на повышение функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Факторы, определяющие ЗОЖ: рациональное питание, личная гигиена, режим дня, окружающая среда, закаливание, физическая активность.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека.

Здоровье психическое – это состояние душевного и социального благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения.

Здоровье физическое – это комплекс взаимосвязанных характеристик физического состояния организма: 1) функциональное состояние органов и систем; 2) уровень физического развития; 3) степень развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости); отсутствие болезней. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем в целом.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, которые при реализации используемой педагогической системы решают задачи сохранения здоровья детей и педагогов; это совокупность направлений деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условий жизни ребенка, их воздействие на здоровье.

Индекс здоровья – это процент количества детей, ни разу не заболевших в течение года, от общего числа воспитанников в ДОУ.

Культура безопасности жизнедеятельности ребенка – это совокупность знаний о безопасности жизнедеятельности человека, нормах и правилах безопасного поведения, осознанном отношении к жизни и здоровью человека; умений и навыков оберегать свою жизнь, поддерживать здоровье, адекватно вести себя в различных жизненных ситуациях.

Опасность – возможность, угроза чего-нибудь очень плохого, несчастья.

Опасный – способный вызвать, причинить какой-либо вред, несчастье.

Ценностное отношение к здоровью – это особое отношение человека к здоровью, выражающееся в осознании его ценности как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека и сопровождающейся активно позитивным стремлением к его сохранению и укреплению.

Ценностное отношение к здоровью – это особое отношение человека к здоровью, выражающееся в осознании его ценности как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека и сопровождающейся активно позитивным стремлением к его сохранению и укреплению.

Концептуальной основой Программы стали положения о том, что здоровый и безопасный образ жизни детей связан:

с *когнитивной сферой* (представления о правилах ЗОЖ и ОБЖ, о способах сохранения и укрепления здоровья и т.д.);

с *эмоциональной сферой* (мотивированная потребность быть здоровым, положительное отношение к правилам ЗОЖ и ОБЖ т.п.);

и с *поведенческой стороной* (поступки и действия на благо своего здоровья, на его укрепление, т.е. привычки к здоровому и безопасному образу жизни).

Основополагающим положением стало и то, что у дошкольников воспитание основ здорового и безопасного образа жизни рекомендуется начинать с формирования элементарных представлений. *Формирование представлений* о здоровом и безопасном образе жизни рассматривается в дошкольной педагогике как *фундамент* формирования мотивов и привычек к здоровому и безопасному образу жизни у дошкольников, как основа их будущей здоровьесберегающей культуры. Представления о здоровом и безопасном образе жизни рассматриваются в дошкольной педагогике как один из компонентов знаний о социальной (общественной) жизни.

Знания, связанные с жизнью человека и с социальной действительностью, в процессе развития личности дошкольника выполняют, по мнению С.А. Козловой, триединую функцию:

- ✓ нести информацию (информативность);
- ✓ вызывать чувства, отношения (эмоциогенность);
- ✓ побуждать к деятельности, поступкам (побудительность).

Каждая из составляющих обозначенного триединства имеет свою специфику.

Так, **информативность**, объективно присущая знанию, не является таковой для ребенка, если знания слишком сложны или слишком просты. И в том и другом случае они не могут быть для конкретного ребенка информативными. Слишком сложные становятся барьером к восприятию, а слишком простые снижают информативность для ребенка, так как они давно перешли в зону «знаемого». Важнейшей задачей при разработке программы формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни являлся *отбор таких сведений, которые будут доступны и интересны детям своей новизной.*

Эмоциогенная функция знаний, т.е. способность вызывать оценочное отношение, развивать эмоции, чувства будет реализована тоже лишь в том случае, если информация «ложится» на уже имеющийся опыт, на предрасположенность ребенка к восприятию *знаний, вызывающих переживания.*

Процесс познания не может быть полным, если то, что ребенок узнает, не будет находить **выражение в разнообразных формах его деятельности.** Знания должны *стимулировать детскую активность*, побуждать его к разнообразным действиям и поступкам.

Учитывая научное положение о триединной функции знаний, наш коллектив при разработке программы стремился отобрать такой круг представлений о здоровом и безопасном образе жизни, какой смог бы воздействовать на все три сферы основ здоровьесберегающей культуры детей (когнитивный, эмоциональный, поведенческий).

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

При выстраивании содержания Программы формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни учитывались следующие **принципы**:

- «позитивный центризм» – отбор наиболее актуальных и интересных для детей дошкольного возраста знаний;
- непрерывность и преемственность педагогического процесса;
- учет местных условий и социокультурного пространства;
- принцип рационального сочетания различных видов деятельности, характерных для дошкольного возраста;
- интеграция и взаимопроникновение содержания программы в другие образовательные области;
- принцип непрерывности образования, предусматривающий сотрудничество ДОУ и начальной школы по проблемам формирования у дошкольников представлений о здоровом и безопасном образе жизни.

В примерных образовательных программах дошкольного образования и в некоторых

действующих программах ставятся задачи по формированию у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни, однако, отдельные задачи не конкретизируются содержательно. В методических пособиях даются рекомендации по ознакомлению детей с правилами ЗОЖ и ОБЖ, однако воспользоваться ими в полной мере невозможно, поскольку нередко содержание заимствовано из школьных технологий без нужной адаптации к дошкольному возрасту. Наша программа разрабатывалась с учетом требований ФГТ и рекомендаций программы «От рождения до школы» (2010 г.).

Анализ теории и практики формирования у дошкольников первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни позволил выделить в его содержании следующие разделы:

Таблица 1

Разделы Программы в разных возрастных группах

Разделы (темы)	Для какого возраста предназначены темы			
	3-4 года	4-5	5-6	6-7
1. Я и мое тело				
2. Чистота – залог здоровья				
3. Полезная и вредная пища				
4. Движение – это жизнь				
5. Закаляйся!				
6. Быть здоровым – здорово!				
7. Советы Пилюлькина				
8. Сила режима дня				
9. Безопасное поведение в играх				
10. Раз ступенька ...				
11. Настроение и здоровье				
12. Свой, знакомый, чужой				
13. В мире опасных предметов				
14. Безопасность в природе				

Таблица 2

Содержание представлений о ЗОЖ и ОБЖ у детей 3-4 лет

Раздел	Содержание
Я и мое тело	Формировать представления о значении органов для нормальной жизнедеятельности: глазки – смотреть, ушки – слышать, носик – нюхать, язычок – пробовать (определять) на вкус, ручки – хватать, держать, трогать; ножки – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать; туловище – наклоняться и поворачиваться в разные стороны
Безопасное поведение в играх	Играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.
Раз ступенька, два ступенька...	Правила безопасного передвижения по лестнице
Свой, знакомый, чужой	Уходить из детского сада только с родителями, сообщать об уходе воспитателю. Избегать общения с незнакомыми людьми и отказываться от их угощения и предлагаемых ими различных предметов. Сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека и т. д.
В мире опасных предметов	Нельзя брать в рот различные предметы, засовывать их в уши и нос.

Я и природа	Опасно без разрешения взрослых рвать растения и есть их – они могут оказаться ядовитыми. Представление о том, что следует одеваться по погоде (в солнечную погоду носить панаму, в дождь надевать резиновые сапоги и т.д.).
-------------	---

Таблица 3

Содержание представлений о ЗОЖ и ОБЖ у детей 4-5 лет

Раздел	Содержание
Я и мое тело	Различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), иметь представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Хорошая осанка – не только для красоты, но и для здоровья.
Чистота – залог здоровья!	Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни
Полезная и вредная пища	Представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека
Движение – это жизнь	Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх и при пользовании спортивным инвентарем.
Безопасное поведение в играх	Знакомить с правилами игр с песком: не ломать постройки, сделанные другими детьми; не кидаться песком, твердыми материалами и предметами.
Раз ступенька, два ступенька...	Правила безопасной ходьбы по лестнице и пользования дверью (открывать и закрывать дверь, держась за дверную ручку).
Закаляйся!	Дать представление о необходимости закаливания. Представление о том, что следует одеваться по погоде (в солнечную погоду носить панаму, в дождь надевать резиновые сапоги и т.д.).
Быть здоровым – здорово!	Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
Советы Пилюлькина	Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
Свой, знакомый, чужой	Уходить из детского сада только с родителями, сообщать об уходе воспитателю. Избегать общения с незнакомыми людьми и отказываться от их угощения и предлагаемых ими различных предметов, Сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека.
В мире опасных предметов	Учить правильно пользоваться ножницами (в присутствии взрослых).
Я и природа	Опасно без разрешения взрослых рвать растения и есть их – они могут оказаться ядовитыми. Кормить животных только с разрешения взрослых или вместе с ними. Опасно гладить чужих животных, брать их на руки, приносить животных домой без разрешения взрослых.

Таблица 4

Содержание представлений о ЗОЖ и ОБЖ у детей 5-6 лет

Раздел	Содержание
Я и мое тело	Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать обобщенные представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
Чистота – залог здоровья!	Расширять представления о важности гигиенических процедур
Полезная и вредная пища	Воспитывать потребность в употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах
Движение – это жизнь	Расширять представления о важности движений. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх и при пользовании спортивным инвентарем.
Безопасное поведение в играх	Знать с правила игр с песком: не ломать постройки, сделанные другими детьми; не кидаться песком, твердыми материалами и предметами
Раз ступенька, два ступенька...	Правила безопасного передвижения по лестнице и в дверях (открывать и закрывать дверь, держась за дверную ручку).
Закаляйся!	Расширять представления о важности закаливания. Представление о том, что от переохлаждения и перегрева человек может заболеть, поэтому следует одеваться по погоде и уметь одеваться по погоде.
Быть здоровым – здорово!	Познакомить со смыслом слов «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Развивать умение заботиться о своем здоровье. Воспитывать потребность быть здоровым. Дать представление о составляющих здорового образа жизни
Советы Пилюлькина	Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Объяснить детям, что в случае необходимости взрослые звонят по телефону «03» («Скорая помощь»).
Сила режима дня	Расширять представления о важности для здоровья сна. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания.
Настроение и здоровье	Познакомить детей с понятиями «конфликт», «ссора», с причинами их возникновения и негативными последствиями для человека. Учить детей способам выхода из конфликтной ситуации, не доводить дело до ссор и драк. Учить избегать ссор, находить примирение и согласие, различать добро и зло. Побуждать их совершать добрые поступки, влияющие положительно на окружающих. Вежливость и доброжелательность по отношению к людям – основа для эмоционального комфорта детей и взрослых

Свой, знакомый, чужой	Уходить из детского сада только с родителями, сообщать об уходе воспитателю. Избегать общения с незнакомыми людьми и отказываться от их угощения и предлагаемых ими различных предметов. Сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомое человека и т. д. Если «чужой» приходит в дом звонить по телефону «02» (вызов полиции), «03» («Скорая помощь»). Закреплять умение называть свою фамилию и имя; фамилию, имя и отчество родителей, домашний адрес и телефон.
В мире опасных предметов	Закреплять представления о разнообразных опасных предметах и способах безопасного обращения с ними.
Я и природа	Опасно без разрешения взрослых рвать растения и есть их – они могут оказаться ядовитыми. Представления о съедобных ягодах и растениях. Кормить животных только с разрешения взрослых или вместе с ними. Опасно гладить чужих животных, брать их на руки, приносить животных домой без разрешения взрослых

Таблица 5

Содержание представлений о ЗОЖ и ОБЖ у детей 6-7 лет

Раздел	Содержание
Я и мое тело	Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
Чистота – залог здоровья!	Расширять представления о роли гигиены для здоровья человека
Полезная и вредная пища	Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
Движение – это жизнь	Расширять представление о движении как важном компоненте здорового образа жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
Безопасное поведение в играх	Формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх и при пользовании спортивным инвентарем.
Раз ступенька, два ступенька...	Правила безопасного передвижения по лестнице и в дверях (открывать и закрывать дверь, держась за дверную ручку).
Закаляйся!	Расширять представление о закаливании: сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Представление о том, что от переохлаждения и перегрева человек может заболеть, поэтому следует одеваться по погоде и уметь одеваться по погоде.
Быть здоровым – здорово!	Раскрыть возможности здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Расширять представления о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
Советы Пилулькина	Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие. Скорая помощь. Когда и как вызвать скорую помощь.
Сила режима дня	Расширять представления о роли режима дня для здоровья человека

Настроение и здоровье	Формировать представления о зависимости здоровья от настроения человека, с причинами плохого настроения и их устранением. Учить детей осознанному восприятию своих чувств, желаний, умению выражать их соответствующим образом, а так же спокойно, с пониманием относиться к желаниям и суждениям других детей.
Свой, знакомый, чужой	Закреплять правила поведения при контактах с незнакомыми людьми. Сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека и т. д. Объяснить детям, что в случае необходимости нужно звонить по телефону «02» (вызов полиции). Закреплять умение называть свою фамилию и имя; фамилию, имя и отчество родителей, домашний адрес и телефон.
В мире опасных предметов	Закреплять правила обращения с опасными предметами
Я и природа	Опасно без разрешения взрослых рвать растения и есть их – они могут оказаться ядовитыми. Представления о съедобных ягодах и растениях. Кормить животных и приносить их домой только с разрешения взрослых или вместе с ними. Опасно гладить чужих животных, брать их на руки.

6. ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ И БЕЗОПАСНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Участники педагогического процесса реализации Программы: к работе по формированию у дошкольников первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни подключены не только воспитатели и все специалисты ДОУ, но и родители воспитанников (законные представители) и общественность.

Формы работы. Система взаимодействия с детьми в процессе формирования у дошкольников первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни включала в себя формы прямого и косвенного воздействия на ум и чувства детей. В качестве *прямых форм взаимодействия* мы рассматривали разные виды непосредственно образовательной деятельности с детьми, посвященные ознакомлению дошкольников с основами здорового и безопасного образа жизни. Более разнообразны *формы косвенного взаимодействия*, к ним были отнесены формы совместной деятельности воспитателя и детей и самостоятельной деятельности детей.

В их число были включены:

- ✓ познавательные минутки
- ✓ работа в книжном уголке (рассматривание книг и иллюстраций о здоровом и безопасном образе жизни, их классификация и т.п.),
- ✓ продуктивная деятельность: формы изобразительной деятельности, изготовление альбомов о здоровом и безопасном образе жизни,
- ✓ выставки рисунков детей, посвященные здоровому и безопасному образу жизни;
- ✓ опытно-исследовательская деятельность;
- ✓ работа над проектами;
- ✓ игры,
- ✓ досуги.

Формы работы по выделенным темам подбирались таким образом, чтобы они затрагивали ум и чувства ребенка, чтобы их содержание и способы деятельности детей в данных формах работы соответствовали интересу и жизненному опыту дошкольников.

Программно-методическое обеспечение к реализации Программы включает:

1. План работы по реализации Программы (*приложение 1*).
2. Практические материалы по всем разделам Программы: художественное слово, материал для проведения НОД и познавательных минуток, игры (*приложение 11*).
3. Рабочую тетрадь «Будем здоровы!». Рабочая тетрадь является индивидуальным средством формирования у детей **старшего дошкольного возраста** первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе. Пособие содержит различные задания на закрепление полученных знаний и усвоение новых знаний о правилах ЗОЖ и ОБЖ, о средствах сохранения здоровья и т.д. А также заданий, направленных на формирование у детей осознания своей сопричастности к своему здоровью.
4. Наглядный материал, подобранный к каждой теме
5. Материал для работы с родителями (*приложение 3,4*).
6. Карты планирования работы в каждой возрастной группе: распределение задач (*приложение 5*)
7. Материалы для проведения мониторинга: содержание и методы изучения представлений детей, карты текущего мониторинга, карты оценки предметной среды и компетентности педагогов (*приложения 5-9*).

Средства реализации Программы. Средствами выступают: художественное слово (рассказы, стихи, сказки, пословицы и поговорки), различные наглядные пособия (иллюстрации изобразительного искусства плакаты, альбомы, наборы картинок, муляжи, предметы и т.д.); музыкальные произведения (песни, попевки по темам Программы); атрибуты к приемам театрализации (шапочки, куклы к различным видам театра, костюмы и элементы костюмов); технические средства (аудиозаписи, видеофильмы и др.); материалы для экспериментальной деятельности детей (в том числе микроскопы).

Особым средством формирования у дошкольников первоначальных представлений о здоровом образе жизни явилась **рабочая тетрадь «Будем здоровы!»**. Данное пособие было разработано с целью реализации принципа оптимального соотношения между процессами развития детей, детерминированными действиями взрослого, и процессами саморазвития, обусловленными собственной активностью ребенка.

Главная цель рабочей тетради – преподнести детям необходимые сведения, закрепить их через увлекательные и интересные задания для работы детей в совместной деятельности с воспитателем или в самостоятельной деятельности.

Рабочая тетрадь «Будем здоровы!» содержит особую мотивацию процесса формирования у дошкольников первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни. Всем своим содержанием, заданиями и вопросами тетрадь направлена на «соавторство» ребенка и взрослого. Рабочая тетрадь создавала благоприятные условия для познавательного развития дошкольников: детям предлагается анализировать, сравнивать, обобщать то, что они видят в окружающей жизни, или то, о чем расскажет или прочитает им воспитатель.

Широко используемые в рабочей тетради занимательные и творческие задания, игры, стимулировали активность детей, создавали положительный эмоциональный настрой. Решая проблемные задания познавательно-практической направленности, дети получали новые знания о здоровом и безопасном образе жизни. Отобранный материал позволял развивать мышление дошкольников на основе актуализации личного социального опыта ребенка. Преодолевая трудности вместе с педагогами, дети приобретали возможность самостоятельно искать ответ на сложный вопрос, видеть в обыденном, привычном что-то новое, удивительное, понять многое из того, что было загадочным и непонятным.

Интеграция содержания по формированию представлений о здоровом и безопасном образе жизни с заданиями по речевому и познавательному развитию способствует параллельному решению многих аспектов образовательной работы с детьми: развитию мышления, памяти, изобразительных умений, подготовке к обучению грамоте и т.п.

Разнообразие заданий по степени сложности позволяло создать ситуацию успеха для каждого ребенка. Переживаемые положительные эмоции, в случае удачного решения задачи – удивление, радость успеха, гордость, создавали у ребенка уверенность в своих силах, подкрепляя положительное отношение к сведениям о здоровом образе жизни.

Содержание рабочей тетради разбито на **темы**, соответствующие содержанию представлений о здоровом и безопасном образе жизни. Она предназначена для детей старшего дошкольного возраста.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации Программы необходимы следующие условия:

- ✓ интеграция и согласование воспитательных воздействий педагогов ДОУ и родителей в процессе формирования у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни с целью создания единого образовательного пространства;
- ✓ создание предметно-развивающей среды;
- ✓ разработка программно-методического обеспечения;
- ✓ обеспечение непрерывности в содержании работы по формированию у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни на протяжении дошкольного возраста и обеспечение преемственности с начальной школой.

Работа по формированию у детей первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни требовала единства со стороны педагогов и родителей. Исходя из этого, Программа включала, с одной стороны повышение компетентности педагогов в этих вопросах, (совершенствование уровня их педагогического мастерства, знаний о средствах и методах формирования у детей первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни), а с другой – расширения педагогического кругозора родителей в этой области. Это позволяло интегрировать и координировать усилия детского сада и семьи по реализации содержания Программы.

Для педагогов был предусмотрен семинар-практикум по данной теме.

Первое занятие включало следующие вопросы: Актуальность формирования у детей первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни. Задачи, содержание и методы формирования у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни.

Второе занятие состояло из двух частей. 1. Круглый стол «Детям о здоровом и безопасном образе жизни» (в ходе дискуссии уточнялся объем знаний по каждой возрастной группе; защищались перспективные планы работы по формированию у детей первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни). 2. Сообщения воспитателей о предполагаемом содержании представлений о здоровом и безопасном образе жизни для детей своей группы.

На *третьем занятии* воспитатели познакомились 1) с методом проектов и его возможностями в работе по формированию у детей первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни; 2) с рабочей тетрадью дошкольника и принципами ее разработки.

Четвертое занятие семинара-практикума посвящалось обсуждению тематики проектов в рамках формирования у детей первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни, а также вариантов содержания и оформления рабочей тетради «Будем здоровы!» (воспитатели).

Пятое занятие было посвящено 1) ознакомлению воспитателей с диагностикой исходного уровня сформированности представлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей (с методами, с организацией диагностики, с формами протоколов и обработки результатов); 2) ознакомлению с методами самоанализа процесса формирования у детей первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни в группе (самооценка компетентности, самооценка предметной среды).

Итогом проведенной работы с педагогами стал *педагогический совет*, на который

выносились следующие вопросы:

1. Итоги тематического контроля «Состояние работы с детьми по формированию у детей первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни» (сообщение заместителя заведующего по воспитательной и методической работе ...)

2. Знакомим детей с правилами здорового и безопасного образа жизни (сообщение из опыта воспитателя ...).

3. Викторина «Что мы знаем о здоровом и безопасном образе жизни» (решение кроссвордов, блиц-опрос «Ты мне – я тебе», составление командами конспектов занятий на заданную тему).

В работе с родителями главной целью было сделать их единомышленниками. Для этого стремились:

✓ создать мотивацию их участия в процессе формирования у детей знаний о здоровом и безопасном образе жизни (родительские собрания «Растим крепышей», консультации, индивидуальные беседы о результатах диагностики представлений детей о здоровом и безопасном образе жизни);

✓ знакомство родителей с работой ДОУ по данной теме (открытые показы занятий и развлечений, демонстрация рабочих тетрадей и других наглядных средств о здоровом и безопасном образе жизни, выпуск для родителей брошюр «Что рассказать детям о здоровом и безопасном образе жизни» и т.п.);

✓ привлечение родителей к досугам, к совместным формам деятельности, к сбору фотографий и другой наглядности о здоровом и безопасном образе жизни, к тематическим встречам.

Предметно-развивающая среда в группах включала в себя:

развивающие и дидактические игры: «Сложи картинку», «Кто больше знает полезных продуктов?», «Путешествие по стране Здоровья», «Знатоки», «Кому что нужно», «Витамины в лесу», «Хорошо-плохо», «Узнай по описанию» и др.;

иллюстративный материал о здоровом и безопасном образе жизни: *картинки и тематические альбомы и папки:* «Если хочешь быть здоров», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Правила гигиены», «Полезные и вредные продукты», «С утра до вечера», «Станция – спортивная», «Наши защитники от болезней», «Какие опасности для здоровья нас подстерегают», «В мире опасных предметов», «Безопасность в природе» и т.п.;

литературный материал: стихи, рассказы, пословицы и поговорки, загадки;

физкультурные уголки в группах.

Для реализации принципа **непрерывности** формирования у детей первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни был составлен план сотрудничества **ДОУ с МОСШ № 17 и № 34 г. Нижневартовска.**

8. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И МОНИТОРИНГ

Ожидаемые результаты реализации Программы:

относительно воспитанников – повышение уровня сформированности представлений о здоровом и безопасном образе жизни у всех детей;

относительно педагогов – сформированность готовности к реализации Программы формирования у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни (достижение всеми педагогами высокого и достаточного уровня сформированности соответствующей компетентности);

относительно качества педагогического процесса – совершенствование предметно-развивающей среды, ее достаточность для успешной реализации Программы формирования у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни;

относительно родителей – повышение педагогической культуры по вопросам формирования у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни и активности участия в этом процессе.

Мониторинг реализации Программы предусматривал отслеживание результативности программы и повышения качества протекания процесса.

Таблица 6

Направления и методы мониторинга процесса формирования у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни

Направление мониторинга	Методы	Сроки осуществления
1. Мониторинг полноты и последовательности реализации задач Программы	– анализ карт распределения задач Программы (приложение 7)	В середине и конце учебного года
2. Мониторинг динамики усвоения детьми содержания Программы	– наблюдения за детьми – беседы с детьми и диагностические ситуации (приложение 8) – ведение и анализ карт мониторинга усвоения детьми содержания Программы (приложение 9)	После работы над отдельными темами Программы
3. Мониторинг качества предметно-развивающей среды	– ведение и анализ карты мониторинга качества предметной среды (приложение 10)	Ежемесячно
4. Мониторинг готовности педагогов к реализации программы	– ведение карт оценки и самооценки компетентности (приложение 11) – наблюдение за педагогической деятельностью педагогов	В начале, середине и в конце учебного года
5. Мониторинг динамики развития педагогической культуры родителей	– анкетирование родителей (приложение 12)	В начале и в конце учебного года

Мониторинг полноты и последовательности реализации задач Программы позволяет отслеживать и своевременно корректировать полноту охвата всех задач последовательность и усложнение их планирования.

Мониторинг динамики усвоения детьми содержания программы позволяет оценить **результативность** Программы и технологии. Текущий мониторинг осуществляется методом наблюдений и проверочных заданий (бесед, тестов), данные текущего мониторинга фиксируются в картах усвоения детьми содержания Программы. На основе анализа данных карт периодически в начале и середине года определялись *уровни сформированности у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни*. Характеристики уровней представлены в табл.

Характеристики уровней сформированности представлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей 3-4 лет

Высокий уровень. Ребенок знает все части тела человека, правильно называет их и верно объясняет их назначение. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их, эрудирован.

Средний уровень. Ребенок называет части тела человека, объясняет их значение, допуская при этом некоторые ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности.

Низкий уровень. Ребенок испытывает затруднения в назывании частей тела человека, часто ошибается, не может объяснить их назначения, отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.

Таблица 8

Характеристики уровней сформированности представлений

о здоровом и безопасном образе жизни у детей 4-5 лет

Высокий уровень. Ребенок знает все части тела человека, правильно называет их и верно объясняет их назначение. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их, эрудирован ребенок знает правила личной гигиены, правильно называет их и знает, как они совершаются. Понимает, зачем они нужны, объясняет, как и зачем совершает их в своей жизни. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их.

Средний уровень. Ребенок называет части тела человека, объясняет их значение, допуская при этом некоторые ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности; ребенок называет правила личной гигиены, объясняет их назначение, последовательность действий, допуская при этом незначительные ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности при ответах на вопросы, связанные с личным опытом.

Низкий уровень. Ребенок испытывает затруднения в назывании частей тела человека, часто ошибается, не может объяснить их назначения, отказывается отвечать или не отвечает на вопросы; ребенок испытывает затруднения в назывании правил личной гигиены, часто ошибается, не может объяснить, зачем они нужны человеку, лично ребенку. Путается в алгоритме действий личной гигиены. Отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.

Характеристики уровней сформированности представлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей 5-7 лет

Превосходный уровень. Ребенок уверенно владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. На все вопросы дает адекватные, полные ответы, проявляя при этом здоровьесберегающую эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование знаний, умений и навыков в реальной практике в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. Представления ребенка носят целостный характер.

Высокий уровень. Ребенок владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. Практически на все вопросы по четырем направлениям диагностики дает адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы, часто проявляя здоровьесберегающую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни. Его представления носят целостный характер.

Средний уровень. Ребенок отчасти владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, некоторые разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется здоровьесберегающая эрудированность. Это позволяет сделать вывод о здоровьесберегающей избирательности ребенка, о разрозненности его представлений. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни

Низкий уровень. Ребенок слабо владеет здоровьесберегающим содержанием, некоторые разделы позволяют ему быть активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность, разрозненность здоровьесберегающих

представлений ребенка. У ребенка нет готовности к решению конкретных здоровьесберегающих задач.

Проведенный **исходный мониторинг сформированности** у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни (**сентябрь-октябрь 2018 г.**), выявил недостаточно высокие уровни усвоения детьми данных представлений. Проведенная в **течение 2018-2019** учебного года первичная апробация программы выявила определенную динамику в уровнях сформированности у детей всех возрастных категорий представлений о здоровом и безопасном образе жизни (рис.1 и 2).

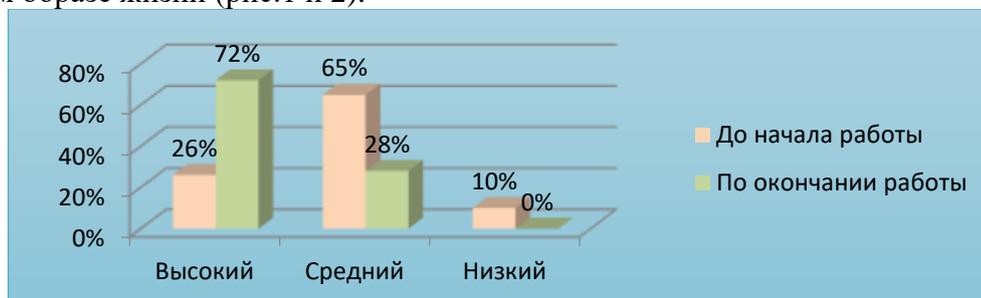


Рис. 1. Динамика уровней сформированности представлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей 3-5 лет

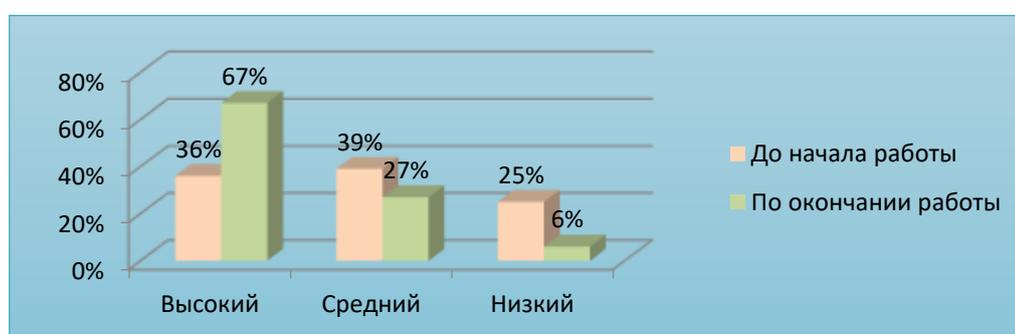


Рис. 2. Динамика уровней сформированности представлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей старшего возраста

Из диаграмм видно, что в группах младшего и среднего дошкольного возраста у детей не зафиксирован низкий уровень сформированности представлений о здоровом и безопасном образе жизни. В группах старшего дошкольного возраста также видна явная динамика сформированности данных представлений, однако 6% воспитанников показали прежний, низкий уровень. Этот факт объясняется тем, что содержание Программы для старших групп опирается на представления, полученные на предыдущих этапах образования. Поскольку апробация программы велась впервые и сразу на всех возрастных этапах, у воспитанников старшего дошкольного возраста не закреплялись, а формировались некоторые представления впервые, что, естественно, усложнило усвоение содержания Программы.

Тем не менее, полученные результаты позволяют говорить об эффективности технологии реализации Программы, поскольку динамика сформированности представлений о здоровом и безопасном образе жизни отмечается существенная. Эти результаты допускают предположение о том, что полный цикл реализации Программы обеспечит достаточно высокий уровень усвоения детьми представлений, необходимых для становления у детей основ культуры здорового и безопасного образа жизни.

Как показала проведенная работа, сформированность представлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей зависела от уровня и характера творческой профессиональной деятельности педагога. На основе карт мониторинга готовности педагогов к реализации Программы были определены уровни профессионального развития воспитателей и специалистов.

Результаты мониторинга показали, что компетентность педагогов в осуществлении

работы по формированию у дошкольников представлений о здоровом и безопасном образе жизни неуклонно повышается (таблица 10).

По результатам анкетирования, проведенного с родителями в 2014 г., большинство из них поддерживает педагогический коллектив ДООУ в осуществлении задач формирования у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни. Изменился характер вопросов к воспитателям, руководителям ДООУ, свидетельствующий о росте их педагогических интересов, знаний о средствах и методах формирования у дошкольников представлений о здоровом и безопасном образе жизни в семье. Отметился рост посещаемости родителями мероприятий, связанных с формированием у воспитанников представлений о здоровом и безопасном образе жизни и активность участников.

Таблица 10

Компетентность воспитателей в осуществлении работы по формированию у дошкольников представлений о здоровом и безопасном образе жизни

Год	Количество педагогов с высоким уровнем компетентности		
	Начало года	Середина года	Конец года
2017/2018	37%	52%	64%
2018/2019	67%	85%	94%

Качество предметно-развивающей среды в группах по формированию у дошкольников представлений о здоровом и безопасном образе жизни также улучшилось. Она обогатилась за счет накопления наглядного материала, пополнения картотеки развивающих и дидактических игр; оформления тематических альбомов и папок. Были составлены по каждой теме Программы сборники, содержащие художественное слово (стихи, пословицы, сказки и рассказы), конспекты НОД и развлечений, материал для познавательных минуток, для работы с родителями и т.п. Пополнилась библиотека произведениями детской литературы и методическими пособиями, связанными с темами Программы.

Таким образом, апробация Программы показала ее эффективность, как с точки зрения, ее результативности, так и со стороны повышения качества образовательного процесса. Дальнейшее внедрение программы позволит полностью решить поставленные задачи и заложить у воспитанников ДООУ прочные основы культуры здорового и безопасного образа жизни.

9. ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – 144 с.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В.Г. Алямовская – М., 1993. – 112 с.
3. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. [Текст] / И.И. Брехман. – М., 1990. – 206 с.
4. Вайнер, Э.Н. Общая валеология.[Текст] / Э.Н. Вайнер – Липецк, 1998. – 183 с.
5. Ветрова, В.В. Уроки психологического здоровья [Текст] / В.В. Ветрова. – М.: Сфера, 2001. – 192 с.
6. Гаврилова, Т. Если хочешь быть здоров [Текст] / Т. Гаврилова // Дошкольное воспитание. – 1993. – №2. – С. 90-92.
7. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДООУ: Методическое пособие [Текст] / Гаврючина Л.В. – М., 2008. – 160 с.
8. Гарнышева Т.П. ОБЖ для дошкольников: планирование работы, конспекты, игры. – СПб: Детство-Пресс, 2012. – 128 с.
9. Голубева, Д. Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей [Текст] / Д.

- Голубева, И. Прилепина // Дошкольное воспитание. – 2001. – №1. – С.44-47
10. Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. [Текст] / В.В. Голубев – М.: Академия, 2003. – 416 с.
 11. Горбунова, Н. Если хочешь быть здоров! [Текст] / Н. Горбунова // Дошкольное воспитание. – 2005. – №6. – С.29-33.
 12. Деркунская, В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников [Текст] / В.А. Деркунская. – М., 2006. – 96 с.
 13. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст] / Под ред. З.И. Берсеновой. – М., 2005. – 32 с.
 14. Здоровый дошкольник: Учебно-методическое пособие / Авторы составители С.В. Лободина, Д.Ф. Алексеева. – СПб., 2000. – 136 с.
 15. Змановский, Ю.Ф. Здоровый дошкольник [Текст] / Ю.Ф. Змановский // Обруч. – 1996. – №3. – С.4-5.
 16. Змановский, Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми [Текст] / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1988. – №2. – С.68-73
 17. Зубков Н.М. Вечный двигатель и вечный прыгатель. – СПб.: Речь, 2011. – 96 с.
 18. Как обеспечить безопасность дошкольников: / К.Ю. Белая и др. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2004. – 94 с.
 19. Касьянова, Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста. Автореф. дисс...канд. пед. наук. [Текст] / Л.Г. Касьянова – Екатеринбург, 2004. – 23 с.
 20. Кузнецова, Л.Т. Развитие здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста. Автореф. дисс...канд. пед. наук /Л.Т. Кузнецова. – Екатеринбург, 2007. – 23 с.
 21. Кулик, Г.И. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. [Текст] / Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко – М., 2008. – 112 с.
 22. Меличева, М.В. Формирование культуры здоровья дошкольников в процессе сотрудничества педагогов и родителей: Автореф. дисс. к. пед. н. [Текст] / М.В. Меличева. – СПб., 2006. – 23 с.
 23. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста: планирование, беседы, игры. СПб.: Детство-пресс, 2011. -
 24. Радзиевская, Л.И. Азбука безопасности. – СПб.: Литература, 2008. – 185 с.
 25. Ротенберг, Р. Расту здоровым [Текст] / Р.Ротенберг. – М., 1996. – 140 с.
 26. Система работы по формированию здорового образа жизни [Текст] / Под ред. О.И.Бочкарёва. – Волгоград: Корифей, 2008. – 96 с.
 27. Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – 80 с.
 28. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М.: Сфера, 2012. – 78 с.

ПЛАН РАБОТЫ
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ НА 2015-2018 Г.Г

	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
Методическая работа			
<i>Цель: создание условий эффективности инновации, апробирование и внедрение программы по формированию первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников</i>			
1.	Анализ апробации Программы, выявление ее результативности, доработка и коррекция по результатам ее первичной апробации	сентябрь-октябрь 2015 г.	Малетина Н.С., творческая группа
2.	Доработать педагогический мониторинг качества формирования первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей	октябрь-ноябрь 2015 г.	Малетина Н.С. творческая группа
3.	Пополнение программно-методического обеспечения к Программе.	В т.г.	Творческая группа, воспитатели
4.	Оценка готовности групп к реализации программы (смотри и оценка наглядности и методических материалов в группах)	Ноябрь 2015	Зам. зав. по ВМР, творческая группа
Организация работы с кадрами			
<i>Цель: повышение деловой квалификации по вопросам формирования первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников; стимулирование педагогов к нововведениям</i>			
1.	Заседание творческой группы	1 раз в месяц	Зам.зав.по ВМР
2.	Ознакомление с нормативно-правовыми актами по формированию первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей.	согласно плану	Зам.зав.по ВМР
3.	Консультация «Актуальность формирования первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников. Задачи, содержание и методы реализации Программы	ноябрь 2015 г.	Малетина Н.С.
4.	Консультация «Как организовать предметно-развивающую среду группе, способствующую формированию у детей первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни»	октябрь 2015 г.	
5.	Консультация «Интеграция и согласование воспитательных воздействий педагогов ДОУ и родителей в процессе формирования первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни»	декабрь 2015 г.	Малетина Н.С.
6.	Проведение семинара-практикума «Формирование у детей первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни»	В т.г. 2015г	Малетина Н.С.-
7.	Педагогический совет «...»		

8.	Обучение на курсах повышения квалификации 5 воспитателей по теме «Формирование первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни»	при изыскании финансовых средств	Зав. ДОУ
9.	Самообразование воспитателей	постоянно	Воспитатели
Работа с родителями			
<i>Цель: повышение педагогической культуры родителей по вопросам формирования первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни</i>			
1.	Родительские собрания в группах. Сообщение родителям о содержании и значимости Программы	октябрь 2015 г.	Педагог-психолог, воспитатели
2.	Привлечение родителей к совместному с детьми составлению кроссвордов о здоровом и безопасном образе жизни. Оформление альбома «Кроссворды о здоровом и безопасном образе жизни»	сентябрь 2015 г.	Воспитатели, педагог-психолог
3.	Анкетирование родителей	Сентябрь 2017, май 2018	Педагог-психолог
4.	Круглый стол «Детям о здоровом и безопасном образе жизни»	январь 2016 г.	Педагог-психолог, творческая группа
5.	Организация работы родителей с детьми над проектами по темам Программы и привлечение родителей к досугам	В т.ч.г.	Воспитатели, муз. руководитель, инструктор физо
6.	Родительское собрание «Растим здоровых граждан России»	март 2016 г.	Педагог-психолог
7.	Выставка наглядных средств для формирования первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни для родителей	Февраль 2016 г.	С.И. Иванова, Тв. Группа
8.	Выпуск для родителей буклетов «Что рассказать детям о здоровом и безопасном образе жизни» и др.	1 раз в квартал	Педагог-психолог, Воспитатели
9.	Открытый показ НОД и развлечений, тематических вечеров по данной теме	В т.г.	Воспитатели, муз. работник, инструктор физо
Работа со школой и учреждениями культуры			
<i>Цель: обеспечение непрерывности и преемственности педагогического процесса</i>			
1.	Предусмотреть в плане совместной работы с детской библиотекой №6 и городской библиотекой № 14 мероприятия, посвященные формированию первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни	сентябрь	
2.	Составить и согласовать план совместной работы со школой по формированию первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни	сентябрь	
Создание предметно-развивающей среды в ДОУ и в группах			
<i>Цель: совершенствование предметно-развивающей среды, содействующей формированию первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников</i>			

1.	Провести конкурс уголков о здоровом и безопасном образе жизни	Март 2016 г.	Творческая группа
2.	Организовать выставку дидактических игр и пособий по формированию первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни	Апрель 2016 г.	Воспитатели
3.	Оформить стенд по формированию первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни в холле 3 этажа	Февраль 2016 г.	Зам.зав.по ВМР, Зам.зав.по АХР
4.	Организовать выставку тематических альбомов и папок	Февраль-март 2016 г.	Воспитатели
5.	Пополнение методической литературы по формированию первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни	постоянно	Зам.зав.по ВМР, воспитатели
Контроль, анализ и регулирование			
<i>Цель: сбор информации, анализ и регулирование процессов нововведения</i>			
1.	Контроль уровней сформированности первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей	сентябрь, январь, май	Зам.зав.по ВМР, Воспитатели,
2.	Контроль выполнения плана и программы за I полугодие/конец года	январь, май	Заведующий, Зам.зав.по ВМР
3.	Контроль повышения компетентности педагогов и совершенствования предметно-развивающей среды	январь, май	Зам. зав.по ВМР Тв. группа
4.	Контроль работы с родителями	ежемесячно	Педагог-психолог
Информационное обеспечение			
<i>Цель: сбор необходимой информации для управления процессом нововведений</i>			
1.	Разработать систему информации по формированию первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей	сентябрь-ноябрь 2015 г.	Заведующий, Зам.зав.по ВМР
2.	Составить памятки о сроках сбора и предоставления информации по формированию первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни	ноябрь 2015 г.	Зам.зав.по ВМР
3.	Формирование банка данных по итогам работы	Постоянно	Ст. воспитатель

Материал для работы с родителями
Перспективный план работы клуба «Здоровая семья»

Содержание деятельности	Форма проведения	Дата проведения	Ответственный
«Основные направления образовательной работы с детьми. На новый учебный»	Родительское собрание	сентябрь	воспитатели ст. медсестра инструктор по физической культуре
Создание Клуба «Здоровая семья»	Разработка устава клуба, Положение, Информационной карты и плана занятий	сентябрь	Воспитатели, родители
День здоровья «Осенние краски»	совместный выход с родителями в лес	октябрь	воспитатели, родительский комитет
«Библиотечка семейного чтения»	книжная выставка	октябрь	логопеды психолог
«Организация зрительного режима в вечернее время и в выходные дни у детей»	индивидуальная консультация	ноябрь	медсестра
«Если ваш ребёнок застенчивый»	ролевая игра	ноябрь	психолог
«Закаливание ребёнка дома»	консультация с родителями	декабрь	воспитатели
«Как выбрать спортивную секцию для ребёнка»	индивидуально-практические занятия	декабрь	инструктор ФИЗО инструктор по плаванию
«Наши привычки - привычки наших детей»	родительское собрание	январь	воспитатели психолог
«Молодцы — удалцы!»	спортивный праздник с папами	февраль	Воспитатели, инструктор ФИЗО
«Как предупредить весенний авитаминоз»	круглый стол	февраль	воспитатели родители I
«Мы - мамы помощники»	Выпуск детской газеты	март	воспитатели
«Творим вместе с мамами»	выставка поделок и рисунков	март	Воспитатели, мамы
«Весна идёт – весне дорогу!»	музыкально-спортивный праздник на улице с родителями	апрель	музыкальный руководитель воспитатели
«День открытых дверей»	Просмотры оздоровительных занятий	апрель	воспитатели профильные специалисты
«Вот и стали мы на год взрослее»	Итоговое родительское собрание	май	воспитатели специалисты

Памятки и листовки для родительского уголка

Мамы и папы! Помните!

Дети приходят в этот большой и неизвестный мир и не понимают еще, что хорошо, а что плохо. Ценности формируются в ребенке в процессе его развития, общения с родителями, сверстниками, педагогами. Каждый день ребенок наблюдает за вашими действиями и прислушивается к тому, что вы говорите. Поэтому очень важно вовремя направить **малыша** в правильное русло, воспитать в нем хорошего человека и уберечь его от возможных опасностей.

Особое внимание в воспитательном процессе следует уделять **здоровью**, дать ребенку понять, что это величайшая ценность, которую не купить за деньги. Ребенок должен понимать, что несет ответственность за свое **здоровье** и **здоровье** окружающих и его действия не должны причинять вреда другим людям. **Малышу** нужно объяснить, что значит правильно заботиться о своем теле, вести **здоровый образ жизни**, привить в нем любовь к физическим упражнениям. Ребенок должен понимать, что для того, чтобы быть красивым и гармоничным человеком, необходимо иметь крепкое **здоровье**.

Чем больше и чаще вы будете беседовать с **малышом**, тем более ярких успехов добьетесь. Пусть **здоровье** станет нормой жизни для вашего ребенка.

Здоровье делится на физическое и психическое.

Физическое здоровье закаляется специальными упражнениями, активными играми, занятиями спортом, соблюдением **правил гигиены**.

Психическое здоровье во многом зависит от вас, родители. Не кричите на **малыша**: это разовьет в нем только страх и нарушения психики, но уж никак не хорошие манеры. Помните, что гораздо большей эффективностью обладает спокойный вдумчивый разговор.

Чтобы ваш **малыш** развивался здоровым, приучите его к **закаливанию**. Начинайте с прогулок на свежем воздухе, постепенно понижайте температуру воды при купании и так далее. Не нужно растить тепличное растение – такие дети обладают низким иммунитетом, очень часто болеют и плохо адаптируются к окружающей среде.

Общение с природой – важный шаг на пути воспитания **здорового образа жизни** ребенка. Ему наверняка будет интересно увидеть новых животных, поиграть с домашним питомцем или просто погулять в парке и случайно увидеть белку. Кроме того, многие животные обладают лечебным действием. Так, например, общение с лошадьми – иппотерапия – применяется при лечении церебрального паралича и других **заболеваний** центральной нервной системы у детей.

Расскажите ребенку о **правильном питании** и с детства вводите в его **рацион** только качественные и полезные продукты. Сведите к минимуму употребление сладостей: конфет, тортов, пирожных, сладкой ваты и так далее. Они не принесут ребенку никакой пользы, а пока он не познакомится с их вкусом, сладости не будут вызывать в нем большого энтузиазма.

Наконец, путь к здоровому телу лежит через здоровый дух. Уделяйте много времени воспитанию культуры ребенка, его манер поведения в различных ситуациях и за столом. Развивайте в нем критическое мышление, задавайте вопросы, над которыми он задумается. Много читайте, играйте. Просмотр сериала лучше заменить походом в театр: сейчас существует огромный репертуар спектаклей для **малышей**. Уделяйте внимание тому, какую музыку слушает ребенок. Это поможет привить хороший **вкус** и благотворно повлияет на общее развитие.

Организируйте время ребенка так, чтобы он никогда не скучал. Энергичных детей отдайте в спортивную секцию, спокойных и усидчивых – в музыкальную или художественную школу.

Проводите больше времени с детьми и будьте здоровы!

Рекомендации родителям

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ» КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА

(из книги В. Леви «Нестандартный ребенок»)

1. **Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. **Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить – и никогда больше.

3. **Не ублажать.** Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. **Не торопить.** Еда – не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.

5. **Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. **Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. **Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть – все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Как проводить обширное умывание дома

Обширное умывание водой из-под крана применяется после дневного сна детей. Эта процедура обеспечивает контрастное воздействие на рецепторы кожи. Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей старшего возраста. Суть процедуры заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Раз» – обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» – обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» – мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» – мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» – мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» – мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» – ополаскивает руки.

«Девять» – отжимает руки, слегка стряхивая.

«Десять» - вытирает руки насухо.

Умывание можно сопровождать стихами:

Раз – обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три – до локтя намочили,

Четыре – с другою повторили.

Пять – по шее провели,

Шесть – смелее по груди.

Семь – лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай,

Десять – сухо вытирай.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается – каждую руку, шею и грудь дети обмывают по два раза.

Организация сна с доступом свежего воздуха

Дневной сон с доступом свежего воздуха при открытых фрамугах основан на норильском опыте работы детских садов. Эта методика требует обоснования с точки зрения физиологии и гигиены:

Действие воздуха на организм ребёнка воспринимается нервными окончаниями кожных покровов и слизистых оболочек дыхательных путей. Дыхание воздухом обеспечивает внешний газообмен – доставку кислорода в организм и выведение из него углекислого газа и воды. Санитарными исследованиями доказано:

- в чистом атмосферном воздухе содержится: до 21% кислорода, до 0,04% углекислого газа и до 79% азота и др. газов;

- в воздухе закрытого помещения, где находятся дети, содержится кислорода - не более 15,4%, углекислого газа - до 4,4% и азота - 79,2%.

Воздух помещения признаётся вредным, если содержание углекислого газа превышает 0,1% (наступает кислородное голодание)

В закрытом помещении повышается количество водяных паров, пыли и газообразных органических веществ, связанных с выделением пота, газов кишечника. У каждого человека на слизистой верхних дыхательных путей, полости рта имеются микроорганизмы, бактерии. При обычном дыхании, разговоре, крике, кашле или чихании эти микробы вместе с мельчайшими капельками слюны выделяются в окружающий воздух, оседают на полу, стенах, предметах мебели и накапливаются в воздухе. Бактериальная насыщенность особенно быстро увеличивается при температуре +25- +26°С. Закаливающее действие воздуха на рецепторы кожи оказывается тем резче, чем больше разница температур кожи и воздуха. Защитной реакцией организма на холодное воздействие является сокращение просвета кровеносных сосудов кожи, вследствие этого теплоотдача организма уменьшается и переохлаждение не наступает.

Принять такой вид закаливания, как сон с открытыми фрамугами, родители могут только при полном доверии к педагогу, его добросовестности и профессионализму. Предлагаем проводить осмотры, рейды по обеспечению необходимых условий во время сна детей.

Лечебная дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой

Стрельниковская дыхательная гимнастика может быть лечебной и профилактической,

оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолёгочной системе (спайки, слипчатые процессы);
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков лёгочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;
- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных;
- способствует выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервнорегуляторных механизмов.

Принцип дыхания во время гимнастики А.Н. Стрельниковой заключается в сочетании короткого и резкого вдоха носом с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия. После нескольких коротких и резких вдохов носом, идущих на предельную глубину лёгких, происходит усиленный обмен воздуха в альвеолах, одновременно происходит активный обмен газами крови. Усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями.

Дыхательную гимнастику можно делать в любое время дня, дома и на улице, стоя, сидя и лёжа, всю сразу или по частям. В детском саду можно использовать время разных режимных моментов, исключая 20 минут до еды и один час после еды. На улице дыхательная гимнастика проводится при температуре выше 10-12 ° тепла без резких порывов ветра.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:

1. Вдох – «громкий», короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая апах гари).
2. Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). Лучше, если это выдох через нос. О выдохе думать запрещено. Если вы будете думать о выдохе – собьётесь! Выдох – это уходящий вдох.
3. В стрельниковской дыхательной гимнастике короткие шумные вдохи носом делаются только одновременно с движениями: хватаем-нюхаем, кланяемся-нюхаем, приседаем-нюхаем, поворачиваемся-нюхаем и т.д.

Освоение гимнастики идёт в определённой последовательности. Гимнастику начинать нужно с безобидных разминочных упражнений «Ладшки» и «Погончики». На первом занятии обязательно нужно освоить три первых упражнения: «Ладшки», «Погончики», «Насос». В течение первой недели один-два раза в день надо делать эти три упражнения, повторяя их ещё и ещё раз, чтобы занятие продолжалось примерно 15 минут. Далее продолжительность одного занятия (по мере увеличения количества упражнений) составляет от 20 до 30 минут, но не более.

На следующей неделе к трём упражнениям добавляется ещё одно – «Кошка» - и

выполняются все четыре. Каждую неделю к уже освоенным упражнениям добавляется одно новое. При этом повторы уже освоенных упражнений постепенно усложняются.

Разработано всего 12 упражнений.

Особенности выполнения упражнений:

- во время выполнения упражнений тело должно быть максимально расслабленным,
- при проведении гимнастики с группой детей необходимо учитывать самочувствие и состояние каждого ребёнка: при необходимости чаще делать паузы, сменить темп выполнения на чуть более медленный и т.д. Или разрешить ослабленному («новенькому») ребёнку не делать упражнение вместе со всеми, а позаниматься с ним индивидуально.

Анкеты для родителей

Анкета 1

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представления ребёнка о здоровье. Для этого Вам нужно заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несёт никаких негативных последствий.

Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая, на Ваш взгляд, правильные ответы или записывая своё мнение. Вы без труда справитесь с этой работой. Надеемся на сотрудничество.

Прочитав внимательно, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. Ответ, наиболее точно отображающий Ваше мнение, подчеркните или напишите свой вариант.

1. *Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда.)*
2. *Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребёнка? (Да, нет, иногда.)*
3. *Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (Да, нет, иногда.)*
4. *Делаете ли Вы утреннюю зарядку? (Да, нет, иногда.)*
5. *Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? (Да, нет)*
6. *Как Вы организуете питание в Вашей семье? (полноценное питание, предпочтение отдаем каким-то видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно.)*
7. *Как воздействует на Вашего ребёнка климат в семье? (Положительно, отрицательно, не воздействует.)*
8. *Что Вы считаете здоровым образом жизни? (Напишите)*
9. *Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? (Да, нет.)*
10. *Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми? (Да, нет, иногда.)*
11. *Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (Да, нет.)*
12. *Вы сами здоровы? (Да, нет, затрудняюсь ответить)*
13. *Часто ли болеет Ваш ребёнок? (Да, нет.)*
14. *Каковы причины болезни Вашего ребёнка? (Недостаточное физическое воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье, наследственности, предрасположенность к болезням.)*

Благодарим за оказанную помощь. Желаем Вам здоровья и благополучия!

Анкета 2

Уважаемые родители!

Мы проводим исследование по проблеме ознакомления детей дошкольного возраста с правилами безопасности в быту. Будем признательны, если Вы поможете нам, ответив на следующие вопросы.

Укажите, пожалуйста, Ваш возраст, количество детей в семье, образование.

1. Считаете ли Вы необходимым знакомить детей с правилами безопасности в быту? Если да, то укажите, с какого возраста.

2. Кто должен готовить детей к возможной встрече с опасностью? (укажите цифрами по степени значимости):
 - Родители
 - Воспитатели
 - Школьные учителя
 - Медицинские работники
 - Преподаватели безопасности жизнедеятельности
 - Другие (укажите)
3. Укажите, какие опасные для дошкольника предметы встречаются у Вас дома?

4. Какие правила безопасности в быту должны знать дети дошкольного возраста:
 - Нельзя играть спичками, зажигалками
 - Нельзя трогать электроприборы
 - Нельзя брать лекарства без разрешения
 - При пожаре – не прятаться, позвонить 01
 - Другие (укажите)
5. Как Вы учите детей обращаться с опасными предметами дома?
 - Прячем
 - Учим пользоваться (уточните чем) _____
 - Запрещаем
 - Свой вариант _____
6. Остается ли Ваш ребенок на некоторое время дома один? Если да, то, что Вы говорите ему, когда уходите:
 - Не ешь грязные овощи и фрукты
 - Никому не открывай дверь
 - Не трогай лекарства
 - Не включай электрическую плиту
 - Не играй спичками
 - Не подходи к телефону
 - Укажите, что еще _____
7. Знает ли Ваш ребенок свое имя, фамилию, домашний адрес и телефон?
 - Да
 - Нет
 - Не знаю
 - Только (укажите что) _____
8. Считаете ли Вы, что ребенок дошкольного возраста должен уметь вызывать службы помощи по телефону? Если да, то укажите, какие и знает ли Ваш ребенок, как вызывать (подчеркните):

- Скорую помощь да, нет, не знаю
- Милицию да, нет, не знаю
- Пожарных да, нет, не знаю

9. Известна ли Вам литература, где указано, как знакомить детей дошкольного возраста с правилами безопасности в быту? (по возможности, укажите автора и название).

10. Используете ли Вы книги и телепередачи, чтобы поговорить с ребенком об опасностях в доме? (по возможности укажите название)

11. Необходима ли Вам помощь со стороны педагогов детского сада в ознакомлении с правилами безопасного поведения в быту?

12. Оказывает ли дошкольное учреждение помощь по вопросам ознакомления детей с опасностями в быту? Если да, то удовлетворяет ли Вас существующая система педагогического просвещения?

13. Какого рода информацию о процессе формирования безопасного поведения детей в быту, и в каком виде Вы хотели бы получить от педагогов дошкольного учреждения?

14. Какие травмы получал Ваш ребенок дома? (ответ обведите):

- Порезы
- Ожоги
- Переломы
- Ушибы
- Отравления
- Электротравмы
- Попадание инородных тел
- Другое (укажите)

15. Ваши действия при порезах и ссадинах (выберите):

- Промыть рану проточной водой
- Приложить холодный предмет
- Прижать рану ватой, смоченной йодом или спиртом
- Обработать края раны йодом
- Наложить повязку

16. Первая помощь при термических ожогах (выберите):

- Подставить под струю холодной воды
- Смазать маслом или вазелином
- Обработать йодом или спиртом
- Наложить сухую повязку
- Вскрыть пузыри

17. Что Вы будете делать, если в комнате начался пожар? Укажите.

СПАСИБО!

Карты распределения содержания Программы в группах разного возраста

Карта распределения содержания Программы в группе детей 3-4 лет

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ		октябрь				ноябрь				и т.д.							
1.	Значение каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки – смотреть, ушки – слышать, носик – нюхать, язычок – пробовать (определять) на вкус, ручки – хватать, держать, трогать; ножки – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать																
2.	О правилах игр с детьми (не мешать и не причинять боль)																
3.	О правилах безопасного передвижения по лестнице																
4.	О том, что уходить из детского сада можно только с родителями, сообщая об уходе воспитателю.																
5.	О правилах поведения с незнакомыми людьми																
6.	Об опасностях неправильного обращения с предметами																
7.	О том, что нельзя рвать растения и есть их без разрешения взрослых																
8.	Чтобы не заболеть, одеваться по погоде																

Карта распределения содержания Программы в группе детей 4-5 лет

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ		октябрь			ноябрь			и т.д.		
1.	Различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), знать их роль в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.									
2.	Хорошая осанка – не только для красоты, но и для здоровья.									
3.	О соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни									
4.	О полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека									
5.	утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.									
6.	О способах безопасного поведения в подвижных играх и при пользовании спортивным инвентарем;									
7.	О способах безопасного поведения в играх с песком и твердыми предметами									
8	Правила безопасной ходьбы по лестнице и пользования дверью									
9	О необходимости закаливания, о том, что следует одеваться по погоде									
10.	О ценности здоровья своего и других людей									
11	Умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.									
12	О том, что уходить из детского сада можно только с родителями, сообщая об уходе воспитателю.									
13	О правилах поведения с незнакомыми людьми									
14	Правила пользования ножницами									
15	Нельзя рвать растения и есть их без разрешения взрослых									
16	Кормить животных только с разрешения взрослых или вместе с ними. Опасно гладить чужих животных, брать их на руки, приносить животных домой.									

Карта распределения содержания Программы в группе детей 5-6 лет

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ		октябрь			ноябрь			и т.д.		
1.	Обобщенные представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека									
2.	о важности гигиенических процедур									
3.	О полезных продуктах, о необходимых телу человека веществах и витаминах									
4.	О важности для здоровья движений									
5.	О видах физических упражнений для укрепления различных органов и систем организма									
6.	Навыки безопасного поведения в подвижных играх и при пользовании спортивным инвентарем, в играх с песком и твердыми предметами									
7.	Правила безопасного передвижения по лестнице и в дверях									
8.	О важности закаливания, о том, что от переохлаждения и перегрева человек может заболеть, поэтому следует одеваться по погоде и уметь одеваться по погоде.									
9.	Смысл слов «здоровье» и «болезнь»;									
10.	Устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма									
11.	О составляющих здорового образа жизни									
12.	Способы элементарной помощи при ушибах, заболевании, травме.									
13.	О важности для здоровья сна и режима питания.									
14.	О негативных последствиях «конфликтов», «ссор», о причинах их возникновения и для человека и способах выхода из конфликтной ситуации									
15.	О правилах общения с незнакомыми людьми, о способах выхода из опасных ситуаций при контактах с «чужими»									
16.	О разнообразных опасных предметах и способах безопасного обращения с ними									
17.	О безопасном поведении в природе (о контактах с растениями и животными)									

Карта распределения содержания Программы в группе детей 6-7 лет

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ		октябрь			ноябрь			и т.д.		
1.	Об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Об особенностях своего организма и здоровья									
2.	О роли гигиены для здоровья человека									
3.	О зависимости здоровья человека от правильного питания. О способах определения качества продуктов									
4.	О движении как важном компоненте здорового образа жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.									
5.	Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.									
6.	О правилах безопасного поведения в подвижных играх и в играх с песком, при пользовании спортивным инвентарем, песком, твердыми материалами и предметами									
7.	Закреплять правила безопасного передвижения по лестнице и в дверях									
8.	О факторах закаливания: сон и солнце, воздух и вода; от переохлаждения и перегрева человек может заболеть, поэтому следует одеваться по погоде									
9.	О возможностях здорового человека, о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.									
10.	Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.									
11.	о правилах ухода за больным о сочувствии к болеющим.									
12.	О признаках своего самочувствия.									
13.	О службе скорой помощи.									
14.	Расширять представления о роли режима дня для здоровья человека									
15.	О зависимости здоровья от настроения человека, с причинами плохого настроения и их устранением.									
16.	Учить осознанному восприятию своих чувств, желаний, способам их выражения; а так же спокойно, с пониманием относиться к желаниям и суждениям других детей.									
17.	О правилах контактов с незнакомыми людьми, о способах выхода из опасных ситуаций при встречах с ними									
18.	Правила безопасного обращения с опасными предметами									
19.	Правила безопасного поведения в природе									

Содержание и методы диагностики представлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей

Содержание представлений о здоровом и безопасном образе жизни и методы их диагностики у детей 3-4 лет

Содержание усваиваемых представлений		Методы диагностики
1.	Название каждого органа и их значение для нормальной жизнедеятельности человека: глазки – смотреть, ушки – слышать, носик – нюхать, язычок – пробовать (определять) на вкус, ручки – хватать, держать, трогать; ножки – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать	Беседа – Кто это? – Покажи, какие части есть у тела человека? Назови их («Что это?» — помогает воспитатель малышу). – Зачем человеку голова? – Что человек делает с помощью рук? – Что человек делает с помощью ног? – Зачем человеку туловище?
2.	Правила игр с детьми (не мешать и не причинять боль)	Наблюдение за соблюдением правил
3.	Правила безопасного передвижения по лестнице	
4.	Уходить из детского сада можно только с родителями, сообщая об уходе воспитателю.	
5.	Правила поведения с незнакомыми людьми	Ситуация: мальчик (девочка) гулял во дворе, к нему подошла незнакомая тетя и дала ему конфету. Мальчик взял. Он правильно сделал? Почему?
6.	Об опасностях неправильного обращения с предметами	Наблюдение за соблюдением правил
7.	Нельзя рвать растения и есть их без разрешения взрослых	
8.	Чтобы не заболеть, одеваться по погоде	

Содержание представлений о здоровом и безопасном образе жизни и методы их диагностики у детей 4-5 лет

Содержание усваиваемых умений	Методы их выявления
Различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), знать их роль в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.	<p>Беседа с использованием пособия «Человек» и картинок, на которых представлены процессы умывания рук, обливания, сна, приема полезной и вредной для здоровья пищи:</p> <p>– Кто это?</p> <p>– Из каких частей состоит тело человека? Назови их, пожалуйста.</p> <p>– Как ты думаешь, у человека есть главные части тела? Какие, назови, пожалуйста. Почему эти части тела главные?</p> <p>– Может ли человек прожить без руки? А без головы?</p> <p>Если ребенок испытывает затруднения: Для чего человеку нужны руки? Ноги? Туловище? Голова? Глаза? Нос? Уши? И т.д.</p> <p>– Что делает девочка? Зачем она хочет помыть руки? Зачем намыливать руки мылом? Зачем вытирать руки? Чем вытирает руки девочка? А у тебя есть свое полотенце? Для чего оно тебе?</p> <p>Далее предлагается ребенку самостоятельно полистать картинки и ответить на дополнительные вопросы: «А ты это делаешь? Зачем ты это делаешь? Для чего?»</p>
Хорошая осанка – не только для красоты, но и для здоровья.	
О соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни	
О полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека	
Утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.	
О ценности здоровья своего и других людей	
Умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.	
О необходимости закаливания, о том, что следует одеваться по погоде	
Правила безопасной ходьбы по лестнице и пользования дверью	
О способах безопасного поведения в подвижных играх и при пользовании спортивным инвентарем;	
О способах безопасного поведения в играх с песком и твердыми предметами	
О том, что уходить из детского сада можно только с родителями, сообщая об уходе воспитателю.	
О правилах поведения с незнакомыми людьми	
Правила пользования ножницами	
Нельзя рвать растения и есть их без разрешения взрослых	
<i>Правила поведения с животными:</i> кормить животных только с разрешения взрослых или вместе с ними; опасно гладить чужих животных, брать их на руки, приносить животных домой.	

Содержание представлений о здоровом и безопасном образе жизни и методы их диагностики у детей 5-7 лет

О здоровье

Содержание усваиваемых умений	Методы их выявления
Обобщенные представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека	Беседа -Как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?
о важности гигиенических процедур	-Как, по-твоему, быть здоровым — это хорошо или плохо? Почему?
О полезных продуктах, о необходимых телу человека веществах и витаминах	-Расскажи, как ты заботишься о своем здоровье. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
О важности для здоровья движений	-Опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с ними?
О видах физических упражнений для укрепления различных органов и систем организма	-Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь? -Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаетесь ли вы водой? Это вредно или полезно? Почему?
О важности закаливания, о том, что от переохлаждения и перегрева человек может заболеть, поэтому следует одеваться по погоде и уметь одеваться по погоде.	-Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?
Смысл слов «здоровье» и «болезнь»;	-Скажи, пожалуйста, зачем люди общаются друг с другом, разговаривают? А что было бы, если бы люди не общались?
Устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма	-Как ты думаешь, твое здоровье зависит от твоего поведения и твоих привычек? Объясни, почему.
О составляющих здорового образа жизни	-Когда у тебя плохое настроение, это вредит твоему здоровью? Почему ты так думаешь? А другим людям это вредит?
Способы элементарной помощи при ушибах, заболеваниях, травме.	Игровое упражнение «Хорошее — плохое настроение»: ребенку предлагается разложить карточки с различными эмоциональными состояниями человека на две группы и объяснить свои действия.
О важности для здоровья сна и режима питания.	У кого из этих детей настроение будет вредить здоровью
О негативных последствиях «конфликтов», «ссор», о причинах их возникновения для человека и способах выхода из конфликтной ситуации	

О безопасном поведении

<i>Содержание усваиваемых умений</i>	<i>Методы их выявления</i>
Навыки безопасного поведения в подвижных играх и при пользовании спортивным инвентарем, в играх с песком и твердыми предметами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Представь, что ты остался дома один, и в дверь позвонили незнакомые тебе люди. Что ты будешь делать? 2. А если ты дома один, и зазвонил телефон, ты поднимаешь трубку, и незнакомый голос спрашивает твоих родителей. Что ты будешь делать? 3. Представь, что ты гуляешь во дворе, и к тебе подходит незнакомая женщина (мужчина), угощает тебя конфетами и предлагает пойти с ней и посмотреть на ее красивых котят. Что ты будешь делать?
Правила безопасного передвижения по лестнице и в дверях	<ol style="list-style-type: none"> 4. Представь, что ты случайно потерялся? Что делать? Знаешь ли ты свой домашний адрес? Назови его. 5. У тебя дома есть телефон. Представь, что мама пошла в магазин, папа на работе, а ты дома один. Вдруг Как ты думаешь, нужно ли рассказывать родителям о том, что с собой случилось? Почему?
О правилах общения с незнакомыми людьми, о способах выхода из опасных ситуаций при контактах с «чужими»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходил ли ты когда-нибудь в лес? Какие опасности могут быть в лесу? 2. Что нельзя есть в лесу, чтобы не отравиться? 3. Чего нельзя делать при встрече с чужими животными? 4. Что ты будешь делать, если порежешься? Обожжешься? Ударишься? Укусит собака?
О разнообразных опасных предметах и способах безопасного обращения с ними	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие из предметов могут стать опасными, если с ними неправильно обращаться? 2. Какие правила нужно соблюдать, чтобы не случилось беды? 3. Почему детям запрещают играть спичками, зажигалками? 4. Где дома можно упасть и получить травму? 5. Что ты будешь делать, если порежешься, ударишься рукой, головой, обожжешься?
О безопасном поведении в природе (о контактах с растениями и животными)	<ol style="list-style-type: none"> 6. К кому ты обратишься за помощью? 7. Один мальчик съел бабушкины таблетки, и у него заболел живот. Что ему делать?

Карты текущего мониторинга усвоения детьми содержания Программы

Карта текущего мониторинга усвоения детьми 3-4 лет представлений о здоровом и безопасном образе жизни

Содержание усваиваемых представлений		Имена детей							
									и т.д.
1.	Называть каждый орган и их значение для человека: глазки – смотреть, ушки – слышать, носик – нюхать,								
	язычок – пробовать (определять) на вкус,								
	ручки – хватать, держать, трогать;								
	ножки – стоять, прыгать, бегать, ходить;								
	голова – думать, запоминать								
2.	Правила игр с детьми (не мешать и не причинять боль)								
3.	Правила безопасного передвижения по лестнице								
4.	Уходить из детского сада можно только с родителями, сообщая об уходе воспитателю.								
5.	Правила поведения с незнакомыми людьми								
6.	Об опасностях неправильного обращения с предметами								
7.	Нельзя рвать растения и есть их без разрешения взрослых								
8.	Чтобы не заболеть, нужно одеваться по погоде								

Примечание: Наличие представлений отмечается знаком плюс; Отсутствие – знаком минус.

**Карта текущего мониторинга усвоения детьми 4-5 лет представлений
о здоровом и безопасном образе жизни**

Содержание усваиваемых умений		Имена детей									
											и т.д.
1.	Различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), знать их роль в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.										
2.	Хорошая осанка – не только для красоты, но и для здоровья.										
3.	О соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни										
4.	О полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека										
5.	утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.										
6.	О способах безопасного поведения в подвижных играх и при пользовании спортивным инвентарем;										
7.	О способах безопасного поведения в играх с песком и твердыми предметами										
8	Правила безопасной ходьбы по лестнице и пользования дверью										
9	О необходимости закаливания, о том, что следует одеваться по погоде										
10.	О ценности здоровья своего и других людей										
11	Умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.										
12	О том, что уходить из детского сада можно только с родителями, сообщая об уходе воспитателю.										
13	О правилах поведения с незнакомыми людьми										
14	Правила пользования ножницами										
15	Нельзя рвать растения и есть их без разрешения взрослых										
16	<i>Правила поведения с животными:</i> кормить животных только с разрешения взрослых или вместе с ними; опасно гладить чужих животных, брать их на руки, приносить животных домой.										

**Карта текущего мониторинга усвоения детьми 5-6 лет представлений
о здоровом и безопасном образе жизни**

Содержание усваиваемых умений		Имена детей											
												и т.д.	
1.	Обобщенные представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека												
2.	о важности гигиенических процедур												
3.	О полезных продуктах, о необходимых телу человека веществах и витаминах												
4.	О важности для здоровья движений												
5.	О видах физических упражнений для укрепление различных органов и систем организма												
6.	Навыки безопасного поведения в подвижных играх и при пользовании спортивным инвентарем, в играх с песком и твердыми предметами												
7.	Правила безопасного передвижения по лестнице и в дверях												
8.	О важности закаливания, о том, что от переохлаждения и перегрева человек может заболеть, поэтому следует одеваться по погоде и уметь одеваться по погоде.												
9.	Смысл слов «здоровье» и «болезнь»;												
10.	Устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма												
11.	О составляющих здорового образа жизни												
12.	Способы элементарной помощи при ушибах, заболевании, травме.												
13.	О важности для здоровья сна и режима питания.												
14.	О негативных последствиях «конфликтов», «ссор», о причинах их возникновения и для человека и способах выхода из конфликтной ситуации												
15.	О правилах общения с незнакомыми людьми, о способах выхода из опасных ситуаций при контактах с «чужими»												
16.	О разнообразных опасных предметах и способах безопасного обращения с ними												
17.	О безопасном поведении в природе (о контактах с растениями и животными)												

**Карта текущего мониторинга усвоения детьми 6-7 лет представлений
о здоровом и безопасном образе жизни**

Содержание усваиваемых умений		Имена детей							
1.	Об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Об особенностях своего организма и здоровья								
2.	О роли гигиены для здоровья человека								
3.	О зависимости здоровья человека от правильного питания. О способах определения качества продуктов								
4.	О движении как важном компоненте здорового образа жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.								
5.	Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.								
6.	О правилах безопасного поведения в подвижных играх и в играх с песком, при пользовании спортивным инвентарем, песком, твердыми материалами и предметами								
7.	Закреплять правила безопасного передвижения по лестнице и в дверях								
8.	О факторах закаливании: сон и солнце, воздух и вода; от переохлаждения и перегрева человек может заболеть, поэтому следует одеваться по погоде								
9.	О возможностях здорового человека, о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.								
10.	Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.								
11.	о правилах ухода за больным о сочувствии к болеющим.								
12.	О признаках своего самочувствия.								
13.	О службе скорой помощи.								
14.	Расширять представления о роли режима дня для здоровья человека								
15.	О зависимости здоровья от настроения человека, с причинами плохого настроения и их устранением.								
16.	Учить осознанному восприятию своих чувств, желаний, способам их выражения; а так же спокойно, с пониманием относиться к желаниям и суждениям других детей.								
17.	О правилах контактов с незнакомыми людьми, о способах выхода из опасных ситуаций при встречах с ними								
18.	Правила безопасного обращения с опасными предметами								
19.	Правила безопасного поведения в природе								

**Карта мониторинга
самооценки качества предметно-развивающей среды в _____ группе**

№ п/п	Критерии и показатели мониторинга среды	Сроки							
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Наличие наглядности к темам:								
	Я и мое тело								
	Чистота – залог здоровья								
	Полезная и вредная пища								
	Движение – это жизнь								
	Закаляйся!								
	Быть здоровым – здорово!								
	Советы Пилюлькина								
	Сила режима дня								
	Настроение и здоровье								
	Я и другие люди								
	Безопасность в быту								
	Безопасность в природе								
2.	Наличие дидактических игр и игрушек к темам:								
	Я и мое тело								
	Чистота – залог здоровья								
	Полезная и вредная пища								
	Движение – это жизнь								
	Закаляйся!								
	Быть здоровым – здорово!								
	Советы Айболита								
	Сила режима дня								
	Настроение и здоровье								
	Я и другие люди								
	Безопасность в быту								
	Безопасность в природе								
3.	Наличие литературных произведений к темам (стихи, рассказы, фольклор)								
	Я и мое тело								
	Чистота – залог здоровья								
	Полезная и вредная пища								
	Движение – это жизнь								
	Закаляйся!								
	Быть здоровым – здорово!								
	Советы Айболита								
	Сила режима дня								
	Настроение и здоровье								
	Я и другие люди								
	Безопасность в быту								
	Безопасность в природе								
	Общее количество баллов								

Примечание: достаточность показателя – балл 2; частичность – 1 балл; отсутствие – 0.

Карта мониторинга

оценки компетентности _____ (Ф.И.О., воспитателя)
 в осуществлении работы по формированию у детей
 представлений о здоровом и безопасном образе жизни

п/п	Перечень профессиональных знаний и умений для реализации программы	баллы		
		начало года	Середина года	Конец года
1.	Знает содержание работы по формированию у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни в своей возрастной группе: выделяет темы; ориентируется в их содержании, может выделить задачи, их конкретизировать.			
2.	Знает возрастные особенности усвоения знаний детьми.			
3.	Умеет грамотно составить план работы (перспективный и календарный) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.			
4.	Владеет разнообразными средствами и методами по формированию у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни			
5.	Знает стихи, литературные источники, пословицы и поговорки о здоровом и безопасном образе жизни.			
6.	Умеет эмоционально и содержательно рассказать о правилах и средствах ЗиБОЖ.			
7.	Умеет организовать и провести занятия и другие формы работы по формированию у детей представлений о здоровом образе и безопасном образе жизни.			
8.	Может организовать предметно-развивающую среду, способствующую проявлению интереса к сведениям о здоровом и безопасном образе жизни.			
9	Использует разнообразные формы совместной деятельности с детьми для их познавательного развития.			
10	Взаимодействует с родителями по вопросам формирования у детей представлений о здоровом образе и безопасном образе жизни детей.			
11	Принимает участие в методической работе ДОУ по проблемам формирования у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни (открытые просмотры, выступления перед коллегами, обобщение опыта работы).			
Итого баллов				

Сценарий развлечения
для детей старшего дошкольного возраста
«Путешествие в страну Чистоты и Здоровья»¹

Цель: продолжать учить детей любить себя и свой организм, окружающих людей, формировать потребность в движении; продолжать учить детей осознанно относиться к своему питанию, закреплять представление о правилах личной гигиены и способах профилактики заболеваний, об использовании факторов природной среды.

Предварительная работа:

1. Разучивание стихотворений
2. Беседы: «Что такое личные вещи»;
«Вкусная и полезная пища»

Ход развлечения

Под музыку дети заходят в зал, сажаются на стульчики.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Какой сегодня чудесный день, как ярко светит солнце, как звонко поют птицы. И я еще раз хочу сказать вам «здравствуйте». Чаще говорите это волшебное слово папе, маме, друзьям, прохожим и вы почувствуете, как у них поднимается настроение. А у вас поднялось настроение? Так и должно быть, этим словом мы не только приветствуем друг друга, но и желаем друг другу здоровья.

Здравствуйте, птицы!

Здравствуй, земля!

Здравствуйте, мама, папа, друзья!

Сегодня необычный день и я приглашаю вас в путешествие. Мы отправляемся...

Звучит музыка. Появляется Крепыш.

Крепыш: Здравствуйте, друзья! А вот и я!

Воспитатель: Вот это да! Ты кто и как зовут тебя?

Крепыш: Меня зовут Крепыш. Я сильный, веселый, здоровый. Так куда мы сегодня отправимся?

Воспитатель: Мы пойдем в страну Чистоты и Здоровья.

Крепыш: Как здорово! Возьмите меня с собой. Я слышал, что в этой стране можно увидеть много интересного, а еще там растет волшебный цветок.

Давайте мы отправимся в здоровую страну!

Болезням мы объявим там войну!

Там каждый другу будет рад

Там всех благодарят, и «Здравствуй» говорят!

Воспитатель: В стране Здоровья, Чистоты

Так много солнца, там поют цветы.

Поверьте мне, там столько красоты.

Там сбудутся все ваши мечты.

Но прежде чем отправиться в путь, я хочу у вас спросить: хорошо ли вы знаете себя и свое тело?

Крепыш: А это зачем?

Воспитатель: Ты должен знать свое тело - знать и любить. Самое первое дело - в мире жить. Каждую клеточку тела нужно понять. Пользоваться умело и охранять.

Крепыш: Я все понял. Вот зачем мне эти ручки?

Воспитатель: Чтоб все трогал, Почемучка.

Крепыш: А зачем мне эти ножки?

Воспитатель: Чтобы бегать по дорожке.

¹ Автор разработки Кузнецова Л.Т., инструктор ФИЗО МДОУ № 45.

Крепыш: А зачем мне эта спинка?

Воспитатель: Чтоб ложиться на перинку.

Крепыш: А зачем мне этот пузик?

Воспитатель: Чтобы кушал, карапузик.

Крепыш: А зачем мне эти глазки?

Воспитатель: Для того чтоб видеть сказки.

Крепыш: А зачем мне этот носик?

Воспитатель: Чтобы нюхать абрикосик.

Крепыш: А зачем мне этот ротик?

Воспитатель: Для того чтоб пить компотик.

Ну а зубы чтобы кушать,

Ушки, чтобы маму слушать.

Крепыш: Вот это здорово. А теперь давайте поиграем.

Игра «Мое тело»

Фея: Здравствуйте, друзья! Очень рада нашей встрече.

Крепыш: Ой, кто это?

Фея: Я фея. Фея к вам пришла. Мы будем учиться. Здоровью учиться. Здоровью надо учиться всегда.

Ну а теперь смелее в путь. Я вам помогу попасть в волшебную страну (музыка). Закроем все сейчас глаза

И попадем туда.

Где свет и музыка всегда,

Где чистота и красота

Прислушайтесь, друзья, (голоса птиц)

Вслушиваетесь ли вы когда-нибудь в звуки природы, пение птиц, шум дождя и ветра, шепот листьев и раскаты грома... голоса природы наполняют ваше сердце радостью жизни. Учитесь слушать и понимать природу, и она наполнит вас силой и здоровьем.

Звуки музыку рождают.

И недуги побеждают,

Звуки слово создают.

Ну-ка, дружно, ну-ка вместе

Звонко запоем мы песню.

«Лесная песенка»

Фанфары. Появляется Принц Здоровье.

Фея: А вот и Принц Здоровье.

Принц Здоровье: Я рад приветствовать вас в стране чистоты и здоровья.

Ведущий: Здравствуй, Принц. Мы пришли в твою страну, потому что очень много о ней слышали, а теперь хотим посмотреть, что же это за удивительная страна и где растет волшебный цветок.

Принц Здоровье: О. я с удовольствием покажу вам мою страну, расскажу о ней, и вы обязательно увидите наш волшебный цветок. А сейчас послушайте и запомните то, что знают все жители моей страны:

Чтобы были вы красивы.

Чтобы не были плаксивы.

Чтоб в руках любое дело.

Дружно спорилось, горело.

Чтобы громче пелись песни,

Жить чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым —

Эти истины не новы.

Раздается музыка.

Ведущий: Что происходит? Откуда эта музыка?

Принц Здоровье: Мы приближаемся к первому городу моего королевства —

Крепышкино. А живут здесь веселые человечки. Они никогда не сидят на месте. Всегда в движении. Ведь они знают, что движение – это жизнь.

Выходят веселые человечки.

Первый человечек: Говорю я всем зимой: «Закаляйтесь вы со мной!»

Второй человечек: Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых - настоящий!

Третий человечек: На ночь надо окна открывать, свежим воздухом дышать!

Четвертый человечек: Со здоровьем дружен спорт, стадион, бассейн и корт!

Пятый человечек: Зал, каток – везде вам рады. Там всегда вас ждут награды!

Шестой человечек: Каждый день свой непременно ты зарядкой начинай!

Все: Будь здоров душой и телом, жизнь – движенье, твердо знай!

Песня-танец «Веселые движения»

Первый человечек: А сейчас все дружно встанем.

Второй человечек: Руки мы вперед протянем.

Третий человечек: А теперь мы будем хлопать.

Четвертый человечек: А потом мы будем топтать.

Пятый человечек: Дружно будем прыгать, прыгать.

Шестой человечек: Ножкой будем дрыгать, дрыгать.

Крепыш: Веселее детвора

Нас ждет веселая игра!

Игра - эстафета

Первый человечек: А теперь всем до свиданья и счастливого пути (*уходят*).

Ведущий: (к Принцу) Какой удивительный этот город Крепышкино. И какие веселые, замечательные человечки живут в твоей стране.

Выходит Грязнуля.

Крепыш: И такие тоже здесь живут?

Принц Здоровье: Нет, нет, я не знаю, кто это (*подходит*). Кто ты такая и как тебе не стыдно, ты такая неопрятная, грязная.

Грязнуля: Ну и что?

Я живу и бед не знаю,
Мыло в глаз не попадает,
Щетка десны не дерет,
Губка жесткая не трет.

Фея: Но так ведь нельзя. Ты же настоящая грязнуля.

Песня «Грязнуля»

Грязнуля достает яблоко, хочет откусить.

Фея: Нет, нет, что ты делаешь, нельзя, не ешь.

Грязнуля: Почему?

Крепыш: Ты что, не знаешь? Тебе нужно вымыть руки, да и яблоко помыть.

Грязнуля: Чего? Вот что я вам скажу:

Ни к чему перед едой
Мыть фрукты, овощи водой.
Их нужно съесть, воды попить.
Потом в животике помыть (*откусывает*)

Фея: Что ты делаешь? Там ведь микробы.

Грязнуля: Микробы? А чего вы испугались? Они ведь мои друзья. Эй, микробы, сюда.

Песня — танец «Микробы»

Ведущий: Что же делать? Посмотрите, эти микробы везде.

Фея: Не волнуйтесь, мы с вами пришли в город Чистюлькино.

Принц Здоровья: Где наше мыло и вода?

От них уют и чистота.
И аромат, и красота.
Поможет мыло и вода.

Фея: От простой воды и мыла

У микробов тает сила. *Мыло и вода прогоняют микробов*

Принц Здоровья: Ну вот, микробы улетели, испугались, а тебе, Грязнуля, не мешало бы умыться, причесаться и привести одежду в порядок.

Грязнуля: А когда я все это сделаю, можно мне путешествовать с вами?

Принц Здоровья: Ты спроси у ребят.

Ответ детей. Грязнуля уходит.

Ведущий: Ребята, скажите, а вы знаете, как микробы могут попасть в наш организм?
(дети отвечают)

Крепыш: Ой, ой. ой как больно!

Принц Здоровья: Что случилось?

Крепыш: Помогите, помогите,
Что мне делать подскажите!
Съел сейчас, смотрите, эту
Очень сладкую конфету.
Вдруг все зубы разболелись.
Что мне делать, как мне быть?

Музыка. Входит Королева Зубная Щетка.

Королева: Я вас приветствую, друзья. Кому понадобилась помощь моя?

Крепыш: Помогите, ой, не могу больше.

Королева: А тебе я дам совет –

Ешь поменьше ты конфет.

Крепыш: И это все, что ты можешь посоветовать?

Королева: Нет, не все. Сейчас нужно купить вместо конфет
зубную пасту «Блендомет»,
Зубную щетку вместе с ней
С мягкой щетинкой на ней.

Крепыш: Это зачем?

Королева: Если бы зубы могли говорить, Они бы нас начали учить: «Ты нас чисти, чисти, не спеши, И снаружи и внутри почисти», А потом бы зубы пошли к врачу, И сказал бы врач: «Я вас полечу». А затем улыбаясь. Возвратились спокойно бы в дом.

Понятно? А вы, ребята, чистите зубы? Сколько раз?

Покажите, как вы это делаете (*показывают на макете, если неправильно - исправляет*).

Ну а теперь пойдем со мной, я тебе помогу (*Крепыши и Королева уходят*).

Заходит Грязнуля.

Принц Здоровья: Кто это?

Грязнуля: Я бывшая Грязнуля, мне стало ясно, что чистой быть прекрасно!

Фея (Принцу): Смотри, она отмылась и как переменялась.

Принц Здоровья: Что ж, бывшую Грязнулю

Мы будем звать Чистюлей.

А теперь прошу вас запомнить правила жителей этого города и всей моей страны:

Чтоб от микробов защититься.
Водой с мылом нужно мыться.
И каждый день перед едой
Мыть фрукты, овощи водой.
И еще прошу запомнить вас. друзья -
Личные вещи давать другим нельзя,
А деляя прическу - бери свою расческу.
И утром, чистя зубы, ты помни про себя –
Бери свою зубную щетку,
другим давать ее нельзя.

Фея: А вот и город Витаминкино. И я вижу первых его жителей.

Выходят профессор Витаминкин и Пончик.

Витаминкин: Ну, сколько раз можно тебе повторять:

Пищею сладкою, шоколадкою ты не увлекайся, острого, соленого ты остерегайся.

Только овощи и фрукты – вот полезные продукты. Очень вкусные продукты.

Пончик: Да вы просто ничего не понимаете. Вы попробуйте как вкусно.

Ведущий: А кто это такие?

Принц Здоровье: Это наш знаменитый профессор вкусной и здоровой пищи – Витаминкин. Здравствуйте, профессор.

Витаминкин: Здравствуйте, здравствуйте!

Принц Здоровье: Почему вы так расстроены?

Витаминкин: Ну, никак мне не удастся перевоспитать нашу сластену.

Пончик: И не перевоспитаете. Очень я собой горда – торт купила для себя (*на мотив частушки*).

Витаминкин: Фрукты овощи полезней – защищают от болезней.

Пончик: Знайте дамы, господа – сникерс – лучшая еда!

Витаминкин: Будешь кушать «Сникерс» сладкий –
будут зубы не в порядке.

Пончик: В мире лучшая награда – это плитка шоколада.

Витаминкин: В мире лучшая награда - это ветка винограда. Вот видите, что получается.

Фея: А давайте попросим ребят помочь вам и объяснить сластене, какая пища полезная, а какая вредная для человека.

Ведущий: Ребята, поможем? (*ответ*). Мы сейчас поиграем в игру, а ты смотри и запоминай.

Игра «Вкусная и полезная пища»

Витаминкин: Ну, что, запомнили?

Пончик: А что я хуже других? Если все ребята знают и помнят об этом, то я тоже запомню и буду есть только полезную еду, в которой много витаминов.

Витаминкин: Спасибо вам большое! Вы мне очень помогли. До свидания!

Музыка

Ведущий: Что это за музыка?

Принц Здоровье: Это музыка нашего волшебного цветка. Это значит, что скоро мы его увидим.

Музыкально - ритмическая композиция «Волшебный цветок»

Фея выносит волшебный цветок (открывает занавес).

Принц Здоровье: Вот он – символ нашей страны чистоты и здоровья.

Дам советы для всех вас

Как здоровым быть сейчас.

Мои юные друзья, вы послушайте меня.

Рано утром просыпайтесь, маме с папой улыбайтесь.

Все зарядкой занимайтесь, обливайтесь, обтирайтесь,

Аккуратно одевайтесь и в квартире убирайтесь.

Витаминами питайтесь, и друг другу улыбайтесь.

Чтобы жить и не болеть каждый день старайтесь петь

По больницам не ходите - жизнь активную ведите

Грубых слов не говорите - только добрые дарите.

Ведущий: Спасибо тебе, волшебный цветок, спасибо вам, Принц Здоровье и добрая Фея, спасибо всем жителям вашей страны за ваши советы. Мы всегда будем помнить их.

Все прощаются и уходят.

НОД на тему: Будем стройные и красивые

Программное содержание:

Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;

Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки;

Воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Методические приемы: работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

Материал: картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

Словарная работа: Активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой.

Ход образовательной деятельности

Воспитатель: Дети, что такое здоровье. Здоровый образ жизни? (ответы детей) Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской " Дедушка и мальчик". (Дети сидят на подушечках - душечках в свободной форме)

Жил старый, старый: мальчик

С сутулою спиной,

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал. Ворчал. Ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыть посуду,

Ворчит - бурчит! "не буду"

Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,

Который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал.

А всех он выручал.

Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,

Веселый, статный дедушка.

Ну, просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию (показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете? (высказывание детей). Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка (суждения детей). Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела: не делал зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

В путь пойдем мы спозаранку,
Не забудем про осанку.
До чего трава высока,
То крапива, то осока.
Поднимаем выше ноги,
Коль идем мы по дороге.
Дождик, дождик, кап - кап - кап -
Мокрые дорожки.
Все равно пойдем гулять,
У нас есть сапожки.

*Ходьба друг за другом
Ходьба на носках, на пятках, змейкой;
Ходьба высоко поднимая ноги;
Бег в среднем темпе.*

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку?

Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определены каждому свое место за столом и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться сидеть правильно и красиво. И я надеюсь, что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

Запомните три важных правила и всегда выполняйте их. Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило (проверяет и исправляет ошибки) Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное. На таком расстоянии должна находиться голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете. Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите.

Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

Анализ деятельности детей.

НОД. ЧТОБ СВОИ РОДНЫЕ ЗУБКИ МОГ ТЫ ДАЛЬШЕ СОХРАНИТЬ

Программное содержание:

- Познакомить детей с правилами ухода за зубами;
- Объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними;
- Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы

Методические приемы: загадывание загадки, использование наглядности, рассказ воспитателя, вопросы к детям, показ педагогом действий.

Материал: картинка с изображением здорового и больного зуба, зеркало на каждого ребенка, картинки с изображением последовательности действий при чистке зубов, зубные щетки на каждого ребенка,

Словарная работа: активизировать в речи детей слова эмаль, стоматолог, кариес, зубная щетка.

Предварительная работа:

Беседы с детьми о необходимости чистить зубы и ополаскивать рот после еды, рассматривание иллюстраций, экскурсия в стоматологический кабинет.

Ход образовательной деятельности

Воспитатель: Ребята, я хочу вам загадать загадку, которую придумал К. Чуковский.

Послушайте:

Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей,
И мясо и хлеб - всю добычу мою,
Я с радостью белым зверям отдаю.

Как вы думаете, о чем эта загадка? Правильно! Белые звери - это зубы. Хорошо пережевывать может тот человек, у которого здоровые зубы.

Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. В зубах тогда появляются дырки - кариес. Посмотрите на картинку - слева изображен здоровый зуб, а справа - больной. Скажите, чем они отличаются?

Ребята, сейчас я каждому из вас дам по зеркалу. Посмотрите, все ли ваши зубы здоровы, или есть и больные? Ребята, а что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будете совсем чувствовать. А сейчас мы с вами проведем оздоровительную минутку (предлагает выйти детям на середину групповой комнаты и построиться друг за другом)

1.	Предлагаю вам, ребята, Я пробраться в зимний лес	Обычная ходьба.
2.	Там еще не спят зайчата, Там сугробы до небес	Ходьба с высоким подниманием колена
3.	Зимний лес такой дремучий, И мороз такой колочий	Дети растирают щеки и потирают руки
4.	От мороза убежим скорее Наши ноженьки согреем	Легкий бег. Выполняют мягкие пружинки

А сейчас дети тихонечко садимся на свои места и продолжим наше занятие.

Кто из вас лечил зубы?

Кто не боится этого делать?

- Я хочу вам прочитать *стихотворение Л. Фадеевой «Лечим зубы»*

Мы сидим у кабинета.

До чего же страшно это!

А какой он врач зубной?

Не с ногой ли костяной?

И не в ступе ли сидит?

Не взлохмачен?

Не сердит?

Дверь тихонько приоткрылась,

Врач - царица появилась!

Улыбнулась мне слегка:

"Первый" Вижу смельчака!"

Две минуты был я в кресле!

Даже три - с влезаньем если.

Боль терпел не просто так, а за то,

Что я смельчак!

- А кто из вас знает, как можно еще назвать зубного врача?

- А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы целы?

- Дети, даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить 2 раза в год. Тогда ваши зубы всегда будут целыми. А что еще нужно делать. Чтобы зубы не болели?

- Я сейчас вас ознакомлю с правилами, которые вы все должны обязательно знать.

Полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи;

Чисти зубы утром после завтрака и перед сном;
Обязательно 2 раза в год посещай зубного врача - стоматолога;
Не ешь очень горячую и очень холодную пищу;
Никогда не грызи твердые предметы.

- Дети, вы должны всегда помнить, что зубы вы должны чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую. Хранить в специальном стаканчике ручкой вниз. Тогда щетка быстро подсохнет, а это очень важно, так как микробы долго сохраняются на влажной щетке.

- Ребята, посмотрите на картинки, на которых изображено в какой последовательности и как правильно чистить зубы. А теперь давайте с вами повторим правила, которые помогают нам сохранить зубы здоровыми. (Предложить детям повторить движения зубной щетки в той последовательности, что и на картинках).

Воспитатель. Чтоб тебе мой друг, с тоскою
Не пришлось на склоне лет.
Страшной челюстью вставною
Пережевывать обед,
Чтоб свои родные зубки
Смог ты дольше сохранить,
Надо чистить их почаще.
Надо вовремя лечить!

А сейчас поиграем в одну очень интересную и полезную игру «Что полезно, а что вредно для зубов». (Дети встают в круг) Если я назову то, что полезно для зубов, вы будете улыбаться. Если я назову то, что вредно - закроете рот ладошкой.

Анализ деятельности.

НОД. Красота тела и души

Программное содержание:

Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела;
Показать значимость здорового образа жизни каждого из нас;
Раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты;
Воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым;
Развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке.

Методические приемы: использование иллюстративного материала, вопросы к детям, рассказ воспитателя, ритмические движения, закрепление пословиц.

Материал: иллюстрации с изображением древнегреческих скульптур человека; иллюстрации к сказкам, лист бумаги. Цветные карандаши, фломастеры на каждого ребенка.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова: статуя, тело, Олимпийские игры, красота, благородный, равнодушный.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций, чтение художественных произведений, беседы на нравственные, этические темы.

Ход деятельности

Воспитатель: ребята, посмотрите на иллюстрацию. Как вы думаете. Кто здесь изображен? (суждения детей). Дети - это статуи, созданные древними мастерами. Мастера эти очень давно жили в стране, которая называется Греция. Жили они так давно, что и страну Древней Грецией, а людей живших в то время - древними греками. Они много времени посвящали разным искусствам, а тело свое постоянно совершенствовали. Много бегали, прыгали, занимались гимнастикой. Они организовали самые первые олимпийские игры. Победителям этих олимпийских игр ставили мраморные памятники. С тех пор и служат изображения древних греков образцом красоты человеческого тела, которое стало таким красивым благодаря спорту.

А вам нравятся эти статуи?

Природа создала человеческое тело красивым. Но каждый должен и может его сделать лучше. Хочу услышать, что вы думаете по этому поводу. Что для этого необходимо? (высказывания детей). Да, если заниматься физкультурой и спортом, следить за осанкой. Соблюдать режим дня, то человек становится крепким, движения будут радовать глаз других людей.

Вот и мы, чтобы не засиживаться с вами сейчас встанем, выпрямим спины, красивой походкой пройдем на середину групповой комнаты и выполним под музыку несколько движений «Нерпа»

	Методика выполнения	Дозировка
1.	Имитация ныряния в воду, и вынырнуть из воды голову наклонить вниз, затем плавно поднять, посмотреть вверх.	Повторить 6 раз
2.	Развести руки, слегка согнутые в локтях, в стороны, пальцы сомкнуты, повернутся сначала влево, затем вправо	Повторить 6 раз
3.	Легкое покачивание плечей, мягкое приседание в такт музыки.	Повторить 6 раз

Ну вот, ребята, мы немного с вами подвигались, размялись и можем дальше работать. Сейчас мы с вами присядем вон там на ковре на подушечках - душечках. Сядем удобно, кто, как хочет. Мы с вами знаем немало сказок о красивых, но злых людях. Каких красивых, но злых и жестоких героев сказок вы знаете? (высказывания детей). А сейчас пройдите, кто желает, к столам, и выберите иллюстрации сказок, которые вы назвали и героев, если они там есть, красивых и злых. Назовите их. Молодцы. А теперь наоборот возьмите те иллюстрации, на которых герои не очень внешне привлекательны, но очень добрые и отзывчивые. Назовите эти сказки и героев. Молодцы! Предлагает убрать материал на место.

Дети, когда человек совершает добрые и благородные поступки, мы говорим, что это нравственно красивый человек. А о человеке равнодушном, холодном, злом, хотя и красивом говорим, что он не привлекателен. Кого из своих знакомых вы можете считать красивым и почему (высказывания детей).

Как вы думаете лучше быть душой красивым или телом? (высказывание детей). Да дети, человек должен быть красив и душой и телом. И эта красота может быть только у здорового человека.

Давайте вспомним о красоте человека пословицы (Лицом хорош, и душою пригож. И белится, и румянится, да все не приглянется).

А теперь каждый из вас пусть нарисует, как он представляет красивого человека. Самостоятельная деятельность детей (звучит музыка).

Анализ детских работ. Воспитатель обращает внимание на доброе лицо, красивую фигуру, аккуратный вид нарисованных людей.

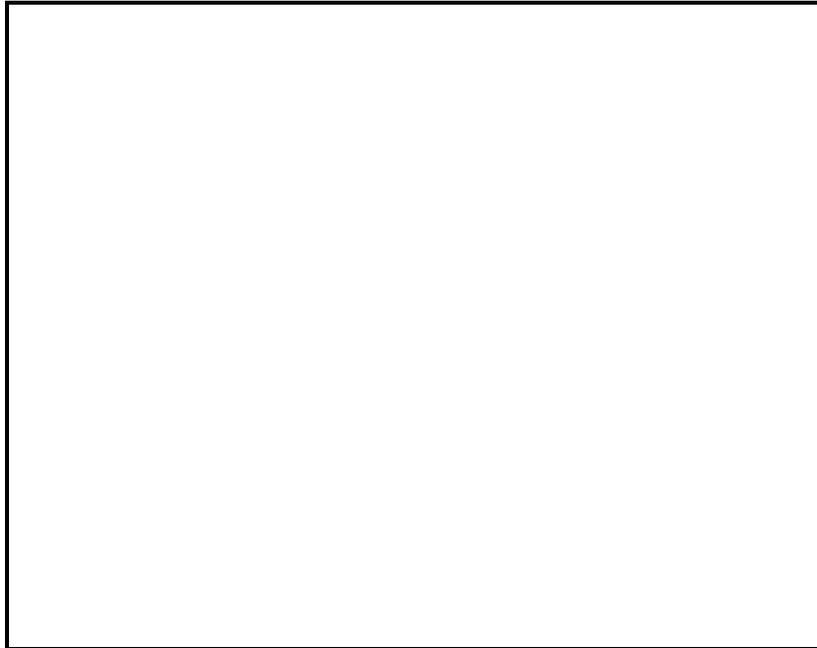
Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
детский сад города Нижневартовска № 66 «Забавушка»

«БУДУ ЗДОРОВЫМ!»

Рабочая тетрадь для дошкольников о здоровом образе жизни



Нижневартовск – 2018



Это Я

Меня зовут _____

Мне _____ лет.

Я буду здоровым, потому что:

Быть здоровым – здорово!

Быть здоровым – модно!

Я научусь быть здоровым!



Сказка–притча

Жил-был мудрец. К нему все шли за советами, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уж умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу – что у меня в руках: живое или неживое. Если он скажет «неживое», я выпущу ее. Если он скажет «живое», я ее задавлю, и он будет неправ». Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или неживое?» «**Все в твоих руках!**» – ответил мудрец.

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье – оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни.

*Рассмотри портреты здорового человека и больного человека
и подбери слова, которые подходят для каждого из них.*

Проведи от подходящих слов стрелки к нужному портрету.

Здоровый человек		Больной человек
	красивый сутулый сильный ловкий слабый бледный хилый румяный статный стройный толстый крепкий неуклюжий подтянутый	

Обведи картинки зеленым карандашом, на которых изображено заботливое отношение детей к своему здоровью, красным – пренебрежительное



Посмотри на эту картинку. А с тобой такое было?



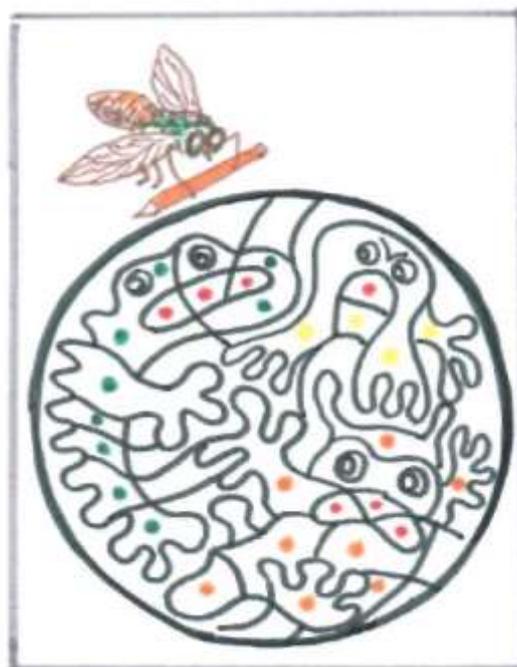
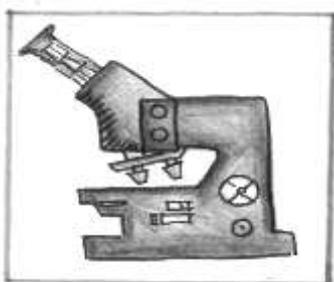
Почему быть больным плохо, как ты думаешь?

Чем не может заниматься больной человек?

**Я БУДУ ЗДОРОВЫМ, ПОТОМУ ЧТО Я ЗНАЮ,
КАК СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**



Зачем нужна чистота? Раскрась картинку в соответствии с цветовыми точками, и увидишь, что можно увидеть в микроскоп на грязных руках.



Микробы очень маленькие и живые, они попадают в организм и вызывают болезни.

Микробы

Мы микробы страшные,
Вредные, ужасные,
Мы любим не букашек,
А грязных замарашек!

Чтоб от микробов защититься,
Водю с мылом нужно мыться,
И каждый день перед едой
Мыть фрукты, овощи водой!
От простой воды и мыла
У микробов тает сила!

Мойте овощи и фрукты

Нужно всегда за здоровьем следить, Очень старательно теплой водой...
И потому полагается мыть Мытое яблоко ярче блестит,
Фрукты и овощи перед едой Да и живот от него не болит...

Рассмотри картинки и расскажи, как микробы могут попасть в наш организм.



Почему нельзя есть невымытые фрукты и овощи? Чем опасна муха, садящаяся на еду? Почему нельзя доедать что-либо за другим человеком? Можно ли есть и одновременно играть с животными?



Эти предметы - первые помощники в борьбе с микробами. Придумай загадки об этих предметах.

Мыло

Мыло душистое, белое, мылкое,
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:
Ты бы, грязнуля, вспомнил про мыло –
Мыло тебя, наконец, бы отмыло. (Я. Аким)

Полотенце

Махровое, пушистое,
Мягкое, ворсистое.
Любит воду промокать,
Где что влажно вытирать.

МОЕМ РУКИ:

Придут ребята с гулянья – и к крану. Пустят воду, ладошку о ладошку
чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется.

Расскажи, как правильно вымыть руки.



Укажи последовательность действий, расставив цифры по порядку.
Обведи красным карандашом неправильные действия детей. Объясни, почему

так делать нельзя.

ОТГАДАЙ!

Плещет теплая волна
В берегах из чугуна.
Отгадайте, вспомните:
Что за море в комнате?

Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока. Что это?



Мочалка

Вот раскинулась мочалка,
Ей спины твоей не жалко.
Пенит, мылит, отмывает,
Телу чистоты желает.

Расскажи, как ты любишь мыться: в ванной или под душем?

Твои друзья

(Пономаренко Александр)

Мыло

У мыла есть забота,
Мыло ходит на работу.
Сашу мылит, отмывает,

Часто в гости приглашает.
Приглашение принимай,
Мыльце ты не забывай.

Зубная щётка

Я щётка – хохотушка,
Зубам твоим подружка.

Люблю всё убирать,
Мести и вычищать.

Тюбик с зубной пастой

Здравствуйте, друзья!
Я тюбик.
И совсем я не опасен,
Мятный запах мой прекрасен.

Я не жадный, – говорю.
Пасту всем свою дарю.
Чтоб улыбка засияла белизной,
Вы, ребята, подружитесь и со мной!

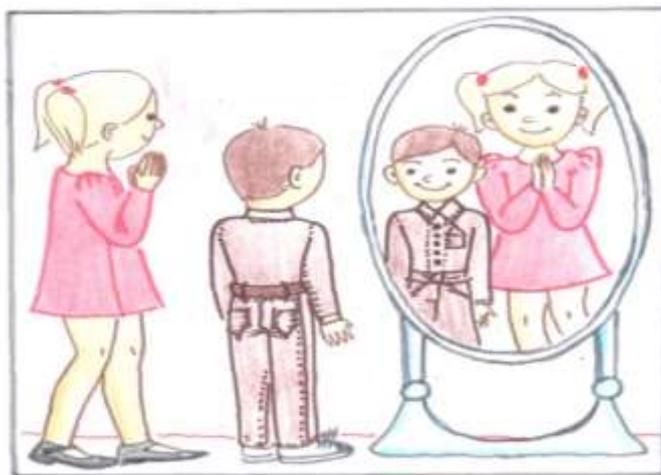
БУДУ ЧИСТЫМ И ОПРЯТНЫМ: ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ ПРИЯТНЫМ!

ОТГАДАЙ, какие предметы нужны для этого?

Целых двадцать пять зубов
Для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.

Лег в карман и караулю
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез.
Не забуду и про нос.

Мудрец в нем видел мудреца,
Глупец - глупца,
Баран – барана,
Овцу в нем видела овца,
А обезьяну – обезьяна.
Но вот подвели к нему
Федю Баратова,
И Федя увидел неряху лохматого.



Рассмотри картинки и составь рассказ о том, каким был Петя вначале, как к этому отнеслись его друзья? Что сделал Петя, чтобы окружающим было приятно смотреть на него, а ему было приятно смотреть на себя в зеркало?

Отгадай и нарисуй отгадки:

Вроде ежика на вид, Но не просит пищи. По одежде пробежит – Она станет чище.	
И сияет, и блестит, Никому оно не льстит. А любому правду скажет, Всё, как есть, оно покажет.	

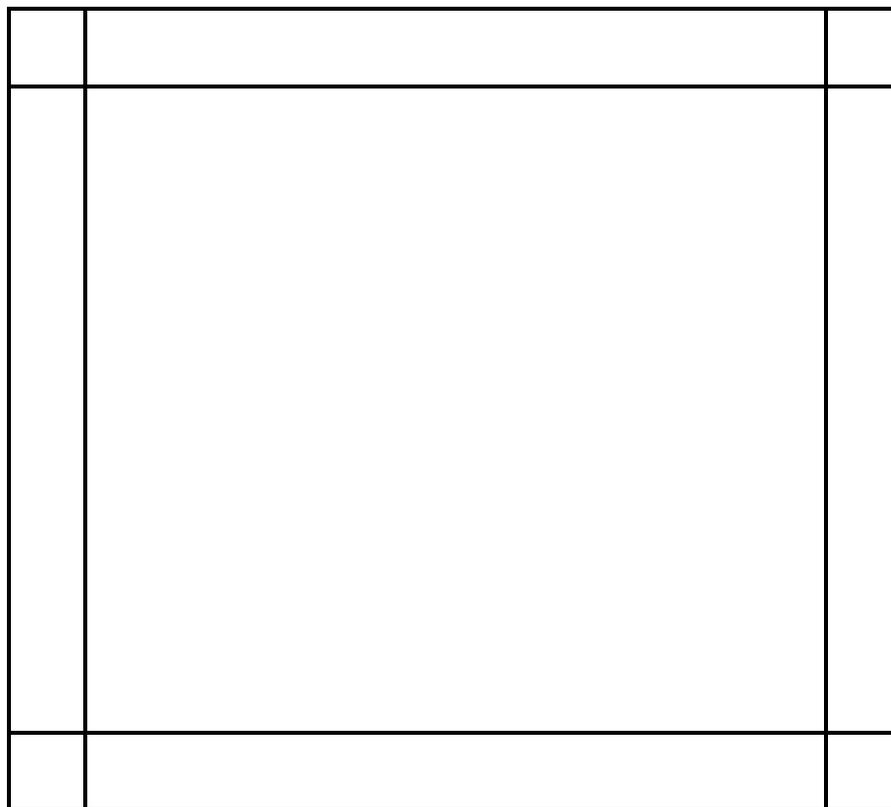


Для чего нужны предметы, изображенные на картинках? Рассмотрите, какие разные по величине, цвету и рисунку бывают носовые платки. Опишите любой из этих платков, рассказав:

- для кого платок,
- какой он по цвету,
- как, каким рисунком украшен платок?

Укрась носовые платки по-своему. Подпиши, для кого твои платочки.

Для _____



Для _____

Мы не любим неопрятных,
Непричесанных ребят,
С ними даже поросята
Подружиться не хотят.

О ногтях

Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.

Андрей Усачев

Допиши торжественное обещание

Чтобы в грязнулю и неряху
Мне не превратиться,
Обещаю каждый день чисто, чисто _____

Быть хочу чистюлей,
А не чёрной галкой,
Обещаю я дружить с мылом и _____

А ещё, два раза в сутки
Обещаю чистить _____

Обещаю я всегда
Выглядеть опрятно,
Одеваться буду я
Очень _____

Подсказки: мочалкой, аккуратно, мыться, зубки.



ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ ПИЩА

Все знают, что питание
Здоровье сохраняет,
Когда оно полезное
И легкое бывает.

Прочтите детям:

Организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья.

Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако есть сладкого немного. Необходимо употреблять разнообразную пищу — чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Что дают эти продукты?



Энергию



Живительные силы:

- ✓ витамины,
- ✓ микроэлементы



Строительный материал

Раскрась эти полезные продукты

Витамины

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

Витамины – это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

Витамины потребляй

И здоровье прибавляй!

Витамины содержатся:

А – в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке;

В – в мясе, молоке, орехах, хлебе, кашах, курице, горохе;

С – в апельсинах, лимонах, смородине, сладком перце, капусте;

Д – в рыбе, сливочном масле, молоке, яичный желток;

Е – в орехах, растительных маслах, яблоках.

Отгадай и нарисуй полезные для здоровья овощи

И зелен, и густ — На грядке вырос куст. Начали щипать — Стали плакать и рыдать	
Как надела 100 рубаш Захрустела на зубах	
За кудрявый хохолок Лису из норки поволок.	

<p>Наши поросятки Выросли на грядке С зеленым бочком, Хвостики крючком.</p>	
<p>Снаружи красна, Внутри бела, На голове хохолок – Зеленый лесок</p>	

Прочти и запомни!

<p>Фрукты, овощи полезны: Защищают от болезней</p>	
	
<p>– От простуды и ангины Помогают апельсины. – Помогает и лимон Хоть и очень кислый он.</p>	<p>– Очень важно спозаранку, Есть за завтраком овсянку. – Черный хлеб полезен нам И не только по утрам.</p>

– Если часто есть хот-доги –
 Через год протянешь ноги.
 – Будешь кушать «сникерс» сладкий –
 Зубы будут не в порядке.

Запомни поговорки о пользе каши и хлеба

- Каша — сила наша!
- Без печки холодно – без хлеба голодно.
- Не в пору и обед, когда хлеба нет.
- Хлеб — батюшка кормилец.
- Хлеб — всему голова.

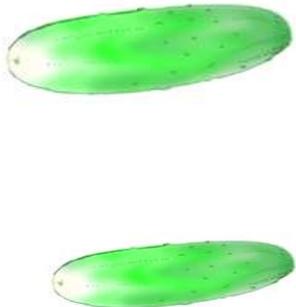
Отгадай загадки — нарисуй отгадки

Алая матрешка
Просится в лукошко.

Домик круглый костяной —
В нем мальчишка озорной.

Синий мундир,
Желтая подкладка,
А в середине сладко.

Кафтан на мне зеленый,
А сердце как кумач,
На, как сахар, сладкий,
На вид — похож на мяч.

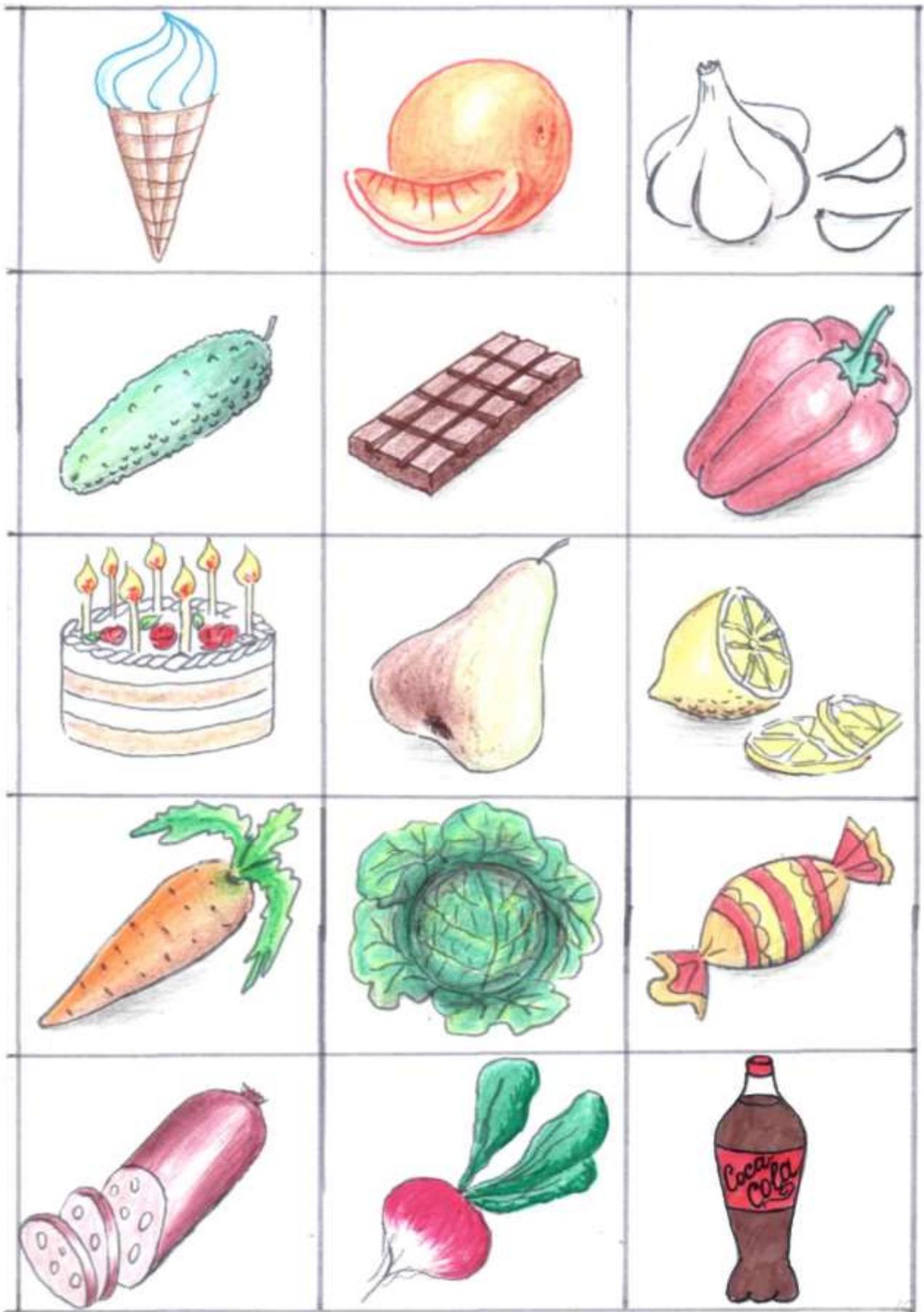
<p>Напиши отгадку:</p> <p>Что полезно — Всем известно? А ответ найду легко. По моей любимой чашке Нарисованы ромашки, Ну а в чашке - _____</p>	
<p>Заставит плакать всех вокруг, Хоть это не драчун, а ... _____</p>	
<p>Летом в огороде — Свежие, зеленые, А зимою — в банке Желтые, соленые. Отгадайте, молодцы, Как зовут нас? _____</p>	

На жарком солнышке подсох
И рвется из стручков...



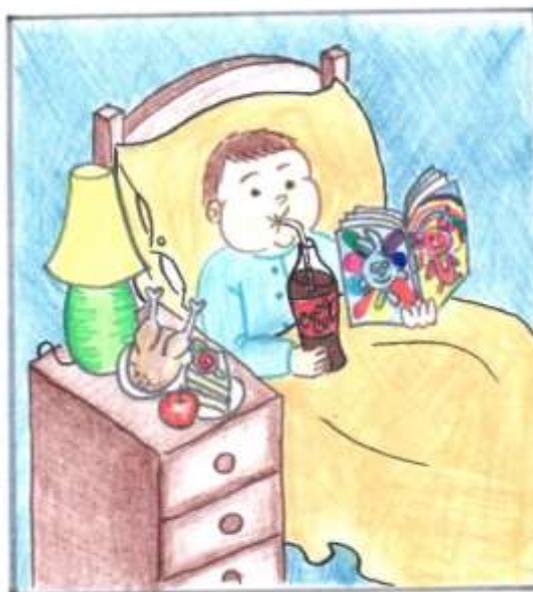
Круглая и сладкая,
А откусишь – сладкая.
Засела крепко
На грядке ... _____





Обведи красной рамочкой коварные продукты, которые нам нравятся,

но они не полезны для нашего здоровья



Рассмотри картинки и подумай, можно ли так есть? Объясни свое мнение.



ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!

...

- Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем!
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Отгадай загадки, напиши отгадки:

Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? _____

Лед вокруг прозрачный, плоский
Две железные полоски,
А над ними кто-то пляшет
Прыгает, руками машет. _____

Стоят игроки друг против друга,
Сетка меж ними натянута туго,
Бьют по мячу и красиво, и метко,
И оживает в руках их ракетка.

Ее мы делаем по утрам,
Она бодрость и силу дарит нам.

На них качусь я быстро,
Уверенно и споро,
И чертят серебристые
На льду они узоры.

Палками я оттолкнусь
И с крутой горы помчусь.

Я хочу здоровым быть —
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!



Раскрась картинки. Кто из этих детей только мечтает быть сильным и здоровым? Почему ты так считаешь?

Упражнения, зарядка
Нам нужны, как подзарядка



Раскрась картинку с девочкой, делающей утреннюю гимнастику

Утренняя гимнастика

— Пролетела ночь,
С добрым утром, дочка!
Застилай свою кроватку,
Вместе сделаем зарядку!

Руки вверх, руки вниз,
На носках приподнимись,
Повтори наклон раз пять,
А теперь, дружок, присядь!



Мальши-крепьши
Вышли на площадку,
Мальши-крепьши
Делают зарядку!
(Т. Волгина)



Назови, какие виды спорта изобразил художник? Какие из них тебе нравятся больше и почему? Каким видом спорта ты хотел бы заниматься? Чем полезен спорт? Раскрась картинку и обведи все летние виды спорта красной линией, а зимние – голубой.



ЗАКАЛЯЙСЯ!

- ❖ Кто с закалкой дружит, никогда не тужит!
- ❖ Смолоду закалишься, на весь век стодишься.
- ❖ Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

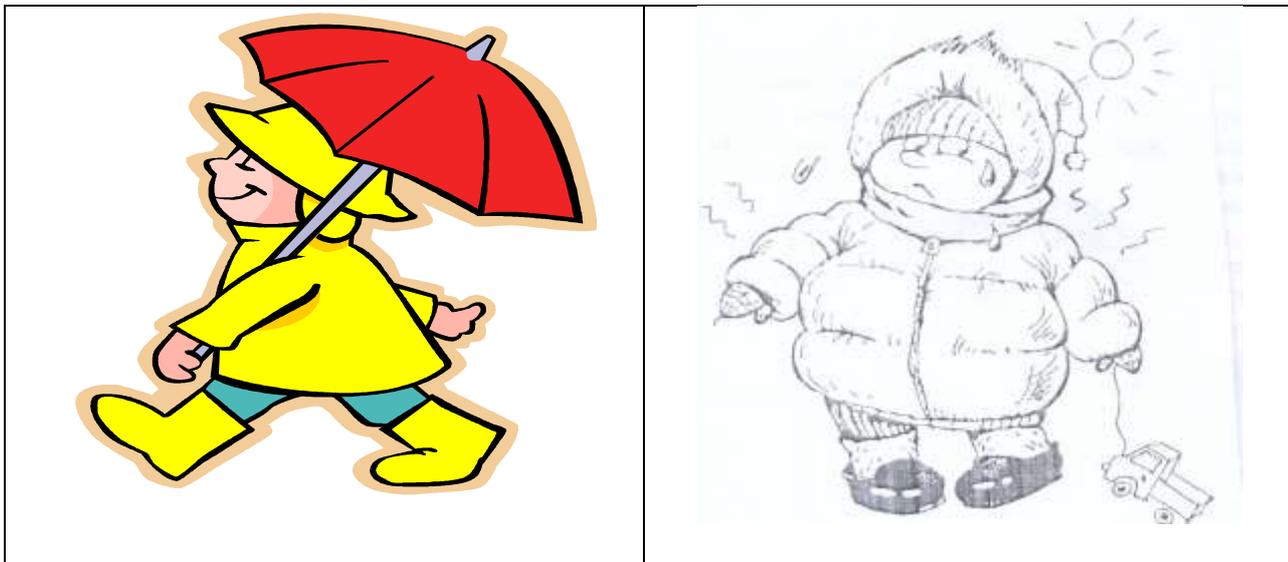


Расскажи, как закаляются эти дети. А как закаливаешься ты?

Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенной — морской!

Мама мягкой рукавицей
Оботрет меня водицей,
Спину, руки, шею, грудь.
Скажет мне: «Здоровой будь!»

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!



Что значит «Одеться по погоде»?

Почему один малыш улыбается, а другому – не весело?

Дорисуй дождь и лужи на первой картинке и раскрась вторую картинку

Я гуляю под зонтом

Мама зонтик мне купила —
Взрослый, настоящий,
Ярко-розовый, красивый,
С ручкою блестящей.
Если дождь пойдет опять,
Под дождем пойду гулять.

Лиф на байке, три фуфайки,
На подкладке платице,
Шарф на шее, шаль большая,
Что за шарик катиться?
Сто одёжек, сто застёжек,
Слова вымолвить не может
Так меня закутали,
Что не знаю, тут ли я?

Под душем

Утром я едва проснусь —
Сразу в душе обольюсь.
На веселый летний дождь
Душ немножечко похож.
Он поет, журчит, звенит —
Веселит он и бодрит.

И ленивый, сладкий сон
Струйками прогонит он!

Закалка

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Вы, ребята, закаляйтесь.
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.



Рассмотри картинку и расскажи, какие природные явления помогают детям закалять, сохранять и укреплять свое здоровье

**Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.**

Андрей Усачев

Надо спортом заниматься,
Надо — надо закаляться!
Надо первым быть во всем,
Нам морозы нипочем!
После водного купанья,
Начинаем растиранья.



ОРГАНЫ ЧУВСТВ – НАШИ ПОМОЩНИКИ

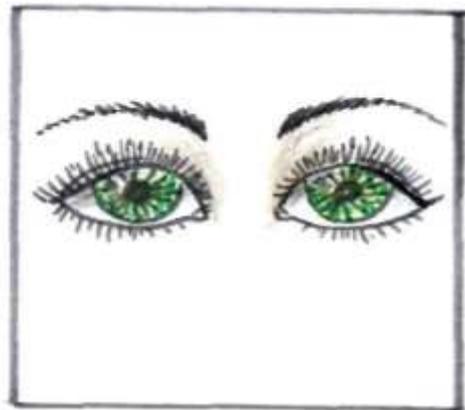
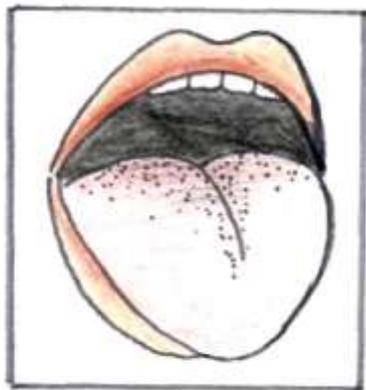
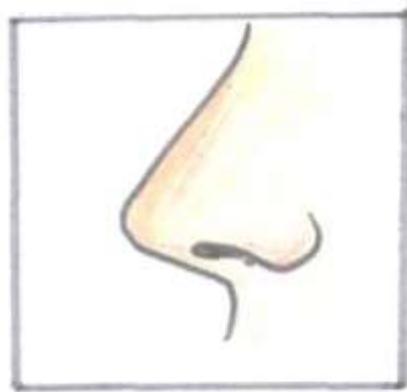
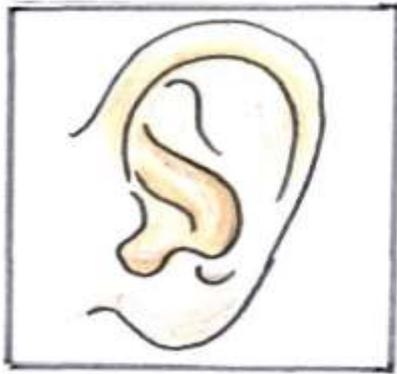
Отгадай загадки и найди картинки с отгадками на следующей странице, вырежи их и клей рядом с загадками.

Есть всегда он у людей,
Есть у всех у кораблей

Два Егорки
Живут возле горки.
Живут дружно,
А друг на друга не глядят.

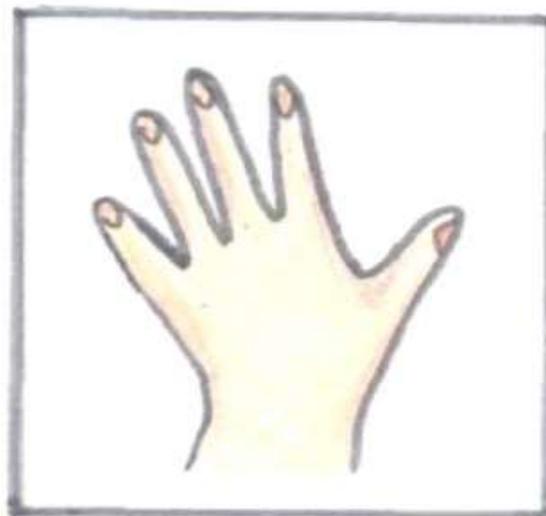
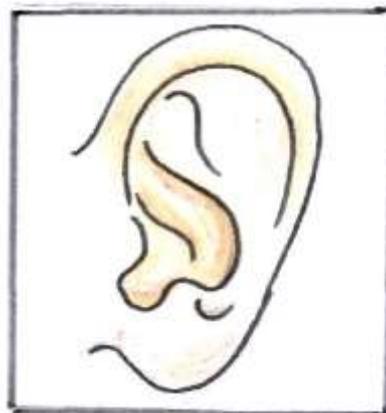
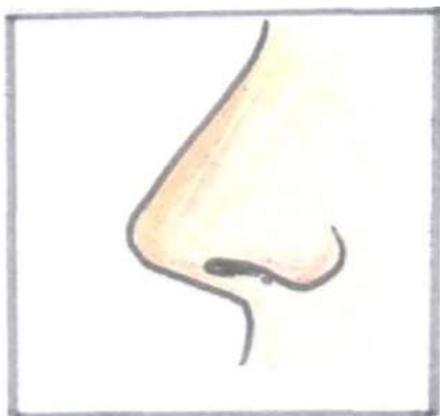
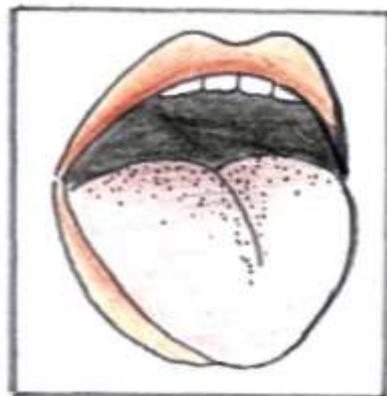
Всегда во рту, а не проглотишь?

У зверушки на макушке,
А у нас – ниже глаз.



Обведите:

кружочком — орган слуха,
овалом — орган зрения,
квадратом — орган обоняния,
прямоугольником — орган осязания
треугольником — орган вкуса.



Одна дана нам голова,
А глаза два и уха два,
И два виска, и две щеки,
И две руки, и две ноги,
Зато один и нос, и рот,

Ах, будь у нас, наоборот,
Одна нога, одна рука,
Зато два рта, два языка,
Мы только бы и знали,
Что ели и болтали.

С. Я. Маршак



Как сберечь глаза и сохранить зрение

Самое хорошее зрение на земле – у орла.
Хорошее зрение называют орлиным.



Чтобы и нам хорошо видеть, глаза и зрение нужно беречь!



Будет ли у детей, изображенных на картинках хорошее зрение? Объясни свое мнение.

С книгою в руках лежу,
У компьютера сижу.
Ой, купите мне **очки**—
Не работают зрачки.

Не смотрите долго телевизор!

По телевизору тюлень
Смотрел мультфильмы целый день.
А после до конца недели
У бедного глаза болели.

Если часто вдаль глядеть,
На зеленый цвет смотреть,
То даже без сомнения
Сохранится зрение.

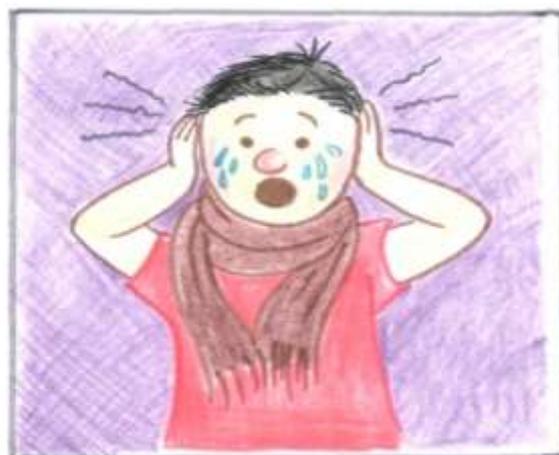


Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.
Зильберг Л.

Чтобы видеть далеко
Пить полезно молоко!



Как сохранить хороший слух



Рассмотри хорошо каждую картинку и подумай, не вредит ли слуху такое поведение детей. Обоснуй свое мнение. Придумай правила, как сберечь слух.



СОВЕТЫ ПИЛЮЛЬКИНА

Если ты или кто-то заболел, получил травму

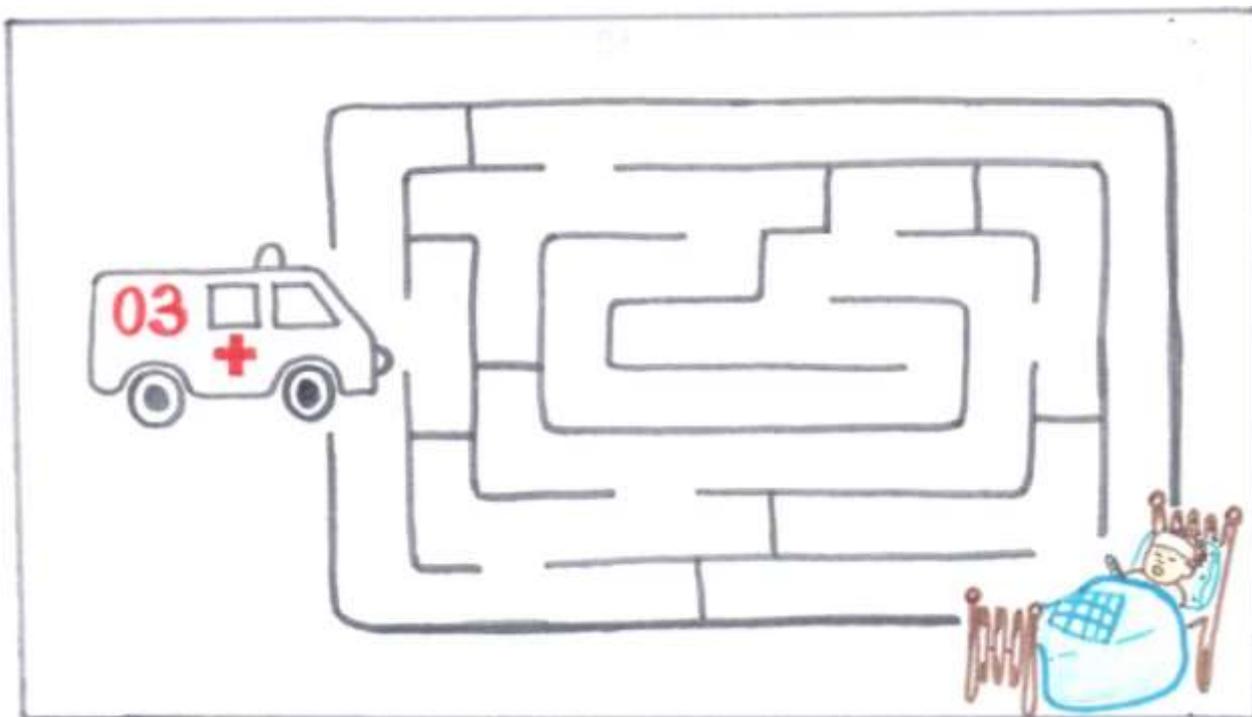
Если мама заболит,
Не волнуйся и не плачь.
Набери «03» скорее,

И придет к маме врач.
Если что-нибудь случится,
Помощь скорая примчится.

Л. Зильберг



Впиши номер телефона и
раскрась кнопки, на которые нужно
нажать, чтобы вызвать скорую помощь



Помоги скорой помощи быстрее доехать к больному ребенку

Если так уже случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

С таблетками будь осторожен!

Пилюли и таблетки
Нельзя тайком глотать!
Об этом наши детки
Обязаны узнать
Вот если заболете,
Врача вам позовут,
То взрослые таблетку
Вам сами принесут.

Но если не больны вы,
Таблетки есть нельзя:
Глотать их без причины
Опасно вам, друзья.
Ведь отравиться можно:
В таких таблетках - вред!!
Так будьте осторожны -
Живите много лет!



ОСАНКА

Без осанки и конь – корова (народная поговорка)

Что такое осанка?

Осанка является визитной карточкой, которая позволяет узнать человека, осанка — это привычная поза (вертикальная) в покое (когда мы стоим или сидим) и при движении.

Осанка — это язык тела, поза, которая может многое рассказать о человеке. Например, что человек думает о себе (человек с хорошей осанкой более уверен в себе), о других людях, каковы его личные особенности, какая у него профессия и даже его происхождение.

При правильной, хорошей осанке нагрузка на позвоночник равна 3 кг, а при сутулой осанке нагрузка на позвоночник равняется 18 кг. От такой нагрузки он начинает искривляться.

Обычно сутулого человека называют «вопросительным знаком». Не хотите же вы, дети, чтобы вас так дразнили?

Неправильная осанка – это не только не красиво, это также вредит нашему здоровью: мешает хорошо работать нашему организму.

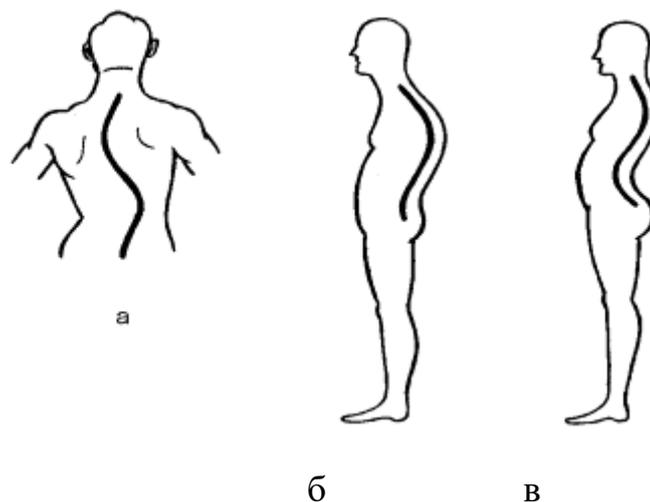
Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,

Красивая осанка очень важна,

Она для здоровья тоже нужна!

Рассмотрите хорошо эти картинки, на них изображены разные нарушения осанки. Это красиво? Нет! А еще и вредно.



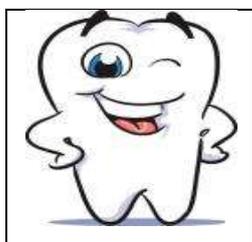
Нарушение осанки: а- сколиоз, б - кифоз, в - лордоз

Казался старым мальчик
С сутулою спиной,
Он горбился за книгой,
Сгибался за едой.

Когда он шел или стоял,
Всегда он плечи опускал.
А вслед вздыхали люди:
«Здоровым он не будет».

Ребята, запомните: сидя и стоя,
Осанку держите – сгибаться не стоит.

И я за осанкой своею слежу,
Старательно спину прямо держу.
И люди смотрят не дыша:
Моя осанка хороша!



Как сохранить крепкие и здоровые зубы

Чего боятся зубы?

Холодная пища зубам не нужна,
И очень горячая тоже вредна.
И сладостей разных, чипсов и колы

Зубы боятся, как дети – уколов.

А что еще вредно для зубов?



Расскажи историю про этого мальчика. Что с ним произошло?



У кого из девочек зубы будут здоровые и белые? Почему ты так считаешь?

А что полезно для зубов?

Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щеткой действую умело,
Зубы будут очень белы!



Совет:

Чтоб тебе мой друг, с тоскою
Не пришлось на склоне лет
Страшной челюстью вставною
Пережевывать обед,

Чтоб свои родные зубки
Смог ты дольше сохранить,
Надо чистить их почаще,
Надо вовремя лечить!

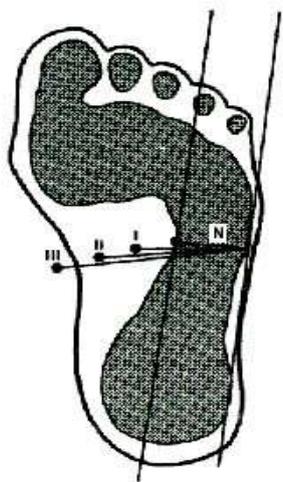
Ты попробуй-ка решить нехитрую задачку:
Что полезнее жевать — репку или жвачку?

- Заяц, заяц, чем ты занят?
- Кочерыжку разгрызаю.
- А чему ты, Заяц, рад?
- Рад, что зубы не болят.

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

СОВЕТЫ ПИЛЮЛЬКИНА

Как укрепить стопу



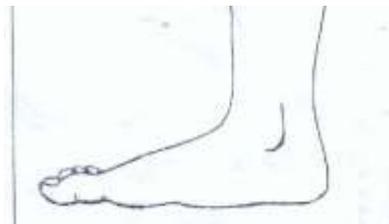
N - нормальная стопа
I - продольное плоскостопие 1-ой степени
II - продольное плоскостопие 2-ой степени
III - продольное плоскостопие 3-ей степени

Проведи опыт.

Намажь подошву своей ступни кремом и сделай ее отпечаток на листе бумаги. Проведи линию от края пятки к косточке большого пальца. А теперь померяй середину следа твоей ступни. Сколько раз твоя мерка уложится от линии твоей стопы до проведенной линии?

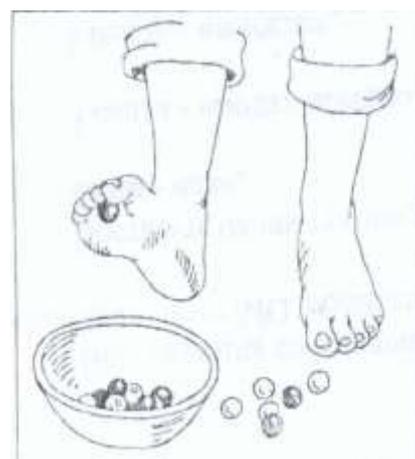


Правильная стопа



Плоская стопа

Расскажи, как дети укрепляют свою стопу

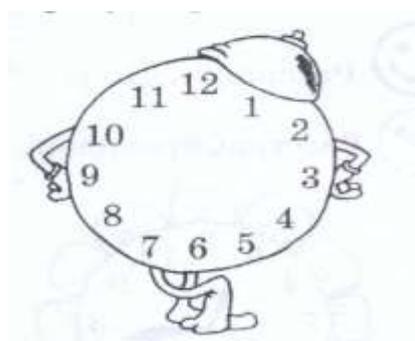
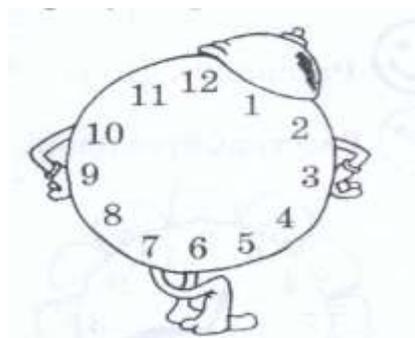


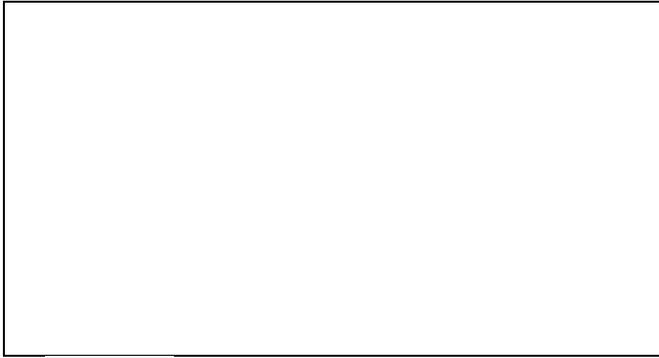
Раскрась не цветные картинки и запомни упражнения для укрепления стопы



СИЛА РЕЖИМА ДНЯ

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает каждый гражданин:
Должен быть у дня режим.





Рассмотри картинки и расскажи о режиме дня детей. Обрати внимание на часы. Какое время они должны показывать в каждой ситуации? Дорисуй стрелки на часах и картинку в пустой рамке? Что пора делать в это время?

Соблюдайте режим дня!

У курицы нынче болит голова:

Вчера позвала её в гости сова,

Они прогуляли всю ночь напролёт,

А днём наша курица носом клюёт

С чего начинается день и чем заканчивается?

Покажи последовательность, расставив в квадратиках цифры по порядку.

Раскрась картинки и дорисуй их, если хочешь.





НАСТРОЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Сказка – притча

Как-то раз встретились два Настроения – Весёлое и Грустное.

– Почему все люди вокруг радуются тебе и всегда ждут с нетерпением, а меня никто не любит, все боятся и даже опасаются? – спросило Грустное Настроение.

– Потому что я уважаю людей, приношу им радость, делаю их весёлыми и счастливыми. А ты заставляешь всех плакать, огорчаться, печалиться. Я живу для людей, а ты – только для себя, – уверенно ответило Весёлое Настроение.

Настроенье взяли в руки –

Прочь уныние и скука.

Если хочешь быть здоров,

Позабыть про докторов,

То про скуку позабудь,

Добрый будь, весёлым будь.

Грубых слов не говори,

Только добрые дари.

Не грусти и не тужи,

А с ребятами дружи!

Если долго унывать,
Плакать, ныть, скучать, страдать,
Можно в плаксу превратиться
И здоровье потерять.



Новицкая Г. Хорошее настроение

Кто песни с радостью поёт
И с улыбками живёт,
Ничего ему не страшно —
Много лет он проживёт.

Что нужно для хорошего настроения? Дружеское отношение! Запомни пословицы о доброте и дружбе.

- Где слова приветов, там и улыбка для ответа.
- Ласковое слово и приветливый вид и врагов умирят.
- Доброе слово дом построит, а злое разрушит.
- Доброе слово окрыляет.
- Хорошее слово всегда к месту.
- Хорошее слово – половина счастья.
- Доброму слову – добрый ответ.
- Добрые слова дороже богатства.
- Друга ищи, а найдешь — береги.

Методический материал для воспитателей

Материалы, представленные в пособии, систематизированы в соответствии с разделами программы «Будем здоровы!» по формированию представлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей, разработанной коллективом МАДОУ ДС № 66 «Забавушка» г. Нижневартовска. Соответствуют содержанию ФГОС. Материалы могут быть рекомендованы для использования в работе с детьми по разделам: «В мире опасных предметов», «Раз ступенька ...», «Безопасное поведение в играх», «Настроение и здоровье», «Я и другие люди», «Безопасность в природе».

БУДЕМ ЗДОРОВЫ! Часть I



ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Загадки о гигиенических принадлежностях

- Резинка – Акулинка
Пошла гулять по спинке
И пока она гуляла
Спинка розовою стала.
Что это такое? (Губка)
Волосистою головкой
В рот она влезает ловко,
И считает зубы нам
По утрам и вечерам.
(Зубная щётка).
- Целых 25 зубов
Для кудрей и хохолков
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.
(Расчёска)
- Гладко, душисто,
Моеет чисто,
Нужно, чтоб у каждого было
Что, ребята?
(Мыло)
- Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязную.
Им утру потоки слёз
Не забуду и про нос.
(Носовой платок)
- Ей спины моей не жалко –
С мылом трет меня –
(мочалка)
- А у пасты есть подружка.
Чистит зуб, старается.
Скажи, как называется?
(зубная щетка)
- И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит.
А любому правду скажет,
Всё, как есть, оно покажет.
(Зеркало)
- В нем две буквы «к»
Писать не забывайте,
Таким, как он,
Всегда бывайте!
(Аккуратный человек)
- Вафельное и полосатое
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою –
Что это такое?
(Полотенце).
- Плещет теплая волна
В берегах из чугуна.
Отгадайте, вспомните:
Что за море в комнате?
(Ванна)
- Ускользает как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне.
(Мыло)
- Хожу брожу не по лесам,
А по усам и волосам.
А зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.
(Расчёска)
- Намочи меня водой
И потри чуть-чуть рукой.
Как начну гулять по шее,
Сразу ты похорошеешь.
(Мыло)
- Чтобы долго быть зубастым,
Чистить зубы надо (пастой)
- Полное корыто
Гусей – лебедей намыто. (Зубы)
- Мудрец в нем видел мудреца,
Глупец - глупца,
Баран – барана,
Овцу в нем видела овца,
А обезьяну – обезьяна.
Но вот подвели к нему
Федю Баратова,
И Федя увидел неряху лохматого.
(Зеркало)
- Вроде ежика на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит –
Она станет чище.
(Платяная щетка)

Он не сахар, не мука,
Но похож на них слегка.
По утрам он всегда
На зубы попадает.
(Зубной порошок)

Говорит дорожка –
Два вышитых конца:
Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.

(Полотенце)

Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят... (Душ)
Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам.

(Зубная щетка)

СТИХИ

*Мойся мыло! Не ленись!
Не выскользывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!*

*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.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным
Постой-ка, у тебя горячий лоб
Наверное, в тебе сидит микроб!*

Чище мойся, воды не бойся.
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем,
Перед каждою едою,
После сна и перед сном.

Руки мой перед едой,
Грязные руки грозят бедой.
Теплою водою

Руки чисто мою.
Кусочек мыла я возьму
И ладошки им потру.

Барто Агния. Девочка чумазая

– Ах ты, девочка чумазая,
Где ты руки так измазала?
Черные
Ладошки;
На локтях —
Дорожки.
– Я на солнышке
Лежала,
Руки кверху
Держала.
Вот они и загорели.
– Ах ты, девочка чумазая,
Где ты носик так измазала?
Кончик носа черный,
Будто закопченный.
– Я на солнышке
Лежала,
Нос кверху
Держала.
Вот он и загорел.
– Ах ты, девочка чумазая,
Ноги в полосы
Измазала,
Не девочка,
А зебра,
Ноги,
Как у негра.
– Я на солнышке
Лежала, пятки кверху
Держала.
Вот они и загорели.
– Ой ли, так ли?
Так ли дело было?

Отмоем все до капли.
Ну-ка, дайте мыло.
Мы ее ототрем.
Громко девочка кричала,
Как увидела мочало,
Царапалась,
Как кошка:
– Не трогайте Ладошки!
Они не будут белые:
Они же загорелые.
А ладошки-то отмылись.
Оттирали губкой нос —
Разобиделась до слез:
– Ой, мой бедный Носик!
Он мыла
Не выносит!
Он не будет белый:
Он же загорелый.
А нос тоже отмылся.
Отмывали полосы —
Кричала громким
Голосом:
– Ой, боюсь щекотки!
Уберите щетки!
Не будут пятки белые,
Они же загорелые.
А пятки тоже отмылись.
– Вот теперь ты белая,
Ничуть не загорелая.
Это была грязь.

Мошковая Э. Уши

Доктор, доктор,
Как мне быть?
Уши мыть
Или не мыть?
Если мыть,
То как нам быть?

Или пореже?
Часто мыть
Отвечает доктор:
— Еже..!
Отвечает доктор гневно:
— Еже... еже... ежедневно!!

Что такое чистым быть?
Руки чаще с мылом мыть,
Грязь убрать из-под ногтей?
Да постричь их поскорей.

Умываюсь по утрам
И еще по вечерам.
Чисто вымою уши —
Будут уши лучше слышать

Ай, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.

Отчего блестят глаза?
С мылом умывался я.
Мне еще нужна сноровка,
Чтобы зубы чистить ловко.
Дружат волосы с расческой,
Хороша моя прическа.

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щечки алели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Мы не любим неопрятных,
Непричесанных ребят,
С ними даже поросята
Подружиться не хотят.

Хоть с тобой я ссорюсь часто,
Гребешок зубастый,
Здравствуй!

Гребешок

Без тебя нельзя сестричке
Заплести свои косички.
Без тебя пришлось бы брату
Целый день ходить лохматым.

Вам, мальчишки и девчушки,
Приготовила частушки.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.
Ох, неловкая Людмила,
На пол щетку уронила,
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ –
Молодчина Люда? НЕТ!

Частушки

Чтобы блеск зубам придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?
НЕТ, НЕТ, НЕТ!
Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Благинина Е. «Обедать!»

Рая, Машенька и Женька,
Мойте руки хорошенько,
Не жалейте мыла
Я уж стол накрыла.
Всем поставила приборы
Все салфетки раздала.
Прекращайте разговоры –
Я вам супу налила.
Ножик, вилку или ложку
Не держите в кулаке.

Не кормите тут же кошку:
Плошка кошки - в уголке
Хлеб в солонку не макайте
И друг дружку не толкайте.
На второе будет рыба,
А на сладкое компот!
Пообедали? Ну вот!
Что должны сказать?
- Спасибо!

Силенок Е. Мойдодыр

Самый чистый, самый умный,
Самый добрый Мойдодыр.
Он твердит и днем, и ночью:
«Три до дыр» да «Мой до дыр!»

Моет он мышат, лягушек,
Моет маленьких детей —
Даже самых непослушных
Умывает каждый день.

Вот и полдник подошел,
Сели дети все за стол.
Чтобы не было беды,
Вспомним правила еды:

Наши ноги не стучат,
Наши язычки молчат.
За обедом не сори,
Насорил – так убери.

А у нас есть ложки
Волшебные немножко.
Вот – тарелка, вот – еда.
Не осталось и следа.

На моей тарелочке
Рыженькая белочка,
Чтоб она была видна,
Все съедаю я до дна.

Пей, дружок, томатный сок,
Будешь строен и высок.

Чтоб росло и крепло тело

Если ты весь день трудился,
Бегал, прыгал, веселился,
Надо телу отдохнуть –
Надо тело сполоснуть!
Чтоб росло и крепло тело,

Нужен здесь уход умелый –
Тренируй и закаляй,
На ночь душем поливай.
Если день твой перегружен,
Душ прохладный телу нужен!

Остер Г. Вредные советы

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы?
Время попусту терять?
Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова.

Сказка «Приключение микроба»

Не в некотором царстве, не в некотором государстве, а в простой грязной луже жил-был обыкновенный Микроб. Был он такой маленький, что разглядеть его можно было только через микроскоп. Микробу его родная лужа казалась огромной. Только вскоре исследовал он ее вдоль и поперек. И захотелось ему из этой лужи выбраться, мир посмотреть. Да как это сделать? Как-то рядом с Микробом села огромная муха. Села и зажужжала

– Ж-ж-ж.

– Это еще что за шум? — подумал он, взбираясь на мохнатую лапку мухи.

Только взобрался, уселся удобнее, отдышался, как муха оторвалась от земли и полетела. И Микроб вместе с ней. Чем выше поднималась Муха, тем меньше становилась лужа, вырастившая Микроба. Вот она превратилась в точку и исчезла совсем. А муха влетела в открытое окно какой-то квартиры и приземлилась на большое красное яблоко.

Вот повезло! — подумал Микроб, перескакивая на его середину.

Теперь главное, попасть в рот к какому-нибудь неряхе. Тут в комнату вошла девочка. Увидев на яблоке муху, нахмурилась:

— Надо вымыть яблоко. Наверняка муха принесла кучу микробов.

— Один, один я здесь! — хотел крикнуть путешественник, но тут из крана хлынула вода, и он полетел по трубе вниз.

И закружился, закувыркался в водном потоке. Вокруг него мелькали какие-то песчинки, дружески подмигивали, приглашали познакомиться, но Микробу не было до них

никакого дела. Наконец, он в последний раз стукнулся об изгиб трубы. Шлепнулся в тихую прозрачную воду. Неторопливо поплыл по течению. Даже вздремнул, убаюканный журчанием реки.

Что ж, — подумал он, — жить в реке гораздо приятнее, чем в грязной луже.

И вдруг Микроб куда-то снова полетел. На этот раз он оказался в ведре с водой, которую мальчишка зачерпнул из реки.

Что это он собирается делать? — с беспокойством подумал Микроб.

Выглянул он из ведра: костер горит, вокруг люди суетятся.

— В речной воде много микробов, — как раз говорил выловивший его мальчишка. — Надо ее прокипятить.

— Сырую воду пей! Чего зря время тратить?!

Только крика его никто не услышал. Ведь был он очень маленький. А тут воду в ведре на огонь поставили. И пропал бы Микроб, если б вовремя не спрыгнул на траву. От таких приключений он совсем обессилел. Взобрался на земляничку и тут же заснул. Спал Микроб так крепко, что не услышал, как девочка Дашенька, гулявшая по лугу, сорвала земляничку и положила себе в рот.

Так и оказался Микроб у Дашеньки в желудке. И зажил припеваючи. День живет, два, неделю. За это время поправился Микроб, друзьями обзавелся. А у девочки Дашеньки разболелась голова, поднялась температура. И мама уложила ее в постель.

Поиграла бы Дашенька, да головка болит.

Погоуляла бы Дашенька, да температура высокая.

Посмотрела бы телевизор, да глазкам больно.

Пришел к девочке доктор в белом халате, выписал горькое лекарство. Невкусно, а что делать? Только и Микробу несладко пришлось.

Напало на него войско с дубинками да копьями и давай его с товарищами бить-колотить.

Нет, видно придется, пока цел, и отсюда убираться, — подумал он. И на этот раз повезло Микробу. Чихнула девочка, и он вылетел на свет.

Видит, возле Дашеньки доктор в белом халате стоит. Понял Микроб, что войны с дубинками его рук дело. В них превратились горькие таблетки.

Мне еще повезло, — решил про себя Микроб, — а товарищам моим, видно, придется погибать.

Весь израненный, еле передвигающий ноги, захромал Микроб подальше от этого места. Насилу доплелся он до своей родной лужи.

С тех пор страсть к путешествиям у него прошла. Только нет-нет, да вспомнит он свое прошлое житье-бытье. Вспомнит и вздохнет потихоньку.

Сказка «Как Андрейка кариес победил»

Больше всего на свете Андрейка не любил чистить зубы: то щетка жесткая, то зубная паста горькая.

— Смотри, заработаешь кариес, — как-то сказала ему мама.

— Какой еще Кариес?

— Заболят зубы, узнаешь.

В то утро она достала ему новую зубную щетку с ягодками на ручке и сказала: «Зубную щетку надо менять каждые 3 месяца. Иначе на ней скапливается много микробов. Зубная щетка у каждого своя, и хранят ее в отдельном футляре. После чистки зубную щетку промывают теплой водой и намыливают для хранения в сухом виде. Перед чисткой зубов мыло смывают. Продолжительность чистки зубов около 3 минут, после этого зубы тщательно полощут».

Новая щеточка была маленькая и колючая, как еж. Пригодится, — решил Андрейка, засовывая ее в карман. После завтрака он отправился к пруду, пускать кораблики.

Наигравшись, растянулся на травке. Стал смотреть на проплывающие по небу облака.

Вот этот похоже на торт со взбитыми сливками, а эти на пирожные «безе». «Эх, если бы конфеты росли в лесу, как земляника на поляне, — подумал Андрейка и даже зажмурился от удовольствия, — ешь, сколько захочешь!» Неожиданный порыв ветра, перебаламутив небо, образовал одно большое, серое облако. Оно медленно опустилось на землю и превратилось в бесформенного, неприметного старика с леденцовыми глазками.

— Знаю я такую поляну, — вкрадчиво заговорил он, — хочешь, покажу?

— Вы кто? — удивился Андрейка.

— Я? — захихикал старикашка. — Кариес я, вот.

Мальчик во все глаза уставился на старика. Он представлял Кариеса злым, страшным, а этот совсем не такой, можно сказать миленький старик.

И вот, позабыв обо всем на свете, Андрейка отправился за стариком. А Кариес, перейдя по мосту на другой берег реки, привел мальчика на незнакомую лесную поляну.

— Иди, иди, здесь много вкусного. — Суетился старик, потирая руки от удовольствия. — Бери, не стесняйся.

Он приподнял лист лопуха, и Андрейка увидел целую гроздь шоколадных конфет. Присев на корточки, мальчик принялся собирать прямо в рот мармелад, леденцы на палочках, пирожные. «Видели бы меня соседские мальчишки, — торжествовал Андрейка, — лопнули бы от зависти».

Но тут во рту у него что-то заньло. И в то же самое время Кариес стал таять, как шоколадка на солнце, и пропал. Бросился мальчишка в одну сторону, другую — никого. Что тут делать? Как быть? В растерянности Андрейка сунул руки в карманы и вытащил зубную щетку.

Какой теперь от тебя толк? — уныло подумал он. Щетка выскользнула из рук, ударилась о землю и превратилась в большого серого ежа.

— Вот что бывает с теми, кто не любит чистить зубы! — заворчал еж.

— Филька! Это ты?

Это был Филька, которому в прошлом году мальчик помог в лесу.

— Ты мне помог, и я тебе помогу, — сказал еж. — Выведу из леса. А пока вот тебе чудо-травка.

— Волшебная?

— Обыкновенная, она в нашем лесу растет. Положи ее на больной зуб, боль и пройдет.

— Сделал Андрейка так, как ежик посоветовал, боль и прошла.

— А теперь, пока Кариес не вернулся, скорее к племянницам бабы Кати. Они тебе из леса помогут выбраться.

Свернувшись клубком, Филька покатился вперед, а Андрейка следом пошел.

Идут они с Филькой по лесной тропинке. Тропинка узенькая, и трава на ней чуть примята. Видно, люди здесь не часто ходят.

И тут Андрейку что-то больно стукнуло по голове. Посмотрел он вверх, белочка сладкое яблоко грызет. Догрызла и давай лапками зубки прочищать — вверх-вниз. Увидела Андрейку, свесилась с ветки и говорит:

— Мне без крепких зубов не обойтись. А в сырых овощах и фруктах не только много витаминов. Они еще приятно массируют десна, снимая мягкие зубные отложения. А ты тот самый мальчик, который не хотел чистить зубы?

Ничего не ответил Андрейка. Опустил голову и зашагал дальше. Вот и река. Только мостика через нее уже нет. Лишь на мелководье резвятся лягушки.

— Ей вы, бездельницы, — запыхтел Филька, — чем скакать, лучше помогите в беде человеку!

— Племянницы бабы Кати — обыкновенные квакши? — удивился Андрейка.

— Необыкновенные мы. Мы самому водяному родня, — обиделись лягушки, — За мелкими ручейками и родниками следим, чтобы не обмелели они, не пересохли. А про твою беду нам известно. Попрыгали они в воду и поплыли к середине реки, где стояла хатка бобра.

Эй, Бобр-дружище, сделай милость! Без тебя на другой берег реки не перебраться!
И хотя бобр занят был, зубы чистил, согласился помочь.

Нашел он на берегу березу потолще и принялся ствол обгрызать. Заскрипело дерево и повалилось.

Тем временем Кариес обнаружил пропажу мальчика, обернулся серым облаком и бросился в погоню. Но Андрейка уже перешел через речку и пустился прочь из леса.

А квакши принялись квакать, квакать, квакать без конца. И вот сверкнула молния, и полил дождь. Дождь был такой сильный, что облако над Андрейкой стало постепенно таять, пока не исчезло совсем.

Андрейка открыл глаза.

— Неужели мне это только приснилось?

Дома, к удивлению мамы, он сам, без напоминаний, почистил зубы.

— Что это с тобой случилось?

— Ничего. Просто я с Кариесом познакомился!

А как же Кариес? Он всегда появляется там, где исчезают зубная щетка и паста. Только Андрейке он теперь не страшен.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК

Культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах: Они очень маленькие и живые (рисунок). Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

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.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Личная гигиена²

² Составлено на основе материалов из пособия: Авдеевой Н.Н., Князевой Н.Л., Стеркиной Р.Б.

Цель. Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

Предложите детям вспомнить, что они знают о микробах и вирусах. Каким образом они попадают в организм человека?

Обсудите с детьми ситуации, которые требуют мытья рук. Предложите им объяснить, почему именно в этих случаях следует соблюдать личную гигиену.

На примерах обсужденных ситуаций сделайте акцент на нежелательных последствиях несоблюдения гигиенических правил. Обратите внимание детей на то, что в одних случаях руки следует мыть «до», а в других — «после» определенных действий.

Далее в беседе.

Предложите детям представить себе один типичный день из жизни в детском саду, посчитать и назвать, сколько раз в день. Где больше им приходилось мыть руки дома или в детском саду и почему? (Дома они могут играть несколько раз в день с домашними животными, маме помогать убирать в квартире, а папе что-нибудь мастерить). Спросите их, как поступают родители в том случае, если на улице, транспорте, в каком-то общественном месте ребятам вдруг очень захочется есть или пить. Имеют ли они на этот случай что-нибудь с собой про запас из дома? Попросят потерпеть или покупают в киоске, магазине?

Постарайтесь не комментировать и не давать оценок поведению родителей. Однако если вы узнаете от детей о случаях нарушения правил гигиены, найдите возможность тактично побеседовать с родителями на эту тему, ни в коем случае прямо не ссылаясь на «источник информации».

План воспитания культурно – гигиенических навыков во II мл. группе

		Первая половина месяца	Вторая половина месяца
Сентябрь	Навыки по уходу за телом	Д/и «Водичка, водичка умой Тане личико» Цель: совершенствовать навыки умывания, усваивать последовательность выполнения действий (алгоритм), ухаживать за младшими (куклой). Использование художественного слова	Д/и «Купание кукол» Цель: закрепляет навыки умывания (намыливать, смывать пену, вытирать тело полотенцем); соотносить размеры принадлежностей, необходимых для купания, с размером кукол — большая, средняя, маленькая. Чтение Я. Бжехва «Муха – чистюха» Использование худ. слова
	Навыки еды	Д/и «К нам медведица пришла, медвежонка принесла» Цель: совершенствует захват щепотью, закрепляет умение правильно держать ложку, продолжает формировать координацию ведущей руки. Чтение Е. Благиной «Обедать»	Д/и «Покормим куклу кашей» Цель: совершенствует навык пользования ложкой в элементах сюжетной игры с куклой; закрепляет знание последовательности действий с ложкой; выполнять последовательные действия, имитирующие приготовление

Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.98-101.

Октябрь		Использование худ. слова	каши: налить воды в кастрюлю, насыпать крупу, посолить, добавить сахар, положить в тарелку, покормить куклу.
	Навыки соблюдения порядка	Д/и «Каждой вещи – свое место» Цель: формировать навык ориентировки в спальне, умывальной, туалете, раздевальной комнатах. Закреплять у каждого ребенка представления о том, где его постоянное место за столом, постель, шкаф для одежды, умывальные принадлежности, расческа. Учить поддерживать постоянный порядок в игрушечном хозяйстве в детском саду и дома.	Д/и «Мы убираем игрушки» Цель: воспитывать бережное отношение к игрушкам, стремление содержать их в порядке.
	Навыки пользования одеждой	Д/и «Пристегни лисе хвостик» Цель: совершенствовать умение застегивать застежку липучку; закрепляет знание частей тела лисы; продолжает развитие пространственной ориентировки (сзади). Использование худ. слова	Д/и «Полянка» Цель: совершенствовать умение застегивать различные типы застежек: «молния», пуговицы, липучка; подбирать по цвету насекомое к пуговице Использование худ. слова
	Навыки по уходу за телом	Д/и «Моем кукле руки, а потом себе» Цель: воспитывать потребность мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, игр с песком; учить умываться после сна и вечером перед сном, соблюдать последовательность действий процесса умывания, насухо вытираться полотенцем; полоскать рот после еды; формировать навык аккуратности в умывальной комнате, одновременно воспитывая интерес к действиям, желание все делать самостоятельно, аккуратно, быстро, чтобы оставалось больше времени для игр. Чтение К. Чуковского «Мойдодыр» Использование худ. слова	«Пилулькин в гостях у ребят. У кого живот болит?» Цель: формировать у детей понимание необходимости и значения гигиенических процедур для сохранения здоровья Использование худ. слова
	Навыки еды	Д/и «Сок для зайца» Цель: совершенствует навык пользования стаканом — захватывать всеми пальцами, выделять большой палец; выполнять игровые действия — учить зайчат пить сок из стакана; пользоваться предметами взрослого быта (соковыжималкой). Использование худ. слова	Д/и «Покормим зверей салатом» Цель: закрепляет навык правильной еды — держать правильно ложку (тремя пальцами — указательным, средним, большим); нарезать пластилиновые овощи пластмассовым ножом; перемешивать большой ложкой салат в миске; кормить кукол салатом. Использование худ. слова

	Навыки соблюдения пальца	Д/и «Устроим кукле комнату» Цель: воспитание заботливого отношения к кукле, навыков бережного обращения с ней, радости игрового общения со сверстниками, привязанности к группе, ориентировки в условиях новой группы.	Д/и «Веселая мастерская» Цель: воспитывать бережное отношение к игрушкам, стремление содержать их в порядке.
	Навыки пользования одеждой	Д/и «Что забыла надеть Маня?» Цель: совершенствовать умение застегивать различные типы застежек: «молния», пуговицы, липучка; подбирать по цвету насекомое к пуговице. Использование худ. слова	Д/и «Двери закрываются» Цель: продолжать совершенствовать навык застегивания и расстегивания застежки «молнии»; совершенствует координацию мелкой моторики пальцев обеих рук. Использование худ. слова
Ноябрь	Навыки по уходу за телом	Игра – драматизация «Девочка – чумазая» Цель: закрепляет полученные умения по мытью рук на кукле. Использование худ. слова	Д/и «Умоем куклу Таню» Цель: воспитывать потребность мыть руки с мылом, насухо вытираться полотенцем; полоскать рот после еды; формировать навык аккуратности в умывальной комнате. Использование худ. слова
	Навыки еды	Д/и «Кукла Таня у нас в гостях» Цель: формировать навыки поведения за столом, общения с гостем; воспитывать приветливость, заботливость. Использование худ. слова	Д/и «Напоим Чебурашку чаем» Цель: навыки пользования чашкой – держать чашку за ручку; обогащает игровые действия – научить кукол пить чай из чашки
	Навыки соблюдения пальца	«Постираем кукле платье» Цель: воспитывать у детей стремление к чистоте и опрятности, формировать представление о значении чистоты для здоровья человека.	Д/и «Кукла Таня собирается в гости» Цель: воспитывать элементы организованности и аккуратности, умение не заставлять себя ждать, не опаздывать в детский сад, приходить чистым, аккуратным, приводить в порядок костюм перед зеркалом.
	Навыки пользования одеждой	Д/и «Пристегни зайке ушки» Цель: продолжать совершенствовать умение застегивать «молнию» (короткую, с мелкими зубчиками), продолжает развивать мыслительные процессы — анализ, синтез; закрепляет знание частей тела животных. Использование худ. слова	Д/и «Чья ботва» Цель: закрепляет умение застегивать крупные пуговицы, пристегивая ботву к моркови. Использование худ. слова
	Навыки по уходу за телом	Д/и «Девочка чумазая» Цель: закрепляет полученные умения по мытью рук на кукле. Использование худ. слова	Д/и «Водичка, водичка умой Тане личико» Цель: совершенствовать навыки умывания, усваивать последовательность выполнения действий (алгоритм), ухаживать за младшими (куклой). Чтение К. Чуковского «Айболит» Использование худ. слова
Декабрь	Навыки по уходу за телом	Д/и «Девочка чумазая» Цель: закрепляет полученные умения по мытью рук на кукле. Использование худ. слова	Д/и «Водичка, водичка умой Тане личико» Цель: совершенствовать навыки умывания, усваивать последовательность выполнения действий (алгоритм), ухаживать за младшими (куклой). Чтение К. Чуковского «Айболит» Использование худ. слова

	Навыки еды	«Напоим куклу чаем» Цель: формировать представление о причинах простудных заболеваний, их признаках; дать детям представление о лечебных свойствах продуктов питания: мед, малина, чай, масло, молоко. Использование худ. слова	Д/и «Мы едим» Цель: воспитывать умение самостоятельно и опрятно есть; спокойно сидеть за столом, соблюдая правильную позу, правильно держать ложку между указательным и средним пальцами, придерживая сверху большим; набирать в ложку немного еды, есть с широкого края, бесшумно. Использование худ. слова
	Навыки соблюдения порядка	Д/и «Мы дежуриим по столовой» Цель: развивать желание участвовать в общем труде, помогать няне. Воспитывать заботливость, ответственность, умение договориться и действовать согласованно, доброжелательность, активность. Формировать навыки сервировки стола.	Д/и «Веселая мастерская» Цель: воспитывать бережное отношение к игрушкам, стремление содержать их в порядке.
	Навыки пользования одеждой	Д/и «Оденем куклу на прогулку» Цель: закрепляет алгоритм одевания; умение надевать кукле шапку, собирая ее на прогулку Использование худ. слова	Д/и «Завяжем кукле бант» Цель: завязывать первый узел. Использование худ. слова
Январь	Навыки по уходу за телом	Д/и «Кукла Таня простудилась» Цель: формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании и кашле рот прикрывать носовым платком, если кто-нибудь находится рядом, отвернуться. Использование худ. слова	Д/и «Мы моем свои расчески» Цель: воспитывать у детей навыки пользования своей расческой и ухода за ней. Учить чистить щеткой расческу и промывать ее. Чтение К. Чуковского «Мойдодыр» Использование худ. слова
	Навыки еды	Д/и «Лошадка заболела» Цель: совершенствовать навыки пользования ложкой и вилкой; закреплять умение переливать жидкость маленькими дозами (из маленькой бутылочки в столовую ложку); пополнять игровые действия. Использование худ. слова	Д/и «Угощение кукол» Цель: закрепляет алгоритм еды ложкой и вилкой, кормить «малыша» кашей; вытирать рот салфеткой; формировать доброе отношение к младшим. Использование худ. слова
	Навыки соблюдения порядка	Д/и «Наши хорошие поступки» Цель: воспитывать у детей доброжелательность к родным и близким, способность замечать красивые поступки окружающих, усвоению правил культурного общения со сверстниками: делиться игрушками, помочь товарищу принести игрушки, застегнуть пуговицы, проявлять сочувствие к другим детям, родителям, близким.	Д/и «Уберем наш дом» Цель: закрепить правило «Каждой вещи - свое место». Выяснить, знают ли дети расположение игрушек и вещей, необходимых для самостоятельной деятельности.

	Навыки пользования одеждой	Д/и «Кукла ложится спать» Цель: совершенствует навык раздевания — расстегивать пуговицы, развязывать шнурки, стягивать штанишки, колготки или снимать платье. Использование худ. слова	Д/и «С какого дерева упал листок» Цель: застегивать маленькие пуговицы; группировать листья по цвету — желтые, красные. Использование худ. слова
Февраль	Уход за телом	Д/и «Как Степашка учится чистит зубы» Цель: закрепить знания у детей о необходимости выполнения гигиенических процедур, в том числе — чистить зубы; Использование худ. слова	ИОС «Советы доктора Пилюлькина. Научимся правильно чистить зубы» Цель: формировать у детей понимание необходимости и значения гигиенических процедур для сохранения здоровья. Воспитывать доброжелательное отношение к людям медицинской профессии. Чтение «Приключение микроба» Использование худ. слова Использование загадок
	Навыки еды	Д/и «Наш малыш» Цель: закрепляет алгоритм еды ложкой и вилкой, кормить «малыша» кашей; вытирать рот салфеткой; формировать доброе отношение к младшим. Использование худ. слова	Д/и «Чай для кукол» Цель: навыки пользования чашкой — держать чашку за ручку; обогащает игровые действия — научить кукол пить чай из чашки; закрепляет знание «чайной церемонии»; вскипятить воду, заварить чай, налить в чашку кипятка и заварку. Использование худ. слова
	Навыки соблюдения порядка	Д/и «Мы убираем игрушки» (II вариант) Цель: воспитывать бережное отношение к игрушкам, стремление содержать их в порядке. Чтение П. Воронковой «Маша - растеряша»	Д/и «Каждой вещи — свое место» Цель: формировать навык ориентировки в спальне, умывальной, туалете, раздевальной комнатах. Закреплять у каждого ребенка представления о том, где его постоянное место за столом, постель, шкаф для одежды, умывальные принадлежности, расческа. Учить поддерживать постоянный порядок в игрушечном хозяйстве в детском саду и дома.
	Навыки пользования одеждой	Д/и «Завяжем кукле бант» Цель: закрепит умение завязывать узел, сопереживать другим людям, радоваться вместе с ними. Использование худ. слова	Д/и «Кто ботинки потерял» Цель: закрепляет навык завязывания узлов на шнурках, продолжает развивать память, различать маленькие и большие ботинки (кукольную обувь и обувь настоящую). Использование худ. слова

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Дидактическая игра «Водичка, водичка, умой Тане личико!»

Цель: совершенствовать навыки умывания, усваивать последовательность выполнения действий (алгоритм), ухаживать за младшими (куклой).

Словарь: понимать, употреблять в активной речи уменьшительно-ласкательные

формы существительных: «водичка», «личико»; глагол повелительного наклонения «умой».

Оснащение: кукла, мыло, полотенце.

Ход игры: покажите детям куклу с грязным лицом. Попросите рассмотреть куклу и сказать, что с ней не в порядке. Прочтите потешку:

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Спросите:

– Что нужно сделать, чтобы лицо у куклы стало чистым? (Куклу нужно умыть или искупать.)

– Что нужно для того, чтобы умыть куклу? (Вода, мыло, полотенце.)

Предложите ребёнку умыть куклу. Если ребёнок затрудняется, окажите ему помощь.

Дидактическая игра «Купание кукол»

Цель: закреплять навыки умывания (намыливать, смывать пену, вытирать тело полотенцем); соотносить размеры принадлежностей, необходимых для купания, с размером кукол – большая, средняя, маленькая.

Словарь: понимать, знать, употреблять в активной речи существительные «кукла», «ванна», «мыло», «вода», «пена», «полотенце»; глаголы настоящего времени «намыливаю», «вытираю», «смываю», «лью».

Оснащение: пластмассовый поросёнок; три куклы-голыша; полотенце, мыло, мочалка.

Ход игры: покажите ребёнку гостей – грязного поросёнка и невытую куклу Олю. Предложите послушать о том, что с ними приключилось. Прочтите стихотворение З. Александровой:

Визжит поросёнок: «Спасите!»
Купают его в корыте.
Он в луже не прочь помыться,
А мыльной воды боится.
Я голову мыть не стану!
Не буду садиться в ванну!....»
Вот оба они помыты,
Надуты, слегка сердиты.
С коленок отмыты пятна.
Купаться было приятно....

А в кухне купают Олю,
Воды ей нагрели вволю.
Но Оля кричит: «Уйдите!
Мочалкой меня не трите!

– Чего же ты, Оля, кричала?
И Оленька отвечала:
– Кричал поросёнок Тошка,
А я помогла немножко!

Скажите ребёнку, что к нему в гости пришли три грязнули. Покажите ребёнку трёх грязных кукол, рассмотрите их. Расскажите, какая часть тела грязная у каждой куклы. Предложите ребёнку выкупать ту куклу, которая ему больше понравилась.

Перед тем как начать купать куклу, попросите его выбрать из корзины купальные принадлежности, которые должны соответствовать размеру куклы (большие, маленькие, средние). Напомните, что нужно соблюдать последовательность в выполнении действий. (Налить воды в ванну, положить в неё куклу, намылить мочалку, мыть кукле по очереди все части тела, сполоснуть куклу чистой водой, вытереть полотенцем.)

Если ребёнок затрудняется, возьмите понравившуюся вам куклу. Подберите купальные принадлежности для вашей куклы. Выкупайте её, сопровождая свои действия словесным комментарием.

Положите перед ребёнком карту с алгоритмом выполнения действий. Предложите ребёнку выкупать оставшуюся третью куклу.

Дидактическая игра «Девочка чумазая...»

Цель: закрепляет полученные умения по мытью рук на кукле. Оснащение: кукла, тазик с водой, кусочек мыла, полотенце.

Ход игры: покажите ребенку куклу с грязными руками. Прочтите отрывок из стихотворения А. Барто «Девочка чумазая».

– Ах ты, девочка чумазая,
Где ты руки так измазала?
Черные ладошки,
На локтях – дорожки.

Рассмотрите куклу. Попросите ребенка назвать грязные части тела куклы. Спросите: «Что нужно сделать для того, чтобы кукла была чистая?» Выслушайте ответы детей.

Предложите вспомнить, что нужно для мытья рук (вода, мыло, полотенце). Рассмотрите картинку с алгоритмом выполнения последовательных действий для мытья рук. Предложите ребенку помыть грязные ручки куклы. Полнобуйтесь чистой куклой, воскликните: «А ладошки то отмылись!»

Дидактическая игра «Моем куклу Таню»

Цель: воспитывать потребность мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, игр с песком; учить умываться после сна и вечером перед сном, соблюдать последовательность действий процесса умывания, насухо вытираться полотенцем; полоскать рот после еды; формировать навык аккуратности в умывальной комнате, одновременно воспитывая интерес к действиям, желание все делать самостоятельно, аккуратно, быстро, чтобы оставалось больше времени для игр.

Подготовка к игре. Красочная «посылка» с мылом, полотенцами, письмом, кукла Таня, тазик с водой на столе у воспитателя.

Ход игры: раздается стук в дверь

- Кто там стучится? – спрашивает воспитатель (отворяет дверь) – Кто там? Входите, пожалуйста!

Никто не входит, но за дверью лежит красиво упакованная «посылка». Воспитатель вносит ее в группу, дети рассматривают, предлагают открыть. Достают письмо от Мойдодыра: «Дорогие ребята! Вчера на прогулке я встретил девочку, которая мне рассказала, что в вашем детском саду есть кукла, у которой лицо и руки чумазые. Вот я и решил попросить вас показать ей, как надо умываться. Посылаю в подарок «мыло душистое и полотенце пушистое». До свидания. Ваш друг Мойдодыр»

- Спасибо, Мойдодыр! – говорит воспитатель, закончив читать письмо. – понюхайте, ребятки, как мыло пахнет. Все с удовольствием нюхают мыло.

- А какая же кукла у нас чумазая? Поищите ее.

Дети обнаруживают куклу Таню в кукольном уголке за столиком. Перед ней на блюдечке ягоды. Щёки и руки измазаны ягодным соком.

- Ой, какие у тебя грязные щёки и руки! Подвела ты нас, лакомка! – с укором говорит воспитатель.

По просьбе педагога все вспоминают правильные и последовательные действия умывания. Затем одна девочка берёт куклу Таню, сначала моет ей руки, затем лицо. Воспитатель следит за выполнением действий, при необходимости поправляет.

Возможен вариант, при котором воспитатель сам моет куклу с такими примерно комментариями:

- Сейчас я тебе сделаю из мыльной пены белые «перчатки». Затем смоем пену водой – вот руки и чистые. Почему мы умываем куклу Таню? Верно, она испачкалась. А ещё когда мы моем руки и умываемся? Правильно, по утрам, перед сном, после игр и перед едой, вот и сейчас мы все пойдём мыть руки перед обедом. (Переходит в умывальную комнату.) Вспомним, как это надо делать. Вот у всех получились белые «перчатки». Смоем пену – и у всех будут чистые руки.

Дидактическая игра «Мы моем свои расчёски»

Цель: воспитывать у детей навыки пользования своей расчёской и ухода за ней. Учить чистить щёткой расчёску и промывать её.

Подготовка к игре: накрыть столы клеёнкой, поставить тазики с водой для каждого ребёнка, мыло в мыльницах, индивидуальные салфетки для протирания расчёсок, приготовить белый крахмаленный халат для мишки.

Ход игры: дети садятся на стулья, расставленные полукругом. Обращаясь к ним, воспитатель говорит:

- Ребята, не знаете ли вы, где наш Мишутка? Он всегда сидел с другими куклами, а теперь ушёл куда-то.

Воспитатель даёт детям возможность посмотреть, поискать его. Сам выходит за дверь и быстро возвращается с Мишуткой, одетым в белый халат. В ведёрке у него щёточки для чистки расчёсок.

- Заходи, Мишутка, мы тебе рады, - говорит воспитатель.

Мишутка здоровается, дети отвечают, разглядывая его. Затем Мишутка обращается к детям: - Я был в умывальной комнате, посмотрел на ваши расчёски. У многих они грязные, вот и пришёл сказать, что их нужно мыть.

- Вот видите, дети, причёсывать волосы вы умеете, а мыть расчёски – нет.

- Покажи нам, пожалуйста, Мишутка, как это надо делать.

- С удовольствием! Но для этого нужно, чтобы каждый принёс свою расчёску.

Воспитатель предлагает детям пойти в умывальную комнату, каждому взять свою расчёску с полочки, проверяет, свои расчёски они принесли. Дети подходят к столам, составленным в длину, на которых стоят тазики, и становятся возле них. Воспитатель с помощью Мишутки показывает, как надо мыть расчёску, как вытирать её бумажной салфеткой. Все дети принимаются мыть расчёски: моют намыленной щеточкой между зубьями, полощут и вытирают. Мишутка проверяет, хорошо ли вымыто, помогает тем, кто затрудняется. Затем все кладут свои расчёски и щёточки на полки. Благодарят Мишутку за помощь. Мишутка прощается и уходит.

Дидактическая игра «Кукла Таня простудилась»

Цель: формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании и кашле рот прикрывать носовым платком, если кто-нибудь находится рядом, отвернуться.

Подготовка к игре: перед занятием воспитатель в процессе одевания и раздевания особенно настойчиво подчёркивает, что надевать верхнюю одежду надо аккуратно: застёгивать кофточку, пальто, завязывать ленты шапочки и др.

Ход игры: в группу вносят куклу Таню – в хорошо отглаженном платье, с чистым, красивым носовым платком в кармане. Дети встречают её восклицаниями, улыбкой, некоторые даже встают, трогают Таню рукой: «Платье красивое... Платочек красивый». Смотрят, есть ли носовой платок у них в кармане. Таня чихнула, и воспитатель показывает и поясняет правила пользования носовым платком, как складывать его после употребления, убирать в карман. Все дети достают из кармана платочки, затем начинают «покашливать», прикрывая нос и рот платком, отворачиваясь друг от друга.

В ходе наглядного игрового показа детям становится понятнее требование, что нос всегда должен быть чистым, они усваивают способы действия носовым платком. Дальнейшее наблюдение за поведением детей показывают, что они точно воспроизводят последовательность действий, пользуясь носовым платком, аккуратно его хранят и, главное, большая часть детей перестаёт быть безразличными к неопрятному носу.

Дидактическая игра «Зайка Степашка учиться чистить зубы»

Цель: закрепить знания у детей о необходимости выполнения гигиенических

процедур, в том числе – чистить зубы; закрепить знания у детей о пользе овощей, фруктов и молочных продуктов.

Оборудование: игрушка заяц, зубная щётка для зайца, муляжи (картинки) овощей, фруктов, сладостей, зубные щётки детей в стаканчиках.

Ход игры: воспитатель начинает:

- Ребята, сегодня к нам в гости хотел прийти заяц Степашка, но его почему то нет. Наверное, он придёт позже. Начнём игру без него (открывается дверь, вносят зайца с перевязанной щекой). Зайка, что с тобой случилось.

Зайка: я вчера долго смотрел телевизор, потому сегодня не мог рано проснуться. Когда проснулся, то вспомнил, что обещал прийти к вам в детский сад. Завтракать было некогда, я взял конфету и поехал к вам. По дороге съел её, но вдруг у меня так разболелся зуб, что я еле доехал. Никак не пойму, от чего он заболел?

Воспитатель: Зайка, да ты неправильно начал свой день. Дети, напомните Степашке, что он забыл сделать с утра.

Дети: Степашка забыл сделать зарядку, почистить зубы.

Зайка: А я никогда их не чищу, зачем это надо?

Дети: Чтобы зубы были красивыми, здоровыми, не болели.

Зайка: А конфеты можно есть?

Воспитатель: Конфеты можно есть, но только немного. Лучше больше есть овощей, фруктов, ягод и пить соки. А ещё надо есть творог, сыр и пить молоко. Но и это мало. Дети, что ещё необходимо делать?

Дети: Надо их чистить два раза в день. Утром и вечером.

Зайка: Научите, пожалуйста.

(Воспитатель предлагает детям показать, как надо чистить зубы. Рассматривают схему, как правильно чистить зубы.)

Зайка: Я всё понял. Пойду в умывальную комнату чистить зубы.

Воспитатель: А щётка у тебя зубная есть?

Зайка: Нет, но у вас их, наверное, много. Мне кто-нибудь свою даст. Я быстренько почищу и верну щёточку.

Дети: Свою щётку никому нельзя давать.

Воспитатель: Ребята, давайте подарим Степашке щётку.

Зайка: Вот спасибо.

Воспитатель: Ребята, давайте подскажем Степашке, какие предметы для чистоты являются **личными**, а какими можно пользоваться **всем**. Посмотрите на картинки, что на них?

Воспитатель побуждает детей назвать картинки, а затем вместе с детьми раскладывают на магнитном мольберте картинки: под изображением Степашки: расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка, носовой платок, под изображением семьи Степашки – шампунь, мыло, зубная паста.

Дидактическая игра «К нам медведица пришла, медвежонка принесла...»

Цель: совершенствует хват щепотью, закрепляет умение правильно держать ложку, продолжает формировать координацию ведущей руки.

Оснащение: два игрушечных медведя, разные по величине, набор игрушечной посуды.

Словарь: учится понимать и употреблять в активной речи глаголы настоящего и прошедшего времени «кормлю – покормил (-а)», называть предметы посуды, активизируя в активной речи существительные «ложка», «вилка», «тарелка».

Ход игры: покажите ребёнку маму-медведицу и маленького медвежонка. Прочтите рифмовку:

К нам медведица пришла,

Медвежонка принесла.

Дайте быстро ложку!
Покормите крошку!
Мама строгая такая...
И кормить я начинаю!

Покажите ребёнку набор игрушечной столовой посуды. Попросите найти те предметы, которые понадобятся ему для того, чтобы накормить медвежонка. Спросите, чем ребёнок будет кормить медвежонка.

Попросите показать, как правильно держать ложку (мотивируйте просьбу тем, что если ребёнок будет держать ложку неправильно, то медвежонок, когда подрастёт, возьмёт ложку тоже неправильно).

Предложите ребёнку покормить медвежонка вторым блюдом.

Спросите, чем удобно есть котлету. Попросите показать, как накалывать кусочки котлеты на вилку. Поинтересуйтесь у ребёнка, почему нужно разрезать котлету на кусочки? Попросите показать, как это нужно сделать и чем.

Дидактическая игра «Мы едим»

Цель: воспитывать умение самостоятельно и опрятно есть; спокойно сидеть за столом, соблюдая правильную позу, правильно держать ложку между указательным и средним пальцами, придерживая сверху большим; набирать в ложку немного еды, есть с широкого края, бесшумно.

Подготовка к игре: сервировать столы. На столе воспитателя также столовый прибор.

Ход игры: упражнение проводится в процессе обеда. Перед тем как дети сядут за столы, воспитатель, сев за стол, говорит:

- Посмотрите, дети, как я сижу; глубоко, на всём сиденье стула, спина прямая.левой рукой я буду брать хлеб, придерживать тарелку, правой – держать ложку. Ноги под столом ставлю рядом. А теперь вы все сядьте так же.

Проверяет, напоминает правила спокойно и ласково. Затем говорит:

- Я набираю неполную ложку супа, чтобы не разлить. Есть удобно с широкого края ложки. (Берёт несколько ложек.) Старайтесь хорошо всё прожевать с закрытым ртом.

Дети приступают к еде. Воспитатель следит за тем, как они едят, делает необходимые замечания. Когда они переходят к третьему блюду, раздаётся стук в дверь, няня вводит Мишутку. Воспитатель принимает его, подводит к столу, предлагает стул, усаживает, спрашивает, не голоден ли он.

- Спасибо, - отвечает Мишутка, - я сыт. Я пришёл к вам в гости.

- Мы очень рады тебе, Мишутка, и хотим угостить тебя. Выпей с нами компот.

Воспитатель «угощает» медвежонка. Тот что-то говорит воспитателю шёпотом.

- Дети, - обращается педагог к малышам. – Мишутке очень нравится, что у нас так чисто. Он знает секрет: когда всё съел, ложку надо класть на тарелку, и скатерть тогда останется чистой. Давайте скажем Мишутке спасибо. Это нам поможет. А ты посмотри, как красиво сидят наши дети: спина прямая, ноги поставили рядом.

Мишка хвалит детей, благодарит их за угощение и прощается.

В последующих упражнениях «Мы едим» осуществляется показ других действий: как наклонять тарелку от себя, доедая первое, набирать кашу движением ложки к середине тарелки, есть чайной ложкой фрукты из компота, осторожно сплёвывать косточки в ложку, класть их в блюдце, пользоваться во время еды салфеткой, прикладывая её к губам, и т.д.

Игра-драматизация: «Девочка - чумазая».

Цели: Формировать гигиенические навыки: регулярно мыть руки, лицо, ноги и тело. Воспитывать у детей желания быть всегда чистыми, опрятными. Прививать привычку к здоровому образу жизни

Оборудование: Предметы для туалета: ванночки или три таза с теплой водой, три

куска мыла, три губки, три полотенца.

Предварительная работа: Купание куклы.

Воспитатель вносит в группу чумазую куклу и усаживает ее перед детьми. Вместе с детьми воспитатель удивляется тому, до чего же она грязная.

Показывает детям чумазые ладошки, грязный нос, пяточки, лицо и т.д. Проводится беседа о том, что нужно быть всегда чистым.

– Что для этого нужно?

Затем они моют девочку вместе с воспитателем: губкой и тылом, вытирают полотенцем.

Делается вывод: «Чтобы не быть грязным, нужно всегда умываться водой с мылом, как можно чаще!»

Ход игры:

Дети садятся на стульчики полукругом, сбоку стоит стол на котором: три тазика с водой, три губки и три полотенца.

Воспитатель: Ребята сегодня мы с вами поиграем в игру. Для этого я приготовила на столе кое-какие предметы. А какие, вы назовите сами.

Дети: Мыло, полотенце, вода в тазике.

Воспитатель: Верно, а как вы думаете, для чего я это приготовила? Что делают этими предметами? (Моются).

Воспитатель: Правильно, все эти предметы нужны людям для того, чтобы быть какими? (Чистыми).

(Раздается стук в двери и вбегает в группу чумазая девочка. Становится напротив детей)

Девочка: Здравствуйте, дети! Здравствуйте! Как у вас здесь красиво, сколько у вас много игрушек. Можно я с вами поиграю?

Дети: Нет!

Воспитатель: А почему, ребята, вы не хотите поиграть с девочкой?

Дети: Она грязная.

Воспитатель: Ах ты, девочка чумазая.

Где ты руки так измазала?

Черные ладошки,

На локтях - дорожки.

Девочка: Я на солнышке лежала,

Руки кверху я держала

Вот они и загорели.

Воспитатель: Ребята, посмотрите какие у нее руки (показывает детям). Ой, ли так ли? Ребята могут ли так загореть руки от солнца?

Воспитатель: Ах ты, девочка чумазая,

Где ты носик так измазала?

Кончик носа черный,

Будто закопченный.

Девочка: Я на солнышке лежала,

Носик кверху я держала.

Вот он и загорел

Воспитатель показывает детям, как девочка нос держала и заразительно смеется – так, чтобы дети засмеялись тоже. Продолжает вместе с ними разглядывать неряху.

Воспитатель: Ах ты, девочка чумазая,

Ноги в полосы измазала.

Не девочка, а зебра,

Ноги – как у негра.

(Все смотрят на нее с улыбкой, но осуждающе.)

Девочка: Я на солнышке лежала,
Пятки кверху я держала.
Вот они и загорели. (Все смеются.)
Воспитатель: Ой, ли так ли дело было? Отмоем все до капли. Ну-ка, Вова, дай мне мыло, пожалуйста.
Мальчик подает кусок мыла. Воспитатель «намыливает» мочалку и моет девочку.
Воспитатель: Громко девочка кричала,
Как увидела мочало,
Зацарапалась как кошка.
Девочка: Не трогайте ладошки!
Они не будут белые!
Они же загорелые!
Воспитатель: (Показывает детям ладошки девочки) А ладошки-то отмылись!?
Посмотрите дети, отмылись? Как вы думаете, что это было?
Дети: Грязь
Воспитатель продолжает мыть девочку, привлекая детей к этим действиям.
Воспитатель: Ребята, помогите мне, пожалуйста, помыть девочку (Дети подходят к столу, берут губку, мочат ее в воде, намыливают и моют девочку. Другие дети вытирают полотенцем. Воспитатель контролирует.)
Воспитатель: Оттирали губкой нос –
Разобидели до слез...
Девочка: Ой, мой бедный носик!
Он мыло не выносит!
Он не будет белый,
Он же загорелый!
Воспитатель: Ну-ка, дети, посмотрите: а нос-то тоже отмылся! (Дети моют девочке ноги с помощью воспитателя).
Отмывали полосы –
Кричала громким голосом....

Девочка: Ой, боюсь, щекотки!
Уберите щетки!
Не будут пятки белые,
Они же загорелые!
Все смеются. Воспитатель показывает детям, что пятки тоже отмылись.
Воспитатель: Вот теперь ты белая,
Ничуть не загорелая!
Все это грязь.
Ребята, вам понравилась чумазая девочка?
Воспитатель: А почему?
Дети: Потому что она была грязная!
Воспитатель: А чтобы нравится всем и быть всегда чистым и опрятным, что для этого нужно?
Дети: Мыться водой с мылом
Воспитатель: Верно, ребята, чтобы расти здоровыми, крепкими и опрятными нужно как можно чаще мыться водой с мылом, купаться и не пачкаться, как эта девочка. А теперь, когда вы помыли девочку, возьмете с собой ее играть?
Воспитатель: Оставайся, девочка с нами. Теперь с такой чистой и опрятной ребята будут играть.
Девочка: Спасибо! Я больше не буду так пачкаться, и всегда буду мыться водой с мылом.

Игровая обучающая ситуация «Пилюлькин в гостях у ребят»

Цель: формировать у детей понимание необходимости и значения гигиенических процедур для сохранения здоровья. Воспитывать доброжелательное отношение к людям медицинской профессии.

Материал: кукла Доктор Пилюлькин, чемоданчик, зубная щетка, полотенце, мыло, мочалка, плакат с изображением ребёнка с пальцем во рту, игрушкой во рту, грязными руками.

Ход проигрывания ситуации.

В гости к ребятам приходит доктор Пилюлькин. Он спрашивает все ли здоровы? Просит показать животик. Спрашивает у детей, что нужно делать, чтобы животик не болел? Дети отвечают. Доктор Пилюлькин говорит, чтобы животик не болел надо мыть руки, не держать во рту игрушки, не сосать игрушки.

Доктор Пилюлькин: Сейчас самое время открыть мой чемоданчик. Давайте посмотрим, что в нем лежит. Достает мыло Доктор Пилюлькин: Что это?

Доктор Пилюлькин: Вот мыло – наш хороший друг. Зачем нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Доктор Пилюлькин достает полотенце: А это что?

Полотенце с бахромой

И волнистою каймой,

Тонкое, лохматое,

Как зебра – полосатое.

Зачем нам полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки.

Доктор Пилюлькин: Вы умеете мыть руки? Покажите, как вы это делаете. Дети показывают.

Доктор Пилюлькин: Вижу, что умеете мыть руки. Давайте посмотрим, что еще есть в моем чемоданчике. Это что?

Дети: Мочалка.

Доктор Пилюлькин: Пусть мочалка в мыльной пене,

Поднимать не стоит крик.

Даже черные колени

До бела отмочает вмиг!

Умница мочалка –

Грязи ей не жалко!

Доктор Пилюлькин: А это что? (Зубная щетка).

Доктор Пилюлькин: Чтобы зубы не болели, были белые

Нам зубную щетку сделали.

С выгнутою спинкой,

С твердою щетинкой.

Доктор Пилюлькин: вот и опустел мой чемоданчик. Вижу вы все любите чистоту. До свиданья, малыши. Будьте здоровы, не болейте. И помните, что у вас никогда не будет болеть животик, если вы будете мыть руки. До свидания.

Итог: Игровое упражнение «Чистые и грязные»

Цель: развивать внимание, формировать понятие чистых и грязных рук. Воспитатель показывает картинки (чистые и грязные руки), дети должны хлопнуть в ладоши, если руки чистые – имитировать мытьё, если грязные – прижимать руки к животу.

Обучающая ситуация «Моем руки кукле, а затем себе».

Цель: Прививать навыки личной гигиены; воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- показать детям ряд действий, связанных с мытьем рук;
- учить запоминать их последовательность;
- развивать понимание действий умывания, вытирания,
- воспитывать желание держать руки в чистоте;

Словарная работа: активизировать в речи детей слова: вода, мыло, мыть, вытирать, намылить, обмыть.

Оборудование: кукла; таз с водой; полотенце; мыло; чашка; стул.

Ход игры-занятия.

Воспитатель: Сегодня наша кукла Катя играла в песочнице и запачкала руки. Что нужно сделать?

Дети: Вымыть ей руки.

Воспитатель: Правильно ребята. Давайте ей помоем руки. (Ставит таз с водой, кладет рядом мыло, полотенце).

Воспитатель: Саша, помоги кукле вымыть руки. Подверни кукле рукава повыше. Что это? (Показывает мыло).

Дети: Мыло.

Воспитатель: Сейчас помылим руки. Приговаривает:

Кто тут будет куп-куп,

По водичке хлюп-хлюп.

Будет мыло пениться,

И грязь куда-то дерниться.

Воспитатель: Что это? (Показывает полотенце).

Дети: Полотенце.

Воспитатель: Правильно. Вытрем руки насухо. Они чистые.

А сейчас, дети, мы пройдем умывальную комнату умоемся, помоем руки.

Приговаривает:

Водичка, водичка

Умой мое личико,

Чтоб глазки блестели,

Чтоб щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Дети умываются, моют руки с мылом. Радуются, какие руки чистые и красивые.

Игровая обучающая ситуация «Советы доктора Пилюлькина. Научимся правильно чистить зубы»

Цель: Закреплять культурно-гигиенические навыки. Учить правильно чистить зубы, пользоваться зубной щёткой. Воспитывать навыки самообслуживания.

Материал: Зеркала, картинки здорового и больного зуба, куклы Маня и Люда, таблица «Как правильно чистить зубы», белая гуашь, карточки полезной и вредной пищи, зубная щётка, расчёска.

Словарная работа: Зубная щётка, зубная паста, стоматолог, не прочные.

Методические приемы: сюрпризный момент, игровая ситуация, вопросы воспитателя, ответы детей, физминутка, экспериментальная работа, дидактическая игра, повторение правил, художественное слово.

Предварительная работа: познавательная минутка: «Морковь в роли зубной щетки», беседа об овощах и фруктах.

Ход занятия

Сюрпризный момент.

- Ребята, посмотрите, что у меня в руках? (Шкатулка). Хотите посмотреть, что там лежит? Да. Воспитатель достаёт зеркала. Посмотрите в зеркало и посчитайте, сколько у вас зубов? (много). Какие они? (Ответы детей). Как вы думаете, какими зубы должны быть?

Здоровые или больные? Зачем человеку здоровые зубы? (чтобы можно было жевать пищу, чтобы у человека была красивая улыбка). А что происходит, если у человека болят зубы? (Он в плохом настроении, ничего не ест).

Посмотрите на картинки. Что на них изображено? (Зубы) Они одинаковые? (Нет) Чем они отличается? Один здоровый, другой больной.

К нам в гости пришла кукла Таня. Здравствуйте, ребята! Я слышала, о чём вы говорили. А у меня никогда не болят зубы. Почему? Потому что я их правильно чищу, полощу рот после еды и не ем много сладкого, не ем очень горячее и очень холодное. А ещё я хожу к врачу. Если он найдет маленькую дырочку, то сразу запломбирует. А лечить её совсем не больно и не страшно.

А ещё к нам в гости пришла кукла Люба. Что с ней случилось? Зубы болят. Послушайте по Любу стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...»

Как у нашей Любы	Целый день бедняжка стонет,
Разболелись зубы.	Прочь своих подружек гонит:
Слабые, непрочные.	«Мне сегодня не до вас!»
Детские, молочные...	
Мама девочку жалеет,	Папа Любочку жалеет,
Полосканье в чашке греет.	Из бумаги куклу клеит.
Не спускает с дочки глаз	Чем бы доченьку занять,
	Чтоб зубную боль унять?.

- Ребята, как вы думаете, почему болели зубы у Любочки?

Посмотрите на картинку. Вот что может быть с зубом, если его не лечить.

Давайте мы с вами посмотрим на картинки и решим что полезно для зубов. А что вредно.

Дидактическая игра «Что полезно и что вредно для зубов».

Особенно полезно употреблять в пищу овощи и фрукты, рыбу, мясо, творог и другие молочные продукты, так как на нашей Югорской земле в условиях длинной зимы нам не хватает витаминов.

Физминутка.

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в сторону развёл,
Ключик видно не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Ребята, а как вы помогаете своим зубам быть здоровыми? (Чистим).

Давайте проведём опыт. Перед вами расчёска, пусть она будет рядом зубов, а кусочки ваты между её зубцами - это кусочки пищи, застрявшей в зубах. Возьмите зубные щётки и попробуйте почистить эти «зубы» справа налево. Что получилось? (Ответы детей).

-А теперь проведите щёткой снизу вверх. Что получилось? Повторите это движение с другой стороны. Что получилось? Все «кусочки пищи» выскочили?

Зубы надо чистить 2 раза в день: утром и вечером, перед сном. Перед тем, как чистить зубы, надо вымыть руки. Нанести пасту на всю длину головки щётки. Почистить зубы. Вымыть щётку с мылом и поставить её в стаканчик.

Кукла Таня приготовила для вас подарки – таблицы как правильно нужно чистить зубы.

Такую же таблицу мы подарим кукле Любе, чтобы она училась чистить зубы. Тогда они у неё не будут болеть.

Дидактическая игра «Лошадка заболела»

Цель: совершенствовать навыки пользования ложкой и вилкой; закреплять умение

переливать жидкость маленькими дозами (из маленькой бутылочки в столовую ложку); пополнять игровые действия.

Словарь, называть существительные «микстура», «ложка», понимать уменьшительно-ласкательную форму существительных «ложечка», «бутылочка»; использовать в активной речи глаголы настоящего времени «наливаю», «даю». *Оснащение*: игрушечная лошадка; мерная ложка; «микстура» в бутылочке. *Ход игры*: покажите ребенку игрушечную лошадку с перевязанным горлышком. Прочтите рифмовку:

Ой, скорее помогите!
Горлышко мне полечите!
Маму я не слушала,
Мороженое кушала
Кусками, ОХ, большими –
Вот ТА-КИ-МИ!

Предложите ребенку полечить лошадку и дать ей микстуру. Покажите, как наливают микстуру из маленькой бутылочки в столовую ложку.

Действия выполняйте медленно, деля их на маленькие ступени:

- возьмите бутылочку в правую руку;
- возьмите столовую ложку в левую;
- наливайте медленно микстуру из бутылочки в ложку;
- поставьте бутылочку на стол;
- осторожно поднесите микстуру ко рту лошадки и скажите ей: «Пей микстуру и ты поправишься!»

Предложите вторую ложку микстуры ребенку налить самому и дать выпить лошадке. *Усложнение*: смените ложку на десертную или чайную.

Дидактическая игра «Наш малыш»

Цель: закрепляет алгоритм еды ложкой и вилкой, кормить «малыша» кашей, вытирать рот салфеткой; формировать доброе отношение к младшим.

Словарь: понимать и употреблять в активной речи слова, обозначающие предметы посуды: «тарелка», «чашка», «ложка»; глаголы повелительного наклонения «пей», «ешь».

Оснащение: кукла-малыш, кукольная чашка, ложка, тарелка.

Ход игры: покажите куклу-малыша. Познакомьте его с ребенком. Поднесите куклу к своему уху и выслушайте то, «что она скажет». Скажите ребенку, что малыш хочет есть. Прочтите стихотворение З. Александровой:

На плите сварилась каша.	Повяжу тебе салфетку
Где большая ложка наша?	Ешь котлетку, ешь конфетку,
Я тебе перед едой	Молоко свое допей,
Лапы вымою водой,	И пойдем гулять скорей.

Спросите ребенка, хорошо ли быть голодным. Выслушайте его ответ. Предложите ребенку покормить куклу кашей, которая уже сварилась и стоит в кастрюле на столе. Положите кашу в тарелку и попросите покормить кашей куклу. Следите за тем, чтобы ребенок правильно держал ложку, не торопился, довел начатое до конца.

Когда ребенок закончит игру, похвалите его. Скажите, что он был сегодня очень хорошей мамой (или папой). Предложите ему похвалить куклу за то, что она съела всю кашу, не запачкала руки и лицо.

Игровая обучающая ситуация «Напоим куклу чаем»

Цель: формировать представление о причинах простудных заболеваний, их признаках, дать детям представление о лечебных свойствах продуктов питания: мед, малина, чай, масло, молоко.

Материал: кукла, чайный сервиз, молоко, масло сливочное, хлеб, мед, чай, малиновое

или клюквенное варенье.

Ход. Дети сидят за столом. Кукла Катя в кровати. Воспитатель: «Ребята, кукла Катя опять заболела. Она кашляет. У нее насморк и болит горло. А все произошло потому, что она вчера собиралась на прогулку и не захотела завязывать шарф, а на прогулке ела снег. Скажите, можно так делать? (Ответы детей).

А почему нельзя есть снег, и выходит на улицу, не повязав шарф (Дети: «Потому что можно заболеть»).

Правильно! А вы едите снег на прогулке? Завязываете шарфик⁷ Вот поэтому и не болеете. Ну что же нам делать с куклой Катей? Надо ей помочь выздороветь. А как мы можем ей помочь? (Ответы детей)

У меня есть волшебная коробочка. Давайте посмотрим, что в ней. Это подарок от Мишки-Топтышки – мед и малиновое (клюквенное) варенье. Помню, Мишка говорил, если заболите – выпейте чай с вареньем и медом. А еще здесь есть молоко и масло. Это подарок от бабушки Арины. Она тоже говорила, если заболит горлышко – попейте молочко с маслом и все пройдет. Давайте напоим куклу Катю чаем и медом, малиновым вареньем и дадим ей бутерброд с маслом. И она скоро выздоровеет».

Воспитатель приглашает куклу к столу и предлагает детям вымыть руки и вместе с куклой попить чай с вареньем, медом, маслом, молоком.

В заключение воспитатель еще раз называет продукты питания, которые помогают выздороветь при простудных заболеваниях.

Дидактическая игра «Кукла ложится спать»

Цель: совершенствует навык раздевания — расстегивать пуговицы, развязывать шнурки, стягивать штанишки, колготки или снимать платье.

Словарь: активизирует словарь за счет существительных, обозначающих предметы одежды (мальчика и девочки); существительных «кровать», «стул»; глаголов настоящего времени «снимаю», «расстегиваю», «стягиваю», «кладу».

Оснащение: кукольная мебель (кровать с постельным бельем, стул); кукла с набором кукольной одежды (для мальчика, девочки).

Ход игры: покажите ребенку куклу. Прочтите рифмовку:

Наша Таня хочет спать:

Положите на кровать,

Тапочки снимите,

Быстро положите!

Спросите ребенка, всю ли одежду попросила снять кукла? Можно ли спать одетым? Почему нельзя спать одетым? Выслушайте ответ ребенка и обобщите услышанное. Попросите ребенка вспомнить, в какой последовательности нужно снимать одежду. Если задание вызывает у него затруднение, предложите рассмотреть мнемокарту последовательности раздевания и рассказать, в какой последовательности нужно снимать одежду.

Предложите ребенку раздеть куклу и уложить ее спать. Спойте вместе с ребенком колыбельную песенку для куклы;

Баю-баюшки-баю,
Не ложися на краю.
Придет серенький волчок
И утащит во лесок,

Ой, лю-ли, лю-ли, лю-ли!
Прилетели журавли.
Журавли-то мохноноги,
Не нашли пути-дороги.

Он утащит во лесок
Под ракитовый кусток.
Там птички поют —
Тебе спать не дадут.

Они сели на ворота,
А ворота-то: скрип-скрип.
Не будите у нас Ваню,
У нас Ваня спит, спит.

Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку»

Цель: закрепляет алгоритм одевания; умение надевать кукле шапку, собирая ее на прогулку.

Словарь: расширять пассивный и активный словарь за счет существительных мужского и женского рода, обозначающих предметы одежды; глаголов настоящего времени «надеваю», «застегиваю», «завязываю».

Оснащение: кукла, кровать с постельным бельем, кукольная одежда, стульчик. *Ход игры:* покажите ребенку куклу, прочтите рифмовку:

Раз, два, три, четыре, пять —
Собираемся гулять.
Кукла в уголке лежит,
На нас с мамой не глядит.

Мы пойдем сейчас гулять,
А кукле здесь сидеть, скучать?
Ее одену, и вдвоем
Мы гулять скорей пойдем!

Положите перед ребенком коробку с кукольной одеждой. Попросите его назвать все предметы одежды. Затем попросите одеть куклу на прогулку, потому что она еще «аленькая и сама не научилась одеваться».

Напомните ребенку, что одежду нужно надевать в определенной последовательности, потому что так удобно. Предложите ребенку *карту алгоритмов* одевания. Скажите, что она будет его помощницей.

Попросите ребенка посмотреть внимательно на карту, назвать предметы одежды и порядок ее одевания. Предложите ребенку одеть куклу. Если ребенок затрудняется в выполнении задания, вспомните, как нужно надевать тот или иной предмет одежды. Если ребенок захочет, можно спеть кукле колыбельную песню.

Дидактическая игра «Завяжем кукле бант»

Цель: закрепить умение завязывать узел, сопереживать другим людям, радоваться вместе с ними.

Словарь: понимать и употреблять в активной речи существительные «кукла», «бант», «лента»; глагол настоящего времени «завязываю»; прилагательные, обозначающие цвет банта.

Оснащение: кукла с длинными волосами, шкатулка с набором лент основных цветов (красный, синий, желтый).

Ход игры: попросите ребенка принести куклу-дочку. Обратите внимание ребенка на прическу куклы. Прочтите рифмовку:

Мама дочку одевала,
Мама песню напевала:
Вот завяжем бантик

И пойдем гулять.
Будет этот бантик
Как звезда сиять.

Все увидят бантик, Скажут: «Вот дела! Где же бант красивый девочка взяла?»

Попросите ребенка помочь вам завязать кукле бант. Предложите ему открыть шкатулку и выбрать понравившийся бант. Спросите ребенка: «Какого цвета ты хочешь взять ленту?» Когда ребенок выберет ленту, спросите: «Какого цвета ленту ты выбрал?»

Ребенок должен самостоятельно завязать узел на ленте. Заплетите кукле косичку, а ребенок завяжет узел на ленте. Не забывайте хвалить ребенка и восхищаться результатом совместной работы. Игру можно проводить несколько раз, меняя банты на другие (по качеству, ширине, фактуре).

Сумей отказаться

Цель. Учить детей вежливо отклонять предложение (отказаться от выполнения в ответ на побуждение), мотивируя свой отказ. Закреплять у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур

Ход игры. Водящий обращается по очереди к каждому игроку с побуждением:

— Выбери из этих щеток в стакане самую лучшую и почисти зубы.

— Извините, этими щетками пользоваться нельзя: они чужие.

- Возьми этот большой торт и съешь его один!
 - Простите, я не могу этого сделать: есть так много торта вредно, к тому же я не могу не делиться с другими.
 - Крикни громко: я ем только шоколад!
 - Простите, я не могу, ведь я ем шоколад как лакомство, понемногу.
- Водящему при этом можно присвоить какую-либо роль: Обжоры, Карабаса, Бармалея, Шапокляк и т.д.

Образовательная ситуация: «Умывание каждый день»

Программное содержание: продолжать учить детей правильно мыть руки, закреплять знание о значении предметов туалета. Развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды. Способствовать развитию кистей рук, четкому произношению звуков. Приучать детей выполнять действия в определенной последовательности, не спеша. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, умение следить за своим внешним видом.

Ход: Воспитатель предлагает обратить внимание на предметы, лежащие на столе (на столе разложены материал для мытья рук).

- Ребята, для чего нам нужны эти предметы? (ответы детей).
- Какое мыло? Где лежит мыло?
- Какое полотенце?
- Для чего нужна нам щеточка?
- Ребята, без чего мы не сможем помыть руки? (без воды).
- Давайте позовем водичку.

Да-да-да, да-да-да, Где ты прячешься вода?

Выходи водица, Мы пришли умыться.

Набираем воду в 2 таза.

- Ребята, какая вода? Давайте ее рассмотрим.
- Какой цвет у воды?
- Что произойдет с водой, если я наклоню кувшин?
- Посмотрите, что я сделаю (переливаю из одного стакана в другой).
- Что делает вода (выливается, переливается, течет, льется).
- Вода еще имеет разную температуру.
- Закройте глаза, потрогайте воду в одном тазу, а потом в другом.
- Что вы почувствовали? (холодная или теплая).
- В какой воде приятнее купаться?
- А почему мы с вами умываемся холодной водой?
- Ребята, давайте потренируем наши ручки (пальчиковая гимнастика, упражнения для кистей рук).

Ах, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда!

Брызги – вправо, брызги – влево!

Мокрым стало наше тело!

Полотенчиком пушистым

Вытрем руки очень быстро.

- Садитесь удобно и посмотрите, как нужно правильно мыть руки.

Презентация материала «Моем руки».

Самостоятельная деятельность детей (работа с водой).

Я мою руки

Мыло бывает разным-преразным:

Синим, зеленым, оранжевым, красным

Но не пойму, отчего же всегда

Черной-пречерной бывает вода?

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Часть II



Содержание

Я и мое тело	3
Художественное слово	3
Игры	4
Образовательная ситуация «Будем стройные и красивые»	5
Движение это жизнь	7
Художественное слово	7
Материал для познавательных минуток и НОД	12
Закаляйся	14
Художественное слово	14
Материал для познавательных минуток и НОД	15
Игры	16
Быть здоровым – здорово	17
Художественное слово	18
Советы доктора Пилюлькина	20
Художественное слово	20
Материал для проведения познавательных минуток и НОД	21
Режим дня	28
Художественное слово	28
Материал для познавательных минуток и НОД	28
О полезной и вредной пище	31
Художественное слово	31
Материал для познавательных минуток и НОД	33
Игры	37

Я И МОЕ ТЕЛО

Художественное слово

Пословица:

Свои ножки, что дрожки, встал и поехал

Загадки

Ношу их много лет,
А счету им не знаю.
Не сею, не сажаю,
Сами вырастают (Волосы)

Стихи

— Ножки, ножки, где вы были?
— За грибами в лес ходили.
— Что вы, ручки, работали?
— Мы грибочки собирали.
— А вы, глазки, помогали?
— Мы искали и смотрели –
Все пенечки оглядели.

Следи за осанкой!

Мама Алеше твердит спозаранку:
«Леша, не горбись, следи за осанкой!».
Он проследил бы за ней, но беда –
Леша ее не встречал никогда.

Гржибовская Лидия. О зубках

Перестану зубки чистить,
и пойду я в сад гулять.
Попрошу я папу, маму,
на качельке покачать.

А с качели-карусели
захочу в бассейн пойти,
ох, как зубки заболели...
мне пора к врачу идти...

Зубки врач мой посмотрит,
плохо дело-то, дружок —
бормашиною посверлит
коренной уже зубок...

Ну а если ты не будешь,
зубки чистить по утрам,
боль зубную не забудешь,
будешь ныть по вечерам...

Ребятам мой совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты будешь.

Береги зубы смолоду!

Чтоб тебе мой друг с тоскою
Не пришлось на склоне лет
Страшной челюстью вставною
Пережевывать обед,

Чтоб свои родные зубки
Смог ты дольше сохранить,
Надо чистить их почаще,
Надо вовремя лечить!

Усачев Андрей. О ногтях

Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.

Уши

Уши нужно беречь от громких звуков, от них устаешь, они мешают думать, они мешают слышать других людей и пение птиц и ветра.

ИГРЫ

Где же ваши ручки?

Цель: закреплять названия частей тела.

Ход упражнения. Педагог предлагает детям встать в кружок и поиграть. Последовательно она напевно задает детям вопросы:

– Где же ваша голова? Где же ваша голова?

– Вот наша голова, вот наша голова, – напевает воспитатель, показывая игровые действия (обеими ладонями обхватывает голову и наклоняет ее влево – вправо в такт словам), побуждая детей повторять вместе с ней слова и действия.

– Где же наши глазки? Где же наши глазки?

– Где же наши ушки? Где же наши ушки?

И т.д. о других частях тела.

Уменьши то, что назову

Цель: закреплять названия частей тела человека, учить детей образовывать существительные с помощью уменьшительно-ласкательных суффиксов «-ик», «-ек», «-ок», «-чок».

Ход игры. Воспитатель встает с детьми в круг. Называет слово, бросая мяч, ребенок ловит, называет слово с уменьшительным суффиксом, если не может придумать, ударяет мячом о пол, ловит его и бросает ведущему.

Нос – носик, ухо – ушко, волос – волосок, зубы – зубки, голова – головка, рот – ротик, глаза – глазки и т.д.

Маленький гномик

Цель: закреплять названия частей тела, учить образовывать существительные с уменьшительно-ласкательными суффиксами.

Ход упражнения. Педагог предлагает детям рассказать вместе с ним сказку о маленьком гномике: «Жил-был в лесу маленький гномик. И всё-всё у гномика было маленькое: у нас нос, а у гномика ... (носик), у нас рот, а у гномика – (ротик). Также дети образуют уменьшительно-ласкательную форму от существительных: голова, глаза, зубы, пальчик, нога, живот, спина,

щека, и т.д. При этом педагог показывает сама и побуждает детей показывать называемые части тела.

Великан

Цель: учить образовывать существительные с увеличительными суффиксами.

Ход упражнения. Педагог показывает детям иллюстрацию с изображением великана. Затем объясняет, что у великана все части тела большие, их называют по-другому: не нога, а ножище, не рука, а ручище. Педагог предлагает детям рассказать вместе с ним сказку об огромном великане: «Жил-был великан. И всё-всё у великана было большое: у нас нос, а у великана ... (носище), у нас зубы, а у великана – (зубищи)». И также дети образуют увеличительную форму от существительных: глаза, голова, шея, плечи, рука, ладонь, кулак, живот, нога, колено, ступня.

Образовательная ситуация «Будем стройные и красивые»

Программное содержание: Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья; показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки; воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Методические приемы: работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

Материал: картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

Словарная работа: Активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой.

Ход. Воспитатель: «Дети, что такое здоровье. Здоровый образ жизни?» (ответы детей)
– Помните, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской «Дедушка и мальчик».

Жил старый, старый мальчик
С сутулою спиной,
Он горбился за книгой,
Сгибался за едой.

И он ворчал. Ворчал. Ворчал,
И всех он огорчал.
Пошлют его за хлебом,
А он ворчит при этом.

Попросят мыть посуду,
Ворчит-бурчит: «Не буду!»

И у него был дедушка,
Который не ворчал,
И не ворчал. И не ворчал.
А всех он выручал.

Какой-то странный дедушка.
Какой-то он чудной,
Веселый, статный дедушка.
Ну, просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка – наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию (показывает сутулого

человека). Что вы об этом думаете? (высказывание детей). Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и осанка у него не красивая (суждения детей).

– Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела, не делал зарядку, сидел за столом неправильно. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

В путь пойдем мы спозаранку,	Мокрые дорожки.
Не забудем про осанку.	Все равно пойдем гулять,
До чего трава высока,	У нас есть сапожки.
То крапива, то осока.	Ходьба друг за другом
Поднимаем выше ноги,	Ходьба на носках, на пятках, змейкой;
Коль идем мы по дороге.	Ходьба высоко поднимая ноги;
Дождик, дождик, кап-кап-кап –	Бег в среднем темпе.

– А сейчас скажите, кто изображен на этой картине? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него правильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине – походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку?

– Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

– За осанкой мы нужно следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной, необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определено каждому свое место за столом, и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться сидеть правильно и красиво. И я надеюсь, что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

Запомните три важных правила и всегда выполняйте их.

Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило (проверяет и исправляет ошибки)

Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное: на таком расстоянии должна находиться голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете.

Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, правильно ли вы сидите.

Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!

Художественное слово

Загадки о спорте!

Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (лыжник)

10 плюс один в кого-то
Мяч хотят загнать в ворота,
А 11 других
Не пустить стремятся их.
(футбол)

Лед вокруг прозрачный, плоский
Две железные полосы,
А над ними кто-то пляшет
Прыгает, руками машет.
(фигурист)

Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони, А блестящие... (Коньки)

Двухметровая детина
Мяч к мячу, за ним второй,
Ведь корзина-то с дырой! (баскетбол)

Зеленый луг,
100 скамеек лишь вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ
На воротах этих
Рыбацкие сети (стадион)

На снегу - две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то... (Лыжи)

Мама-болельщица

Я занимаюсь боксом,
Я увлекаюсь боксом,
А мама уверяет,
Что дракой я увлекся
— Беда!— вздыхает мама.—
Я так удручена,
Что вырастила сына я
Такого драчуна!
Я маму звал
В боксерский зал,
Она мне отказала.
— Нет,— говорит,— я не могу,
Я убегу из зала!—
И заявила прямо:
— На бокс смотреть противно!
Я говорю ей:— Мама!
Ты мыслишь не спортивно!
Вот предстоит мне первый бой,
Мне так нужна победа,
Противник мой привел с собой
Двух бабушек и деда.

Явилась вся его родня,
Все за него, против меня.
Он видит всю свою семью,
Поддержку чувствует в бою,
А я расстроен! Я сдаю!
А защищать мне нужно честь
Школьников Рязани.
Вдруг вижу — мама,
Мама здесь!
Сидит спокойно в зале,
Сидит в двенадцатом ряду,
А говорила — не приду!
Я вмиг почувствовал подъем —
Сейчас противника побьем!
Вот он при всех ребятах
Запутался в канатах.
— Ну, как я дрался? Смело?—
Я подбегаю к маме.
— Не знаю,— сидела
С закрытыми глазами.

Агния Барто

Гимн спорту

(на мотив песни «Солнечный круг»)

Славный наш друг! Верный наш друг!
Спорт помогает нам в жизни.
С ним мы идем, не устаем
Спорту мы славу поем.

Припев:

Пусть нам спорта мгновенья,
Дарят радость движения,
На станции родной,
Дружной семьей
Вместе решаем проблемы,
Дружно живем,
Песни поем,
О спорте своем дорогом! *Припев.*

И душе вдохновение
Пусть всегда дарит спорт!

Будь спортивным и здоровым...

Будь спортивным и здоровым!
Спортивным быть теперь вновь модно!
Со спортом много ты поймёшь:
Спорт – и здоровье без таблеток,
Спорт – и веселье без забот.
С друзьями спортом заниматься,
Поверь, реально круглый год!

Мороз – коньки ты одеваешь,
Затем на лыжи уж встаёшь!
Попробуй делать каждый день
Зарядку утром! Будет лень
Вначале, но привыкнешь скоро...
Здоровым станешь – это клёво!

Агния Жаброва

Утренняя зарядка

Утренняя зарядка
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро – не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре –
Руки выше! Ноги шире!

И наклон туда – сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!

Данилина Анастасия

Зарядка

По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.
Ноги наши
Быстрые,
Метки
Наши выстрелы,

Крепки
Наши мускулы
И глаза
Не тусклые.
По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми. *Агния Барто*

Гимнастика

Гимнастике написана поэма –
В прекрасный мир распахнуто окно.
Гимнастика – религия и вера,
И, кажется, Гермес с ней заодно. *Наталья Лубянка*

Чтоб здоровым быть spolна...

Чтоб здоровым быть spolна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье –
Бег полезен и игра,
Занимайся детвора!

От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.

Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься
Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.

Чтобы было веселее,
Мяч возьмем мы поскорее.
Станем прямо, ноги шире,
Мяч поднимем – три-четыре,
Поднимаясь на носки,

Вот, поэтому, ребята,
Будем делать мы зарядку.
Будем вместе мы играть,
Бегать, прыгать и скакать.

Все движения легки.
В руки мы возьмём скакалку,
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим,
Станем крепче мы и лучше.

Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного.
Будем чаще наклоняться,
Присесть и нагнуться.

Чтобы прыгать научиться,
Нам скакалка пригодится.
Будем прыгать высоко,
Как кузнечики – легко.

Вот отличная картинка:
Мы как гибкая пружинка!
Пусть не сразу все дается,
Поработать нам придется!

Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.

Чтоб проворным стать атлетом,
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно,
Победить нам очень нужно!

Спорт для жизни очень важен...

Он - здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра -
Здоровы будем мы всегда.

На зарядку выходи,
На зарядку всех буди.
Все ребята говорят:

Физзарядка — друг, ребят!
Физзарядка по утрам
Не во вред — на пользу нам!

По утрам зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.

Прогоню остатки сна,
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть и не простужаться
Мы зарядкой с тобой будем заниматься.

Что такое физкультура?

Что такое физкультура?
«Физ» и «куль» и «ту» и «ра».

Сабри Надя

Руки вверх, руки вниз.
 Это «физ».
 Крутим шею словно руль.
 Это «куль».
 Ловко прыгай в высоту.
 Это «ту».
 Бегай полчаса с утра.
 Это «ра».
 Занимаясь этим делом,
 Будешь сильным, ловким, смелым.
 Плюс хорошая фигура.
 Вот что значит физкультура!

Лыжники

Вьюга,	По дороге	Нет для лыжников
Вьюга,	Белой	Помех.
Вьюга,	Смело,	Кто домчится
Вьюга.	Смело,	Раньше всех?
Не видать	Смело	Ввысь и вниз
Совсем друг друга,	Мы несемся	Вихрем мчись!
Мерзнут щеки	Вперед.	Ель, сосна,
На бегу,	Пусть опасен	Посторонись!
Перегоним	Поворот,	Пусть свирепствует
Мы пургу!	Пусть тропинки	Мороз -
Все быстрее	Узки,	Состоится
Мелькают лыжи.	Очень круты	Лыжный кросс!
Цель все ближе,	Спуски,	<i>Лев Квитко</i>
Ближе,	Тяжелы	
Ближе,	Подъемы, –	
Через ельник,	Скорость	
Сквозь кусты,	Не сдаем мы!	
С перевала,		
С высоты.		

Для физкультминутки

Я читаю стихотворение, и мы выполняем то, о чем там говорится!	
Давно доказано на деле:	Ну-ка, проведем разминку.
Здоровый дух в здоровом теле,	Смотрим вверх, прогнули спинку,
Об этом забывать нельзя.	Покачали головой,
Зарядка всем нужна, друзья!	Руки вкрест перед собой.

Покажите радость встречи,	Снова встали, сели, встали,
Руки положив на плечи.	Пальцы сжали и разжали.
Покачались, как качели,	Не устали?
Ах! – и встали. Ох! – и сели.	

«Кричалки»

Раз, два! — По порядку...	Левая — правая!
Три, четыре! — Стройся в ряд!	Бегая — плавая!
Три, четыре! — На зарядку!	Растем мы смелыми,
Раз, два! — Все подряд!	На солнце загорелыми.
Наши ноги — быстрые, метки — наши выстрелы.	
Крепки — наши мускулы, и глаза не тусклые.	

Раз, два! — по порядку, три, четыре! — На зарядку!

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК

«Оздоровительные упражнения»

Задачи: ознакомить детей с оздоровительными упражнениями. «Чтобы не болеть, а если заболел — излечи себя упражнением».

Оснащение занятия: костюм для доктора Пилюлькина.

Ход познавательной минутки

Воспитатель. Ребята! У нас сегодня сложные и интересные упражнения. К нам в гости пришел ваш давний друг — Доктор ...

Дети (хором). Пилюлькин!

Воспитатель. Дорогой доктор! Покажи нам несколько упражнений, а мы с ребятами их выполним, запомним и будем постоянно дома выполнять.

Доктор. Это упражнение называется «Собачка такса». А выполняли мы его с вами, чтобы не было плоскостопия.

Доктор снимает халат, шапочку, кладет на стол медицинские инструменты и просит детей встать в колонну, предварительно сняв носки и тапочки. *Дети идут за доктором босиком на внешнем своде стопы* (1—2 круга в одну, затем в другую сторону). По команде останавливаются.

Доктор. Вам придется много сидеть. Часто будет уставать спина. От усталости она становится кривой и больной. Кривая и больная спина быстро утомляется. Давайте сделаем **упражнение, которое сделает вашу спину красивой и сильной.**

Лягте на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Медленно поднимаясь на руках, поднимайте сначала голову, затем грудь. Прогнитесь, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад, вернитесь в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

Много упражнений вы делаете на занятиях физической культурой, во время прогулок, игр. Очень большая нагрузка ложится на позвоночник (показать его). Кто выполняет упражнение «Небо—земля», у того **лучше подвижность позвоночника, и он большую нагрузку может выполнить.**

Станьте на колени, прогнитесь назад, потом выполните наклон вперед и выгните спину. (Упражнение можете выполнять и стоя.) Повторить 5-6 раз. Упражнение способствует лучшей подвижности позвоночника.

А теперь погладьте живот. Вот где собирается у нас с вами всякая вкуснятина. Вы заметили, как только вы покушаете, вам тяжело дышать, не хочется двигаться? **Улучшить состояние после еды** можно тоже упражнениями, и тогда не страшно двигаться — вы в безопасности.

Итак, вообразите, что мы с вами хорошо поели, а с помощью упражнений помогаем желудку быстрее переработать пищу.

Станьте ровно, пятки вместе, носки врозь, руки поднимите над головой, ладони внутрь.

Наклонитесь назад, насколько это возможно. Во время наклона следите, чтобы не опускались вперед руки, не сдвигались с места ноги, не вращалось туловище. Задержитесь в этой позе несколько секунд. Затем вернитесь в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

То же самое сделайте, только наклоняясь, насколько возможно, в левую и правую стороны (4—5раз).

Вы почувствовали — вам дышать стало легче. Это **массаж диафрагмы**. Трудно запомнить? Ну, что такое кровь, вы-то уж знаете. Вот внутри у вас оживилось кровообращение. Нет застоя крови. Вот и стало нам легко и хорошо.

Вам придется много ходить и бегать, интенсивно физически работать. А сейчас, когда вы пробежите, я замечу, что вы начнете тяжело дышать и может быть даже кашлять. Ну, куда это годится? **Чтобы не болеть простудными заболеваниями, много двигаться и не уставать, поднимать тяжести, нужно учиться правильно дышать.** Попробуем сейчас.

Сядьте на пол, ноги вытяните перед собой, руки свободно опустите вдоль туловища. Согните правую ногу в колене и коснитесь подошвой правой ступни внутренней поверхности левого бедра. Согните левую ногу в колене и поместите пятку правой ноги под голень правой ноги. Руки свободно опустите, кисти рук на коленях. Расслабьте тело. Медленно вдыхайте воздух через обе ноздри, слегка прикройте рот. Не бойтесь, можете вдыхать со звуком. После окончания вдоха начинайте медленное вдыхание без всяких звуков. Живот держите в расслабленном состоянии. Выполнить 5 раз, а в следующий — 6 раз. И так всякое занятие на раз больше.

Непривычны вам занятия, но необходимы. Ребята, не все, что весело, полезно. И не все, что скучно, нам не нужно. Вы сегодня получили упражнения для здоровья. Не теряйте их. Здоровья вам, терпения, сдержанности.

Доктор Пилюлькин подходит к столу, надевает шапочку, халат, берет свой чемоданчик и прощается с ребятами.

Методические рекомендации

1. Помещение должно быть чисто убрано, особенно пол, так как дети занимаются босиком.
2. Перед началом занятий подготовить детей к встрече с Пилюлькиным, к упражнениям, которые для детей не совсем обычны.
3. Все упражнения воспитателю следует делать вместе с детьми. Если воспитатель почувствует, что дети не поняли движения, обязательно задать вопросы ведущему (доктору Пилюлькину).

ЗАКАЛЯЙСЯ!

Художественное слово

Если ты весь день трудился,
Бегал, прыгал, веселился,
Надо телу отдохнуть –
Надо тело сполоснуть!

Чтоб росло и крепло тело,
Нужен здесь уход умелый –
Тренируй и закаляй,
На ночь душем поливай.

Если день твой перегружен,
Душ прохладный телу нужен!

Закалка

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Вы, ребята, закаляйтесь.
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,

Чтобы закаливаться:

- Гуляй в любую погоду
- Купайся в реке, озере, море, бассейне
- Не кутайся
- Принимай душ
- Обливайся холодной водой
- Спи с открытой форточкой

Разговор Неболейки и Хворайки

Неболейка: Я принимаю душ, потому что:

- хочу быть здоровым
- хочу взбодриться
- хочу хорошо пахнуть
- хочу не бояться микробов

Хворайка: А я не принимаю душ, потому что:

- мне не хочется отрываться от игры,
- я не люблю мыться и боюсь холодной воды
- я и так чистая
- я всегда спешу, у меня нет времени на душ.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК

Одежда и здоровье

Цель. Ребенок должен узнать, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться.

Материал. Картинки с изображением различных предметов одежды и картинки с изображением различных времен года

Организуйте *беседу*. Ее можно начать с обсуждения с детьми характерных особенностей профессиональной одежды, например рыбаков, пожарных. Затем рассказать об основном назначении одежды человека в зависимости от времени года, его занятий в данное время (спорт, прогулка, отдых).

Задание. Попросите детей отобрать картинки с теми предметами одежды или деталями туалета, которые соответствуют тому или иному времени года.

Совместное обсуждение. Задайте детям вопросы и вместе обсудите их выбор той или иной одежды в зависимости от погоды, изображенной на пейзаже. Попросите назвать элементы одежды, необходимые для той или иной погоды.

В свободной деятельности детей дайте детям силуэты кукол и их одежды.

Предложите аккуратно вырезать их по контуру. Кукол можно поставить и примерять на них различную одежду.

В игровой форме можно предложить детям «одеть» кукол для определенной цели: день рождения, спортивный праздник.

Что рассказать детям об одежде

Для чего нужна одежда?

- для красоты,
- чтобы было удобно,
- для тепла.

Как ухаживать за одеждой, чтобы она помогла здоровью?

- ее нужно проветривать
- она должна быть чистой, ее надо стирать, чистить
- хранить аккуратно, мятая одежда выглядит неряшливо
- для дома должна быть удобная домашняя одежда

ИГРЫ

Что куда надел?

Цель: употреблять существительные в винительном падеже и правильную форму глагола «надеть»; согласовывать глаголы с существительными по родам.

Материал: картинки с одеждой.

Ход игры. Играющие дети могут сидеть вокруг стола или кружком на ковре. Каждый ребенок берет по картинке (картинки лежат лицевой стороной вниз), и, не переворачивая, кладет около себя.

Водящий (на первых порах педагог) начинает рассказ: «Таня собралась купаться в реке и *надела* на себя...». Прервав рассказ, воспитатель показывает на одного из игроков, тот переворачивает свою картинку и заканчивает предложение, назвав изображенный предмет одежды в винительном падеже.

Эта игра очень веселая, т.к. могут получиться очень забавные сочетания типа: «... собралась купаться и *надела шубу*», «... поехал на Северный полюс и *надел майку*» и т.д.

Каждый раз обсуждается, а что же нужно надеть.

Дидактическая игра «Что забыла надеть Маша?»

Цель: застегивать «молнию» на кофточке куклы, закрепить алгоритм одевания, развивать память и воображение, совершенствует мыслительные процессы — анализ и синтез.

Словарь: активизировать в речи существительные, обозначающие предметы одежды; глаголы настоящего и прошедшего времени:

«застегиваю — застегнул»,

«одеваю куклу — одел куклу», «надеваю кофточку – надел кофточку».

Оснащение: одетая кукла, кофта с застежкой «молнией».

Ход игры: прочтите рифмовку:

Куколка замерзла!

Холодно играть.

Надо нашей Маше

Кофту быстро дать.

Предложите ребенку помочь кукле. Спросите, что нужно сделать, чтобы Маня согрелась? Выслушайте ответ ребенка. Предложите надеть кукле теплую вязаную кофточку. Когда ребенок наденет кукле кофту, обратите его внимание на то, что «молния» не застегнута. Попросите ребенка застегнуть застежку «молнию». Если у ребенка не получится, вспомните вместе с ним, как застегивать «молнию».

Усложнение: повторите игру с другими предметами одежды, застегивающимися на разные «молнии» — длинные, короткие, широкие, узенькие, железные, пластмассовые и т. д.

Дидактическая игра «Кто ботинки потерял?»

Цель: закрепляет навык завязывания узлов на шнурках, продолжает развивать память, различать маленькие и большие ботинки (кукольную обувь и обувь настоящую).

Словарь: понимать и употреблять в активной речи существительные, обозначающие предметы обуви: «ботинки», «сапоги»; глаголы настоящего времени «надеваю», «завязываю».

Оснащение: кукла, кукольная обувь — сапоги или ботинки, обувь настоящая (сапоги или ботинки со шнурками).

Ход игры: покажите ребенку куклу, одетую в зимнюю одежду, но с босыми ножками. Спросите, можно ли гулять осенью или зимой на улице босиком. Почему? (Выслушайте ответ ребенка.) Выскажите свои предположения по этому поводу. Прочтите рифмовку:

Мы наденем крошке на ножки сапожки.
В этих вот сапожках бежим по дорожкам,
В лужи наступаем, камешки пинаем.
Хо-ро-шо!

Предложите ребенку надеть кукле ботинки (или сапоги) со шнурками. Когда ребенок выполнит ваше задание, обратите его внимание на болтающиеся шнурки. Поинтересуйтесь, удобно ли ходить с развязанными шнурками. Почему плохо? (Можно наступить на шнурок и упасть.)

Попросите ребенка помочь кукле завязать шнурок на узел. Когда ребенок выполнит задание, завяжите бантики.

Полнобуйтесь совместной работой. Похлопайте в ладоши, выражая радость по поводу успешно выполненной работы, теперь можно приступить к завязыванию второго шнурка на втором ботинке. Спойте любой плясовой мотив. Попросите куклу «потанцевать», притопывая ножками в ботинках с красиво завязанными шнурками. Предложите ребенку потанцевать вместе с куклой.

Чтобы ребенок не утратил интерес к игре, смените обувь и шнурки в ней. Постарайтесь, чтобы обувь и шнурки были яркими, красочными и вызвали у ребенка *желание* с ними играть.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗДОРОВО!

Что такое здоровье?

- Здоровье – это сила и ум!
- Здоровье – это самое большое богатство!
- Здоровье – это красота и радость для человека!

- Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается.
- Здоровье нужно всем: и взрослым, и детям, и животным.
- Здоровье – это счастье!
- Нет здоровья – нет и счастья.
- Здоровье нужно беречь!

Художественное слово

Пословицы

- Береги здоровье смолоду.
- Здоров будешь – все добудешь!
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Болезнь человека не красит.
- Боль без языка, а сказывается.
- Больной – и сам не свой.
- Больному все горько.
- Больному и золотая кровать не поможет.
- Больному и мед горько.
- Больному и мед не вкусен, а здоровый и корочку ест.
- В болезни и лягушка не квакнет (замечание).
- Здоровому все здорово.
- Здоровый урока не боится.
- Здоровье – всему голова, всего дороже.
- Здоровье всего дороже.
- Здоровье дороже богатства.
- Здоровье дороже денег.
- Здоровье лучше (краше, дороже) богатства (богатырства).
- Здоровью цены нет.
- Здоровья не купишь.
- Дал бы бог здоровья, а дней впереди много (а счастье найдем).
- Лихорадка пуше мачехи оттреплет.
- Не рад больной и золотой кровати.
- Не спрашивай здоровья, а глянь в лицо.
- Та душа не жива, что по лекарям пошла.
- У кого болят кости, тот не ходит в гости.

Давно доказано на деле:
 Здоровый дух в здоровом теле,
 Об этом забывать нельзя.
 Зарядка всем нужна, друзья!

Чтоб здоровье сохранить

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть **режим у дня**.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться –
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот *вам* добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

И конечно, закаляйтесь.
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться,
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам,

Настрою

- Я здоровый и сильный,
- Я никогда не заболею,
- Я всегда буду здоровым!

Неболейка и Хворайка

Неболейка закаляется,
Он зарядкой занимается,
У Хворайки сто болезней,
Говорить ей бесполезно.
Что здоровье начинается,
Там, где наша лень кончается.

Наша девочка не хочет,
В ванной весело хохочет.
Пастой чертиков рисует,
Неболейка протестует,

Лень Хворайке умыться,
Встать пораньше, причесаться,
Ей, поверьте, даже лень,
Начинать с зарядки день.

Говорит сестренке он:
«У природы есть закон –
Счастлив будет только тот,
Кто здоровье бережет.

Прочь гони-ка все хворобы,
Поучись-ка быть здоровой!

Борис Заходер «Петя мечтает»

Если б мыло приходило
По утрам ко мне в кровать
И само бы меня мыло,
Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки
Научились быть в порядке,
Знали все свои места –
Вот была бы красота!

Вот бы жизнь тогда настала!
Знай, гуляй, да отдыхай!
Тут и мама б перестала
Говорить, что я лентяй!

СОВЕТЫ ДОКТОРА ПИЛЮЛЬКИНА

Художественное слово

Пилюли и таблетки
Нельзя тайком глотать!
Об этом наши детки
Обязаны узнать
Вот если заболеее,
Врача вам позовут,
То взрослые таблетку
Вам сами принесут.

Но если не больны вы,
Таблетки есть нельзя:
Глотать их без причины
Опасно вам, друзья.
Ведь отравиться можно:
В таких таблетках - вред!!
Так будьте осторожны -
Живите много лет!

Доктор

Добрый врач, бывалый врач,
Чуть услышит детский плач,
В ранний час и в полночь
Поспешит на помощь.
По дороге, по реке,
По опасным тропам,
С чемоданчиком в руке
И с фонендоскопом.

И его не утрашит
Ни мороз, ни тряска -
Он и в космос полетит
Делать перевязку.
Потому что он готов
Биться за здоровье!
Надо - так без лишних слов
Поделится кровью.

И повсюду повторять
Будет для порядка:
«Вы хотите крепким стать?
Делайте зарядку!»

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И НОД

Признаки болезни

Если у тебя:

- болит голова, горло или ухо,
- ты чувствуешь озноб или жар,
- у тебя вдруг испортилось настроение,
- пропал аппетит,
- не хочется гулять и играть, – то, скорее всего, **ты заболел**.

Если ты заболел

- Выполняй советы врача.
- Принимай лекарства.
- Не вставай с постели без разрешения.
- Ешь и пей только то, что разрешил врач.

Если кто-то дома болен

- Проветривай и убирай комнату больного.
- Пользуйся только своим полотенцем и своей посудой.
- Не шуми и не беспокой больного.
- Ухаживай за ним: принеси воды, если требуется, поправь подушку и т.п.

Если больного знобит (он мерзнет), нужно:

- тепло укутать его, надеть шерстяные носки,
- обложить грелками,
- дать теплое питье, например, чай с малиной.

Если у больного жар (он «горит»):

- положить на голову холодный компресс,
- давать чаще питье,
- если больной потеет, чаще менять ему белье,
- при очень высокой температуре (39 градусов и выше), сделать обтирание смесью воды, спирта и уксуса.

Скорая помощь³

Цель. Познакомить детей с номером телефона «03», научить вызывать «скорую медицинскую помощь» (запомнить свое имя, фамилию и домашний адрес).

Материал. Игрушечный телефон.

Вспомните с детьми содержание темы «Использование и хранение опасных предметов» и обсудите, по возможности применяя личный опыт детей, к каким травмам приводит неосторожное обращение с такими предметами.

- Кто тогда приходит на помощь? (Родители, врачи.)
- А если вы окажетесь одни дома с кем-нибудь из взрослых, и ему неожиданно станет плохо? Что делать?

В этом случае можно позвонить соседям, родственникам, но время будет упущено. Поэтому на всякий случай надо помнить, что:

Если мама заболела,
Не волнуйся и не плачь.
Набери «03» скорее,

И приедет к маме врач.
Если что-нибудь случится,
Помощь скорая примчится.

Л. Зильберг

Тренинг

— Давайте, поучимся вызывать скорую помощь. Чтобы вызвать врача, нужно набрать две цифры – **03**.

Используйте игрушечный телефон или отключенный настоящий телефонный аппарат для того, чтобы дети научились набирать номера «03». Предложите проделать это каждому ребенку. Следите за тем, чтобы он поворачивал диск до конца, а при кнопочном аппарате — четко нажимал кнопки.

На заметку воспитателю

При этом следует учесть, что, данное задание направлено на запоминание детьми номера телефона, по которому нужно звонить в экстренном случае.

В результате работы над заданием дети должны научиться громко и ясно называть свои имя и фамилию, домашний адрес.

Однако игровой ситуации недостаточно, чтобы научить их пользоваться настоящим телефоном. Более того, эту задачу в игру превращать нельзя. Воображаемый телефонный разговор существенно отличается от реального. В последнем случае ребенок не видит партнера по общению, тембр голоса сильно меняется.

Работа с родителями

Эту проблему можно решить только с помощью родителей, которые должны постепенно выработать у ребенка умение вести телефонный разговор, следить за тем, чтобы собеседник на другом конце провода мог ясно слышать речь ребенка. При этом надо помнить о недопустимости ложных вызовов, объясняя детям их последствия для жизни и здоровья других людей. Примеров таких ложных вызовов, к сожалению, можно привести достаточно: ежедневно по телевидению сообщают о мнимых бомбах, подложенных в школы и другие здания и т. д.

Запомните, детки, таблетки — не конфетки⁴

³ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 64-66.

Вы, конечно, знаете, что если человек заболел, он обращается к врачу. Врач осматривает больного и выписывает ему лекарства: микстуры, мази, порошки или таблетки. Лекарства помогают людям побороть болезнь.

Поговорим о таблетках. Одни таблетки белые, а другие покрыты твердой цветной оболочкой: розовой, голубой, желтой или красной. Они немного похожи на конфеты.

Представьте, что бабушка заболела и стала принимать рекомендованное врачами лекарство. Однажды она случайно обронила таблетку на пол. Вы нашли эту таблетку. Как с ней поступить? Поднять и отдать таблетку бабушке. Она сама решит, что делать с таблеткой. Скорей всего она выбросит ее в мусорное ведро: ведь таблетка лежала на полу и могла загрязниться. От нее будет не польза, а вред.

Надеюсь, вы понимаете, что если случайно нашли таблетку, ее ни в коем случае нельзя класть в рот. Даже если она очень похожа на маленькую конфетку. Кто сможет объяснить, почему? Потому что лекарства ядовиты. Доза ядовитого вещества в таблетке очень маленькая. Взрослому человеку она поможет справиться с болезнью. Для маленького ребенка такое количество ядовитого вещества может оказаться опасным. Ведь ребенок гораздо меньше взрослого и по росту, и по весу. У него по-другому работают внутренние органы, по-другому происходит обмен веществ.

Запомните простое, но важное правило: если вы нашли на полу таблетку, пусть даже очень красивую и похожую на сладкую конфетку, не берите ее в рот. Покажите взрослым и пусть они решают, как поступить с этим лекарством. Таблетки, витамины, лекарственные настойки, мази и порошки взрослые обычно хранят в специальном подвесном шкафчике. Его называют домашней аптечкой.

Дети никогда не должны открывать дверцы этого шкафчика и тем более доставать оттуда лекарства. Даже если вы затеяли игру в больницу и «лечите» свою любимую куклу. Круглые таблетки для куклы можно вырезать из бумаги или вылепить из пластилина.

Витамины, которые врач прописывает для укрепления здоровья, тоже немного похожи на разноцветные конфеты драже. Но если лекарственные таблетки, как правило, горькие и неприятные на вкус, то кисло-сладкие горошинки витаминов могут показаться вам вкусными. Витамины также относятся к лекарственным препаратам. Их можно принимать только по назначению врача. Причем, не более 1—2 драже в день. Если не хотите причинить вред своему здоровью, никогда не сыпьте витамины горстями в рот. Это лекарство, а не конфеты.

Таблетки — не конфетки!
Знают взрослые и детки:
Если кто-то заболеет,
Принимает он таблетки,
Чтоб поправиться скорее.
Но красивые таблетки
В разноцветной оболочке —
Это вовсе не конфетки,

Наши умные ребята
Не возьмут таблетку в рот.
Это ведь не шоколадка,
Не пирожное, не мед.
Хоть порой напоминают
Они сладости на вид,
Но лекарства принимают,
Если что-то заболит!

Вопросы

1. Что врачи прописывают заболевшему человеку?
2. Как вы поступите, если найдете на полу таблетку или витамин?
3. Почему нельзя глотать случайно найденные таблетки?

⁴ Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С. 25-27.

4. Как вы думаете, когда нужно принимать таблетки?
5. Почему говорят «таблетки — не конфетки»?
6. Расскажите, когда врач прописывает витамины?
7. Где у вас дома хранятся лекарства?

Задания. Нарисуйте и раскрасьте таблетки, пузырек с микстурой, витамины, шкафчик, где хранятся лекарства.

Загадки

Когда заболеваем, то мы их принимаем. (*Лекарства.*)

Для здоровья необходимы Нам полезные... (*витамины.*)

Отношение к больному человеку⁵

Цель. По возможности не оберегать детей от знаний о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности. Стараться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям.

Материал. Иллюстрации с изображением инвалидов.

Вводный тренинг

Предложите детям закрыть руками последовательно глаза, уши, нос и попросите представить и рассказать, что они при этом чувствуют. А если вообразить, что сломана и не двигается рука, нога...

На заметку воспитателю

Это задание нельзя превращать в шутовую игру: ребята должны почувствовать, чего лишен человек, который из-за тяжелой болезни потерял зрение, слух, возможность самостоятельно двигаться.

Вместе обсудите картинки, изображающие людей-инвалидов. Обратите внимание детей на изменения в ситуациях. Используйте при обсуждении следующие вопросы:

- Как дети на картинках помогают больным людям?
- Как вы думаете, почему они это делают?
- Встречались ли вам на улице, в транспорте люди-инвалиды?
- Что вы при этом чувствовали?
- Чем и кому вы можете помочь?

Разыгрывание ситуации «Звонок в поликлинику»

Цель. Обогащение содержания самостоятельности детских игр. Закрепление навыка телефонного разговора.

Ход игровой ситуации.

1. – К вам приходил когда-нибудь врач на дом? Кто его вызывал? Как?

– Врача вызывают, если у больного высокая температура, и он сам не может пойти в поликлинику. Врача вызывают и к детям, и к родителям, если они тяжело болеют, и к бабушкам. Это очень грустно, когда кто-то болеет, но если вовремя вызвать врача, то можно помочь больному.

– Давайте в очередной раз поиграем в нашу игру с телефоном и научимся звонить в поликлинику. Я буду мамой, у меня заболела дочка (берет в руки куклу). Кто хочет быть регистратором в поликлинике? Регистратор принимает вызовы врача на дом. Регистратор

⁵ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 95

обязательно уточняет, что заболело у пациента, его фамилию, имя, возраст, адрес.

2. Демонстрация образца вызова врача.

- Алло! Добрый день. Это регистратура детской поликлиники?
- Да. Здравствуйте.
- Я бы хотела вызвать врача на дом.
- Что случилось?
- Моя дочка заболела. Очень высокая температура и сильный кашель.
- Нет ли насморка и головной боли?
- Нет, только кашель.
- Имя, фамилия девочки? Возраст?
- ...
- Ваш адрес?
- Наш адрес...
- Врач придет во второй половине дня.
- Спасибо. До свидания.
- Всего доброго.

3. Самостоятельное разыгрывание ситуации детьми (2-3 раза). Воспитатель поощряет творчество детей в обыгрывании телефонного разговора.

Микробы и вирусы⁶

Цель. Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах).

Материал. Картинки с изображением микробов и картинки с примерами правильного поведения больного и здорового человека.

На заметку воспитателю

Привлекая личный опыт детей, расскажите об инфекционных болезнях и как они передаются от человека человеку. Напомните, что следует заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих.

При чиханье, кашле человек разбрызгивает множество капелек слюны (до 40 тысяч), которые разлетаются на большое расстояние (более трех метров) и могут долго находиться в воздухе, вместе с которым их вдыхают окружающие. Капельки опускаются также на различные предметы, пищу. Поэтому при кашле и чиханье не надо забывать прикрывать нос и рот рукой или носовым платком.

С использованием иллюстраций объясните детям, как опасные для здоровья микробы и вирусы попадают в организм человека.

Эксперимент

Если есть возможность, покажите детям под микроскопом каплю слюны или воды.

Задайте вопросы

Почему нельзя доедать что-либо за другим человеком? Чем опасна муха, садящаяся на еду? Почему нельзя есть грязными руками? Можно ли есть и одновременно играть с животными? Можно или нет пить воду из-под крана? Почему есть банан безопасно почти в любой ситуации? В каких случаях даже на улице можно пить сок?

⁶ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 96-97.

Здоровье и болезнь⁷

Цель. Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Материал. Картинки с изображением ребенка, который 1) ест зимой на улице мороженое, 2) объедается сладостями, 3) ходит по лужам без резиновых сапог, 4) сосет сосульку, 5) стоит рядом с чихающим и кашляющим человеком. Картинки с изображением ребенка, который ведет себя правильно (в дождливую погоду выходит на улицу в плаще, резиновых сапогах, с зонтиком; есть полезную для здоровья морковь).

Ход. Чтобы дети знали, что такое здоровье и что такое болезнь, полезно дайте им возможность обменяться опытом, рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болело горло, живот, голова. Расскажите детям о хронических заболеваниях, научите считаться с плохим самочувствием другого человека.

Расскажите детям *о профессии врача*, о том, что он лечит, помогая победить болезнь и снова стать здоровым. Объясните, зачем необходимо своевременно обращаться к врачу. Привлекайте для иллюстрации сюжеты из жизни, художественной литературы (например «Айболит» К. Чуковского). Научите детей не бояться посещения врача, лечения зубов, расскажите о прививках и их важности для профилактики инфекционных заболеваний.

Задайте вопросы:

Какие ситуации могут быть опасными для здоровья? От чего можно заболеть? Как помогают нам прививки?

Задание. Попросите детей рассмотреть картинки и рассказать, что на них изображено. Спросите, какие ситуации опасны для здоровья и почему. Пусть дети поместят картинки с опасными ситуациями на магнитный мольберт под красный кружок и объяснят, что именно может заболеть у ребенка, который ест зимой на улице мороженое, объедается сладостями, ходит по лужам без резиновых сапог, сосет сосульку, стоит рядом с чихающим и кашляющим человеком.

Попросите детей найти картинки, где ребенок ведет себя правильно, и рассказать, как можно уберечь свой организм от болезней (в дождливую погоду выходить на улицу в плаще, резиновых сапогах, с зонтиком; есть полезную для здоровья морковь). Предложите детям привести примеры, как еще можно заботиться о своем здоровье.

Объясните детям, что и летом в жаркую погоду нельзя есть много мороженого, иначе можно заболеть.

РЕЖИМ ДНЯ

Художественное слово

Умный пес по кличке Стет
Мне открыл один секрет –
Чтобы в жизни преуспеть,
Чтобы многое успеть:
Погулять и почитать,
И с друзьями поиграть

С ними вместе песню спеть
И мультфильмы посмотреть
Как вещам твоим порядок
Дню положен РАСПОРЯДОК.
День распишешь по часам –
И везде успеешь сам!

⁷ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 97-98.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья -
Должен быть **режим у дня**.

Следует, ребята, знать –
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться –
На зарядку становиться!

Утро

— Просыпайся» — Просыпаюсь!
— Поднимайся! — Поднимаюсь!
— Упражняйся! — Упражняюсь!
— Умывайся! — Умываюсь!
— Обливайся! — Обливаюсь!
— Вытирайся! — Вытираюсь!
— Одевайся! — Собираюсь!

Вечером поздним тихая Дрема
В гости приходит к ребятам знакомым.
Ну, а к тому, кто кричит и буянит,
Дрема и вовсе порой не заглянет
И стороной его дом обойдет,

Дрема

Снов ему сладких не принесет.
Все потому, что пугливая Дрема
Очень боится и шума, и грома...
Долго бедняге придется не спать,
Ждать своих снов и овечек считать.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И НОД

В беседе с детьми побудить их ответить на вопрос: «Что такое режим дня?». Предложить им закончить предложение: **Режим дня** – это ...

... рано ложиться и рано вставать,
... поработал – отдохни,
...делу время – потехе час,
...есть в одно и то же время,
... ложиться спать тоже в одно и то же время.

Что такое отдых?

Отдых – это не лежание на диване. Отдых должен дать новые силы, поэтому отдыхать нужно на свежем воздухе и в движении, тогда кислород напитает наши мышцы, зарядит наш организм новой энергией.

Ничего не делать – это не значит отдыхать.

Сон – это **отдых**. Сон нужен, чтобы накопить силы. Хорошо спишь – встанешь утром свежим и отдохнувшим.

Правила хорошего сна, перед сном:

- не наедаться,
- не играть в шумные игры,
- не смотреть долго телевизор,
- не ложиться поздно,
- проветрить комнату,
- умыться перед сном,

- задернуть занавески.

Режим дня⁸

Цель. Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

Материал. Картинки с изображением различных режимных моментов.

Ход. Расскажите детям о том, что организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается.

Например, ты заигрался с друзьями во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, посасывать в желудке, урчать в кишечнике. Это твой организм дает сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определенное время, уже готов к пищеварению и сообщает тебе об этом чувством голода. Ты понимаешь, что проголодался, и идешь домой обедать.

Вечером ты рассматриваешь интересную книжку с картинками и вдруг зеваешь, глаза начинают слипаться. В чем дело? А это твой организм опять напомнил о своем внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок — организм рассердится, поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет, все кажется невкусным. Ложишься спать, а заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть и заниматься в определенное время. Тогда организму будет легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

Задайте вопросы

Знаешь ли ты режим дня в своем детском саду?

Когда дети завтракают, гуляют, играют, обедают, отдыхают?

Какой режим дня у тебя в выходные дни?

Как ты узнаешь о том, что голоден, хочешь пить, устал, пора спать? Когда это бывает?

На заметку воспитателю

Детям порой трудно рассказать о том, что они чувствуют, о своих ощущениях физического дискомфорта. Помогите им. Пусть выскажется каждый ребенок. Это важно для развития самосознания, формирования ценностей здорового образа жизни.

Задание. Попросите детей рассмотреть предложенные картинки, и рассказать о режиме дня. Обратите внимание детей на часы. Какое время они показывают в каждой ситуации? Пусть ответят приблизительно.

Задайте вопросы

С чего начинается день?

Что затем следует?

Почему нужно в одно и то же время каждый день вставать и ложиться спать?

В дидактических играх: «Разложи по порядку», «Мой день» детям предложить

⁸ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.106-108.

задание: разложи картинки по порядку, в соответствии с режимом, и расскажи, почему так положил. Дети рассказывают о своем режиме дня, доказывают свою точку зрения, находят у себя и у сверстников нарушения закономерностей в последовательном ряду. Для усложнения игры можно включить соревнование между детьми.

В распорядке дня нужно находить время для закаливания и зарядки, чтобы всю жизнь до старости не болеть.

Беседа с детьми «Чей режим лучше и почему?»

Цель: закрепить представления о пользе режима и о его значении; учить строить речь-рассуждение, аргументируя свои суждения.

Материал: картинки мальчиков и два конверта с письмами.

Ход. Воспитатель сообщает детям о том, что к ним пришло два письма, в них два друга просят их рассудить, чей же режим лучше.

Затем зачитывается одно письмо и другое.

1. Я в отпуске живу в деревне, здесь хорошо. Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что-нибудь вкусненькое и так наедаюсь, что снова хочу спать. Потом смотрю телевизор, играю. В лесу комары, поэтому я туда не хожу. И на реку не хожу, далеко идти и жарко. Поэтому я играю на компьютере и смотрю телевизор. А вечером я долго ворочаюсь, не могу заснуть. Женя.

2. Я живу на даче. По утрам встаю рано, меня будят птицы и солнце. После завтрака мы ходим с родителями в лес за ягодами. А после обеда и короткого сна мы идем купаться на озеро. Вечером я рисую. А после ужина и вечерней сказки я засыпаю и вижу приятные сны. Витя.

Задание: Придумайте рассказ о том, что было бы, если бы люди долго спали по утрам.

Пословица: Как утро начнешь, так его и проведешь.

О ПОЛЕЗНОЙ И ВРЕДНОЙ ПИЩЕ

Художественное слово

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.
И сладостей разных, чипсов и колы
Желудок боится, как попа – уколов.

Большими кусками не стоит глотать,
А тщательно надо еду прожевать.
И помни – желудок у тех не болеет,
Кто с детства его бережет и жалеет.

Мойте овощи и фрукты

Нужно всегда за здоровьем следить,
И потому полагается мыть
Фрукты и овощи перед едой

Очень старательно теплой водой...
Мытое яблоко ярче блестит,
Да и живот от него не болит...

Зильберг Л. Витамины

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

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

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

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

Ты попробуй-ка решить нехитрую задачку:
Что полезнее жевать — репку или жвачку?

- Заяц, заяц, чем ты занят?
- Кочерыжку разгрызаю.
- А чему ты, Заяц, рад?
- Рад, что зубы не болят.

Черных Ю. Кто пасется на лугу?

Далеко, далеко на лугу пасутся ко...
— Кони?
— Нет, не кони!
Далеко, далеко на лугу пасутся ко...
— Козы?
— Нет, не козы!

Далеко, далеко на лугу пасутся ко...
— Коровы?
— Правильно, коровы.
Пейте, дети, молоко –
Будете здоровы.

Частушки

— Вам, мальчишки и девчушки,
Приготовила частушки.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.

— Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

— Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
— НЕТ, НЕТ, НЕТ!

— Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку сладкую в кровать!
Это правильный совет?
—НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Загадки о полезных продуктах

— Эти растения с резким запахом являются хорошим средством в профилактике простуды (*лук, чеснок*)

— Вещества в таблетках, помощники нашему здоровью (*витамины*)

Красна девица,
Каменное сердце

(*Вишня*).

И зелен, и густ —
На грядке вырос куст.
Начали щипать —
Стали плакать и рыдать

(*Зеленый лук*).

Был ребенок —
Не знал пеленок,
Стал стариком —
Сто пеленок на нем (*Капустка*).

Желтый Антошка
Вертится на ножке.
Где солнце стоит,
Туда он и глядит (*Подсолнух*).

Стихотворение Е. Благиной «Обедать!»

Рая, Машенька и Женька,
Мойте руки хорошенько,
Не жалеете мыла
Я уж стол накрыла.
Всем поставила приборы
Все салфетки раздала.
Прекращайте разговоры —
Я вам супу налила.

Ножик, вилку или ложку
Не держите в кулаке.
Не кормите тут же кошку:
Плошка кошки - в уголке
Хлеб в солонку не макайте
И друг дружку не толкайте.
На второе будет рыба,
А на сладкое компот!

Пообедали? Ну вот!
Что должны сказать? — Спасибо!

Загадка

Что полезно —
Всем известно?
А ответ найду легко.

По моей любимой чашке
Нарисованы ромашки,
Ну а в чашке - ... (Молоко)

Чарушин Е., Шумская Е. Мишка

Послушай, мишка,
Не кушай лишка!
Живот разболится —
У кого будешь лечиться?

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И ДЛЯ НОД

Темы бесед на **познавательных минутках**

— обсуждение ситуаций, связанных с **культурой питания**: «Винни-Пух в гостях у Кролика»;

— разьясните правила: **Почему нельзя?**

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать животным свою еду

- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

– **Почему нужно есть больше овощей и фруктов?** Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек).

Расскажите детям

что件 полезно есть каждый день (молоко, рыбу, сыр, растительное масло, овощи и фрукты);

что не件 полезно есть часто (компот, сахар, конфеты, торты, копчености, колбасы и сосиски).

Предложите разместить и наклеить в альбом картинки этих продуктов, группируя под знаками светофора с зеленым окошком и светофора с желтым окошком (осторожно)

Витамины и полезные продукты

Цель. Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

Материал. Иллюстрации, изображающие разные продукты

Ход.

Задайте детям вопросы: что вы любите есть больше всего? В чем разница между «вкусным» и «полезным»? Расскажите им, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Спросите детей, что они знают о витаминах. Стройте беседу в форме общего диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей.

В конце обсуждения сделайте обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. В очень полезных продуктах больше всего витаминов.

Витаминов много, но самые главные — это витамины А, В, С.

Разучите стишок и повторите его вместе с детьми.

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

На заметку воспитателю. Прежде чем рассказывать детям, решите для себя, когда — до начала или по ходу работы — объяснить разницу в звучании и обозначении русских и латинских букв А, В, С, D. Выделите их на карточках ярко для лучшего запоминания. Расскажите им, в каких продуктах содержатся эти витамины.

Попросите детей ответить на вопросы, какой витамин находится в том или ином продукте, разложить карточки с изображением продуктов к соответствующей карточке, обозначающей тот или иной витамин.

Витамины и здоровый организм⁹ (старший возраст)

⁹ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.102-104

Цель. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

Материал. Карточки с названиями витаминов, картинки с изображением продуктов.

Ход

Расскажите детям, что витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин **A** очень важен для зрения.

Расскажите, что витамин **B** способствует хорошей работе сердца, а витамин **D** делает наши ноги и руки крепкими.

Витамин **C** укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

Прочитайте стихотворение о витаминах:

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

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

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

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

Задайте вопросы

- Какие названия витаминов вы уже знаете?
- В каких продуктах много витамина *A, B, C, D*?
- Для чего нужны эти витамины?
- Для чего особенно важен витамин *A? B? C? D*?
- Принимали ли вы когда-нибудь витамины в таблетках (драже, в виде сиропа)?
- Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

Здоровая пища¹⁰

Цель. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Материал. Игрушка Буратино, на каждого ребенка: круглые листы бумаги (тарелка), набор вырезанных изображений продуктов.

Ход.

Буратино: Всегда эти взрослые заставляют есть то, что невкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожные, другие сладости, то все люди ели бы только вкусное.

Организуйте беседу

Предложите детям назвать их любимую еду, назовите, что любите сами. Обратите внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названных любимых блюдах: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад — из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы).

¹⁰ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.104-108.

Затем попросите каждого ребенка «заполнить» пустые тарелки так, как бы ему хотелось (накладывая на тарелки вырезанные изображения продуктов): «Положи в тарелку то, что ты хочешь съесть».

На заметку воспитателю

Обойдите группу, загляните в работы детей. Заметьте для себя, кто из них заполнил свои тарелки одними сладостями, а кто «положил», полезное для здоровья. Может быть, будут варианты, которые легко поправить, лишь слегка изменив.

Совместное обсуждение

Предложите детям рассказать, какую еду они выбрали. Пусть будут разные ответы. Организуйте обсуждение полученных решений. Например, что будет, если питаться одними сладостями.

Подведите детей к мысли о том, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья. Можно вспомнить случай из жизни: кто-то почувствовал себя плохо после того, как съел большой кусок торта с кремом.

Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу — чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Вспомните!

Вернитесь к заданиям о витаминах. Пусть дети назовут, какие витамины оказались у них на тарелках и какая от них польза.

Прочитайте стихотворение Ю. Тувима «Овощи».

Загадайте загадки про полезные продукты.

ИГРЫ

Игра «Хорошо – плохо»

Цель. Упражнять детей в умении поддерживать тему разговора, понимать сообщения партнеров по игре, корректно выражать свое мнение, закреплять представления о вредной и здоровой пище.

Ход игры. Игра «хорошо – плохо» построена по системе ТРИЗ, предполагающей замечать в одном и том же продукте хорошие и плохие стороны.

Для проведения игры выбирается продукт, не вызывающий у ребенка стойких ассоциаций, положительных или отрицательных эмоций (картофель, огурец, хлеб, каша и т.п.). Всем играющим необходимо назвать хотя бы по одному разу, что в предлагаемом продукте хорошо, что плохо, что нравится, что не нравится. Обычно один ребенок (или одна команда) называет что-то хорошее, а другой участник (команда) – называет наоборот отрицательные стороны объекта.

Во втором варианте игры продукт обсуждения может вызывать стойкие отрицательные ассоциации (рыбий жир, чеснок, лук) или положительные (шоколад, конфеты, торт). Диалог строится также, только задача взрослого – помочь увидеть другую – хорошую или плохую – сторону продукта.

Угадай, какой продукт

Цель. Учить детей воспринимать сообщения и высказывать в ответ свое мнение, закреплять представления о продуктах.

Ход игры. Выбирается ведущий игрок. Его задача – представить себя в роли продукта и назвать свои характерные черты (или черту). Остальные дети отгадывают.

Например:

— Я оранжевая, сочная и сладкая. Во мне есть витамин «А». Я полезна для зубов и для зрения. – Сообщает ведущий игрок.

— Ты – апельсинка, – предполагает кто-либо из детей.

— Нет. Я не круглая, а длинная.

— Тогда, наверное, ты морковка.

— Правильно.

Угадавший ребенок становится водящим игроком.

Ошибка

Цель. Развивать внимание к речевым сообщениям и умение толерантно относиться к ошибочным суждениям, доброжелательно их исправлять; выражать согласие в ответ на верные сообщения, закреплять представления о полезных и неполезных продуктах.

Ход игры. Воспитатель: «Я буду сообщать вам о своих размышлениях. Если вы заметите ошибку в моих рассуждениях, исправьте ее и объясните, почему вы так считаете. А если вы согласны с моим утверждением, то скажите так: «Да, Вы правы, И.О.» или «Я согласен с Вами, И.О.»

Примеры суждений:

— Лимоны есть вредно, потому что они кислые.

— Из огурцов делают полезный салат.

— Овсяная кашка для здоровья хороша.

— Мыть руки перед едой вредно для здоровья.

— Если не есть конфет, то не вырастешь.

— Если есть только торты и шоколад, то будешь самым умным (сильным).

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Часть III



Содержание

В мире опасных предметов	3
Художественное слово	3
Материал для познавательных минуток и НОД	5
Образовательная ситуация «Будем стройные и красивые»	5
Раз ступенька...	14
Художественное слово	14
Безопасное поведение в играх	15
Художественное слово	15
Материал для познавательных минуток и НОД	16
Настроение и здоровье	18
Художественное слово	18
Материал для познавательных минуток и НОД	19
Игры	22
Я и другие люди	24
Художественное слово	24
Материал для познавательных минуток и НОД	25
Безопасность в природе	38
Художественное слово	38
Материал для познавательных минуток и НОД	40

В МИРЕ ОПАСНЫХ ПРЕДМЕТОВ

Художественное слово

Загадки

Я огня не боюсь,
Смело на огонь сажусь,
В меня воду наливают
И бульон душистый варят.

(Кастрюля)

Если вода закипит,
Стану очень я сердит.
Заворчу, запыхчу
И в свисточек засвищу.

(Чайник со свистком)

Пословицы:

- Знай край, да не падай.
- Береженого Бог бережет.

Стихи

Острые предметы – не игрушки

Не играйте острыми
Вилками, ножами.
Ведь такой «игрушкой» просто
Что-нибудь поранить.

Будет больно, будет грустно,
Мама наругает...
Неужели вам игрушек
В доме не хватает?

Тюбики и баночки

Много тюбиков и баночек
Есть в шкафах у наших мамочек.
В них хранятся средства разные,
К сожалению, опасные...

Кремы, пасты, и таблеточки
Не берите в руки, деточки:
Эта бытовая химия –
Как отравя очень сильная!

Газовая плита

Если ты газ зажигать не умеешь,
Не подходи, иль потом пожалеешь...
Очень опасно к плите приближаться:
Может она загореться, взорваться...

Мама сама всё согреет и сварит,
Суп приготовит и чайник поставит.
Ты же, малыш, не спеш: подрастешь
Спичкой конфорку ты сам подожжешь!

Балкон

На балконе – так и знай! –
Ты на стулья не вставай,
На перила не взбирайся,
Низко не перегибайся –

Это может быть опасно:
Падать сверху так ужасно!!!
Захочешь форточку открыть –
Старайся осторожней быть:

Окно

На подоконник не вставай
И на стекло не нажимай;
А вдруг не выдержит оно?

И расколется окно –
Ты свалиться можешь вниз...
Зачем тебе такой сюрприз?

Мелкие предметы

В уши, нос нельзя совать
Мелкие предметы.
Могут там они застрять –
Помните про это!

И придется вас везти
К медикам в больницу!
Глупо так себя вести
Просто не годится!

Горячая кастрюля

Когда в кастрюле кипяток,
Не прикасайся к ней, дружок,
И очень осторожен будь:

Ее так просто обернуть!
Поверь: кипящая вода
Была опасною всегда!

Молоток

Сынок хотел как папа стать
И начал гвоздик забивать;
Попал по пальцу молотком –
На рёв сбежался целый дом...

Малыш, запомни наш совет:
С тобой чтоб не случилось бед,
Еще немного подожди:
Сперва придется подрасти...

Розетка

Ты, малыш, запомнить должен:
Будь с розеткой осторожен!
С ней не должен ты играть,

Шпильку, гвоздь туда совать –
Дело кончится бедой:
Ток в розетке очень злой!!!

Пустырь для игр – совсем не место!

На пустыре или на свалке
Не стоит прыгать и играть:
Бросают банки, кости, палки -
Не надо мусор подбирать!

Такие стекла и железки
Опасны нашей детворе...
Пустырь для игр – совсем не место!
Гуляйте лучше во дворе...

Неизвестные предметы

Неизвестные предметы
В руки не бери!
Ни в коробки, ни в пакеты
Даже не смотри,
А зови на помощь взрослых,
Чтобы выяснять,

Делать что с такой находкой,
Что же предпринять?
Может быть опасным очень
Вот такой пакет...
Если ты неосторожен,
Жди проблем и бед!

Крыша

Как здорово залезть на крышу
И быть домов, деревьев выше,
Гулять по крыше, словно кошка,
Смотреть в чердачное окошко...

Но миг! – И можешь ты сорваться,
На высоте не удержаться...
Ходить по крыше вам опасно –
Так не рискуйте понапрасну!

Карусели и качели

Карусели и качели
Развлекают всех ребят...
Смех и счастье, и веселье
Целый день вокруг царят.
Но чтоб это развлечение
Не закончилось бедой,
Друг мой, все без исключенья
Эти правила усвой:

Если заняты качели,
К ним не стоит подбегать;
Чтоб не пнули, не задели –
Лучше сбоку постоять...
Крепко не забудь держаться,
Улетая вниз и вверх;
На ногах нельзя качаться –
Эти правила для всех!

И не спрыгивай с качелей –
Можно ногу повредить,
А потом еще неделю
С синяком на лбу ходить.

На стройках не играют

На стройках работают, а не играют -
Лишь глупые дети об этом не знают.
Хоть вам интересно играть в жмурки-прятки,
Там бегать и прыгать опасно, ребятки!
Там будете прятаться иль убежать –
Там можно споткнуться и ногу сломать,
Иль с лестницы без ограждения свалиться...
Играли на стройке – попали в больницу

Материал для познавательных минуток и НОД

Ножницы, катушки — это не игрушки¹¹

Сегодня поговорим о правилах работы с самыми обычными предметами, которые есть в каждом доме. Это принадлежности для рукоделия.

Если разорвался рукав рубашки или оторвалась пуговица от пальто, мы берем иголку и нитку и начинаем шить. Кроме иголок и ниток есть еще немало принадлежностей для шитья, вышивания и вязания. Вспомните и назовите их. Ножницы, вязальные крючки и спицы, пуговицы, кнопки и булавки. Где у вас дома хранятся эти предметы? Обычно они лежат в специальной коробочке для шитья, в сундучке или шкатулке.

Волшебный сундучок

Вот волшебный сундучок!
В сундучке живет крючок,
Ножницы, иголки,
Лоскутки из шелка.

Есть и шерсти клубок,
Он похож на колобок,
Есть булавки, спицы —
Все нам пригодится!

Поговорим о правилах работы. Начнем с иголки. Иголка — очень тонкий металлический стержень с отверстием для нитки. Это отверстие называют ушком. Иголка поможет портнихе сшить платье, юбку, блузку, пришить пуговицы, зашить одежду, если она разорвалась.

Иголка

Острая и колкая
Иголка-мастерица.
Платьице из шелка

¹¹ Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С. 37-40.

Сошьет она сестрице.

С иголкой нужно обращаться внимательно и осторожно. После того, как вы закончили шитье, иголку сейчас же убирают в шкатулку. Часто шьют специальные мягкие подушечки, куда втыкают иголки. Иногда иголки хранят в узких стаканчиках-игольницах. Иголки нельзя втыкать в ковер на стене, нельзя шить, сидя за обеденным столом или на диване. Иголки опасно терять или оставлять где попало. Почему? Ведь потерянная иголка может в любой момент вонзиться в руку, ногу, на нее можно сесть. Если это случилось, то жди беды. Иногда извлекать иголку приходится хирургам.

Если нужно отрезать кусок ткани или бумаги, мы пользуемся ножницами. Знаете загадку?

Два кольца, два конца,
Посередине гвоздик. (*Ножницы.*)

У ножниц два кольца, куда мы вставляем пальцы, и заостренные лезвия. Ими можно порезаться, поцарапаться или попасть в глаз. Какие правила нужно соблюдать при работе? Запомните, что с ножницами нельзя играть. Вырезая, держите левую руку подальше от правой, чтобы не порезать пальцы. Если вы передаете кому-то ножницы, то возьмите их за сомкнутые лезвия кольцами вперед, чтобы не поранить того, кому вы их передаете. Мелкие вещицы (катушки, пуговицы, крючки, кнопки, наперстки, булавки) нельзя разбрасывать по обеденному столу. Они могут незаметно попасть в пищу. Лучше шить за специальным столиком. Принадлежности для рукоделия — не игрушки. Это нужные и полезные предметы домашнего обихода. Относиться к ним следует бережно и внимательно.

Катушки

Мы не детские игрушки!
Нет, мы швейные катушки.
На нас нитки намотали,
Чтобы мы потолще стали.

Загадки

Вяжет шарфик мастерица,
Весело мелькают ... (*спицы*).

Режем мы бумагу, ткани,
Кто мы? Догадайтесь сами

(*ножницы*).

Она без нитки шить не может,
Но катушка ей поможет.
Нитку даст катушка,
Вденем ее в ушко (*иголка*).

Вопросы

Где следует хранить принадлежности для шитья?

Почему нельзя шить, сидя за обеденным столом?

Какие правила следует соблюдать при работе со швейной иглой, ножницами?

Какой вред могут причинить вязальные спицы и крючки?

Задания

Нарисуйте и раскрасьте ножницы, иголку, булавку, пуговицу, наперсток, катушку с нитками, клубок шерсти, вязальные спицы.

Использование и хранение опасных предметов¹²

Цель. Рассказать детям, что существует много предметов, которыми надо уметь пользоваться, и что они должны храниться в специально отведенных местах.

Материал. Картинки с изображением опасных предметов

Содержание. Педагог загадывает детям следующие **загадки**.

Есть у моего Антошки
Только шляпка да железная ножка

(Гвоздь).

Скоро ест, мелко жует,
Сама не ест, другим не дает (Пила).
Не хочу я молчать —
Дайте вволю постучать!
И стучит день-деньской
Он железной головой (молоток).

Маленький Ерофейка
Утонул до шейки (гвоздь).

Два конца, два кольца,
В середине гвоздик. (Ножницы)
Я одноухая старуха,
Я прыгаю по полотну
И нитку длинную из уха,
Как паутину, я тяну (иголка).

К. Чуковский

Очень любят обрезать,
Разрезать и надрезать (Ножницы)

Затем спрашивает детей, какие предметы Они считают опасными. Какие предметы опасными могут стать? В каких случаях? Умеют ли ребята правильно пользоваться ими?

В случае затруднения с ответом педагог объясняет, как надо себя вести, если в руках находится подобный предмет.

А можно ли отвлекать, толкать другого, если он режет, шьет, прибивает гвоздь? Что может при этом случиться?

Какие еще опасные предметы они знают? Педагог загадывает детям новые **загадки**:

Вот железная плутовка,
Листы держит очень ловко.
Крепко вместе их сжимает,
Никогда не потеряет (скрепка).

Я сижу в своем домишке,
Не сердя меня, мальчишка!
Обращайся осторожно,
Ведь пораниться мной можно.

(Перочинный нож)

Я иголкина подружка,
Только нет у меня ушка. (Булавка)

Конь стальной, хвост льняной —
Подружись-ка ты со мной. (Иголка)

Кланяется, кланяется,
Придет домой — растянется. (Топор)

Предлагает детям назвать предметы, которыми детям пока нельзя пользоваться (спички, зажигалки, утюг, телевизор) — для этого надо еще подрасти. Затем те предметы, которыми следует пользоваться осторожно, так, как показали взрослые, — иголки, вилки, гвозди, молоток.

Спросите детей, где у них дома хранятся такие предметы: разбросаны ли они по квартире или занимают определенные места. Куда мама или бабушка убирают иголки, булавки, ножницы? Где папа или дедушка хранят инструменты? Где находятся лекарства, градусник (термометр)?

Попросите детей представить себе, что они попали в дом, где царит полный беспорядок. Предложите им помочь навести порядок и все опасные предметы разложить по

¹² Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 58-61.

местам.

Задание. Предложите детям найти среди изображений на картинках такие, которые являются потенциально опасными предметами. После чего поинтересуйтесь у детей, почему те или иные предметы они считают опасными, где следует их хранить.

На заметку воспитателю. В случае неверного ответа постарайтесь объяснить ребенку причину. При этом следует учитывать, что эти ошибки могут быть вызваны негативным семейным примером, когда родители этого ребенка дома не соблюдают правила хранения опасных предметов. Не спорьте, если ребенок настаивает на своем решении, утверждая, что дома у него эти предметы находятся именно в этом месте. Просто возьмите себе на заметку и позже тактично проведите беседу с его родителями.

Работа с родителями. Найдите возможность рассказать об ошибках детей родителям. Это хороший повод напомнить им о необходимости хранить опасные предметы дома постоянно в специально отведенных местах.

Балкон, открытое окно и другие бытовые опасности

Цель. Расширить представления детей о предметах, которые могут служить источниками опасности в доме. Дети должны знать, что нельзя самим открывать окна и выглядывать из них, выходить на балкон и играть там.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры); ножницы, клей, кисточки, тетрадь 1.

Ход. Спросите детей о том, что родители запрещают им делать дома и почему. Вместе постарайтесь определить, какие предметы и в каких ситуациях могут быть опасны.

Задание. Объясните детям значение знака «Опасность» (восклицательный знак). Попросите их расположить предметы, которые, с их точки зрения, могут быть опасны около восклицательного знака на мольберте.

На заметку воспитателю. На предложенных картинках изображены пожароопасные предметы: спички, утюг, горящая конфорка, а также электрошнур, за него можно зацепиться, нож (пораниться), стеклянная банка... А отметят ли дети знаком опасности: кипящий чайник, открытое окно, балкон?

Это задание может проводиться в самом начале занятия, а полученные результаты используются для расширения работы над темой. Поэтому пока дети выбирают картинки, отметьте для себя, кому из них какой вопрос вы зададите. Скорее всего, все знаки опасности правильно не отметит ни один ребенок.

Можете для подсказки загадать детям следующие **загадки**

Очень хрупкая я,	В брюхе жарко у меня,
Берегите меня.	И в носу моем дыра.
Если только разобьете —	Когда все во мне кипит,
Лишь осколки соберете.	То из носа пар валит.

(Стеклянная посуда)

(Чайник)

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

В полотняной стране
По реке-простыне
Плывет пароход
То назад, то вперед.
А за ним такая гладь —
Ни морщинки не видать! (*Утюг*)

В брюхе баня,
В носу решето,
На голове пупок,
Всего одна рука,
И та на спине. (*Чайник*)
С. Маршак

Спросите у детей, почему они поместили тот или иной предмет знак около знака опасности. Начните с пожароопасных, а затем, в зависимости от результатов, поинтересуйтесь, почему ребенок поместил под этим знаком кипящий чайник, банку. В случае затруднения помогите ему определить причину: можно ошпариться, обжечься горячей водой, паром. Спросите, бывали ли такие случаи с кем-нибудь из родных, друзей. Как это произошло?

Каждый может придумать свою историю или вспомнить случай.

Обратите внимание детей на изображение открытого окна. А чем опасно открытое окно? Разрешают ли дома родители детям самим открывать окна и выглядывать из них, одним выходить на балкон и играть там?

Попросите детей посмотреть на электрошнур. Не вдаваясь в подробности, отметьте опасность неосторожного обращения с электроприборами (телевизором, магнитофоном). Пусть сами дети постараются продолжить этот перечень.

Задание родителям. Вместе с ребенком нарисуйте план своей квартиры (дома) и отметьте на нем наиболее опасные места.

Полезные вещи — молоток и клещи¹³

Сегодня мы поговорим о безопасном обращении с инструментами. Думаю, не ошибусь, если скажу, что дома у вас есть специальный ящик или коробка с инструментами. Что такое инструменты, знаете? Инструменты — это орудия в руках человека для выполнения какой-либо работы. С помощью инструментов можно отремонтировать вещи, повесить картину или полку, смастерить кормушку для птиц, закрепить разболтавшуюся розетку. Какие инструменты помогут сделать это? Молоток, пила, отвертка, клещи, ножницы. Эти инструменты, как правило, есть в каждом доме.

Нужные вещи

Нужные вещи —	И кривой и ржавый.
Молоток и клещи,	И минут за десять
И отвертка, и винты.	Полочку повесить.
Знаешь ли об этом ты?	Работяги дружные —
Стол помогут починить	Эти вещи нужные:
И скворечник смастерить,	И отвертка, и пила,
Гвоздик вынуть старый —	И топорик, и игла.

Инструменты, которые мы с вами перечислили, просты в обращении, но всё же требуют внимательного и бережного отношения. При пользовании ими нужно соблюдать определенные правила безопасности. Чтобы узнать правила, поговорим о каждом инструменте отдельно. Начнем с молотка. Зачем, как вы думаете, нужен молоток? Для того, чтобы забивать гвозди.

¹³ Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С. 30-34.

Молоток

Молоточек не молчит:

Он стучит, стучит, стучит,

Гвоздь немного похож на грибок. У него есть длинная заостренная ножка и круглая шляпка.

Он похож на грибок:

Ножка есть и шляпка.

Гвоздик бьет по шляпке —

Будет все в порядке!

Бьет по шляпке молоток.

Кто же он, ребятаки? (*Гвоздь.*)

Какие правила безопасности необходимо выполнять при работе с молотком? Во-первых, не следует брать молоток и работать им без разрешения взрослых. Не имея навыка обращения с этим инструментом, вы можете случайно ударить молотком не по гвоздику, а по пальцу. Недаром про молоток говорят: «Сам худой, да голова тяжела». Во-вторых, никогда не стойте рядом с человеком, работающим молотком, потому что он случайно может вас задеть.

Правила работы с молотком (если папа или дедушка разрешили)

Рука должна находиться не у самой головки молотка, но и не у самого края рукоятки.

Держите пальцы подальше от шляпки.

Если гвоздь согнулся, то продолжать бить по нему бесполезно. Его нужно вытащить клещами и попытаться забить другой.

Теперь поговорим о клещах. Видели ли вы этот инструмент? Расскажите, как он выглядит. Клещи — это щипцы, у них загнутые внутрь острые края. Зачем нужны клещи? Клещами вытаскивают гнутые или ржавые гвозди. Ими можно сгибать проволоку, листы железа и перекусывать гвозди.

Клещи

Вынуть гвоздик старый,

Ржавый и кривой

Клещи помогают.

Раз — И гвоздь долой!

Правила обращения с клещами

Не нужно играть с клещами. Это не игрушка, а инструмент.

Не засовывайте пальцы в приспособление для вытаскивания гвоздей, потому что можно пораниться острыми краями.

Не стойте рядом с человеком, работающим с клещами.

Среди домашних инструментов есть и отвертка. Отвертка — это насаженный на рукоятку стальной стержень, ею закручивают винты и шурупы.

Отвертка

Будем мы ее крутить

По стрелке часовой.

Шуруп поможет закрутить

Отвертка нам с тобой.

Что такое *шуруп*? Шурупы похожи на гвозди, но их не забивают молотком, а закручивают отверткой. Стержень у шурупа толще, чем у гвоздя, на нем есть резьба. На шляпку шурупа нанесены одна или две бороздки. Что нужно знать при обращении с отверткой? Отвертку, как и другие инструменты, нельзя брать без разрешения взрослых. С ней нельзя играть, потому что можно пораниться или заостренным концом попасть в глаз.

В ящике с инструментами обычно хранится и пила. Пила — это стальная пластина с заостренными зубцами по краям. Они бывают двуручные и одноручные. Небольшая

одноручная пила называется ножовкой. Именно ее используют для домашнего ремонта, когда надо отпилить кусок деревяшки или фанерку. Для пилки дров используют более длинную двуручную пилу, ею работают два человека.

Пила-ножовка

Пилка-ножовка	Они на солнышек горят
Пилит быстро, ловко!	Будто улыбаются,
У ней острых зубок ряд,	И в дерево вгрызаются.

Инструменты — наши добрые помощники и друзья. Но они могут быть и опасными, ведь большинство инструментов — острые, колющие, режущие. Ими можно пораниться — порезаться или оцарапаться, получить более серьезную травму. С инструментами нельзя затевать игры, их не следует брать, не спросив разрешения у взрослых, при работе следует соблюдать определенные правила. К инструментам нужно относиться бережно и внимательно: не оставлять где попало, стараться, чтобы на них не попала влага, ведь металлические части инструментов могут заржаветь и хуже работать. Инструменты после работы обязательно нужно убрать в специальный ящик или шкафчик.

Загадки

Тук–тук, скок–скок,	Быстрая и верткая,
Гвоздь забьет нам ... (молоток)	Зовут ее ... (отвертку).
Острых зубок у ней ряд,	
Они пилят все подряд (пила).	

Ток бежит по проводам

Сегодняшняя наша беседа посвящена электрическому току.

В вашей квартире немало электрических приборов: холодильник, утюг, кофемолка, миксер, пылесос, телевизор, радиоприемник и магнитофон. Может быть, что-то мы забыли? Верно: компьютер, видеоманитофон, электробритву. Расскажите, пожалуйста, какие еще бытовые приборы есть в вашей квартире. Когда вечером становится темно, вы щелкаете выключателем, и комнату заливают яркий свет люстры.

Ток бежит по проводам и заставляет работать электрические приборы. Представьте на минутку, что электричество перестало поступать в дом. Значит, вы не сможете посмотреть по телевизору фильм, послушать музыку или радиопередачу, вечером в темноте не сможете почитать книгу. Мама не погладит утюгом белье, бабушка не наметет кофе, папа не побреется электробритвой.

Помните ли вы русскую народную сказку о Василисе Прекрасной? Мачеха и злые сестры послали Василису к Бабе Яге за огнем. Баба Яга, прежде чем дать девушке огонь, решила испытать ее и приказала сделать за день множество дел. Справиться с работой Василисе Прекрасной помогла волшебная куколка — подарок покойной матушки.

В наше время исполнить все приказания Бабы Яги девушке помогли бы умные приборы. Посудомоечная машина вымыла бы чугунки, плошки и сковороды, пылесос очистил бы избушку на курьих ножках от пыли и грязи, стиральная машина выстирала бы белье, а кофемолка смолола зерна кофе. Я думаю, что вы поняли, электрический ток — наш верный помощник.

Электрический ток помогает людям, он помогает множеству приборов работать, облегчающих домашнюю работу, электрический ток позволяет людям слушать музыку дома, а не только в театрах, смотреть кино по телевизору, выполнять работу на компьютере.

Электрический ток

Ток бежит по проводам,
Свет несет в квартиру нам.
Чтоб работали приборы:
Холодильник, мониторы,

Кофемолка, пылесос,
Ток энергию принес.
Ток — помощник в доме первый —
Друг наш преданный и верный!

Но нужно помнить, что электрический ток может быть опасен.

Правила пользования электричеством:

1. Не включайте неисправные электроприборы.
2. Не пользуйтесь электроприборами, если у них перекручен шнур.
3. Никогда не трогайте провода и электроприборы мокрыми руками.
4. Не вынимайте вилку из розетки, дергая за шнур.
5. Если почувствовали запах горелой резины или заметили проскочившую в розетке искру, сразу же скажите об этом взрослым.
6. Не пользуйтесь электроприборами в ванной.
7. Не накрывайте лампу или светильник бумагой или тканью.
8. Не оставляйте включенным утюг, чайник, другие электроприборы.
9. Если уходите из дома на несколько часов, выньте вилки всех электроприборов из розеток.

В чем же опасность несоблюдения этих простых правил?

В том, что это может привести к пожару или к поражению человека электрическим током. Представьте, вы гладили платье утюгом и забыли выключить его из розетки. Подумайте и скажите, к чему может привести такая забывчивость? Попробуйте составить рассказ со словами: белье, утюг, шнур, вилка, розетка, огонь, дым.

Вопросы

1. Расскажите об электроприборах, которые есть у вас дома.
2. Что заставляет их работать?
3. Какие правила безопасности при обращении с электрическим током вы знаете?

Задание. Нарисуйте утюг, холодильник, электрическую лампочку, настольную лампу, торшер.

Загадки

И зимой, и летом
Холод в нем и лед.
Рыбу, суп, котлеты
Он нам сбережет. (*Холодильник.*)
Он сосет и пыль и сор,
Чистит кресла и ковер.
В доме мусор соберет
И ни разу не чихнет.

(*Пылесос.*)

Мокрые волосы после мытья.
Быстро сумею им высушить я. (*Фен.*)

Она висит под потолком,
Ее подвески из стекла,
Ее мы включим вечером,
И станет комната светла. (*Люстра.*)
Соберу рубашки, майки,
И скажу ей: «Постирай-ка!
В барабане покрути,
Белье чистым возврати!»

(*Стиральная машина.*)

Для приготовления крема
Яйца он взбивает в пену. (*Миксер.*)

РАЗ СТУПЕНЬКА ...

Художественное слово

По перилам не кататься!

Друг, по перилам опасно кататься!
Можешь качнуться – и не удержаться,
Или штанами за болт зацепиться...
Больно спиной на ступеньки свалиться!
Или сорвешься в пролет, что тогда?
Это уже пострашнее беда!
Так что собой не рискуй, не катайся,
А по ступенькам спокойно спускайся!

Как закрыть дверь?

Дверь входную осторожно	Будет больно — и польются
Надо закрывать;	Слезы в два ручья;
А иначе, друг мой, можно	И тебя жалеть сбегутся
Пальцы там прижать...	Все твои друзья...

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ИГРАХ

Художественное слово

Катание с горки

С ледяной горы кататься	Чтоб не вынесли вас сани
Хочется ребятам!	Прямо на дорогу.
С ветерком стремглав промчаться	Или в пруд, где лед пока что
Весело куда-то! Но куда?	Тонок и непрочен...
Смотрите сами	Весело с горы кататься,
И следите строго,	Но опасно очень!

Велосипед

Гордо ехал мальчик Петя	И свалился под откос,
На своем велосипеде,	Разукрасил лоб и нос...
А потом лихачить стал –	Чтоб паденья избежать,
Руль руками не держал!	Крепко надо руль держать!

На высоком берегу

На высоком берегу,	И с обрыва прямо вниз
Дети, не играйте!	В воду полетите...
Из-под ног уйти земля	И останется кричать:
Может, так и знайте!	«Люди, помогите!!!»

По тонкому льду...

Зима! Скорее на коньки!	Когда есть трещины на нем,
Какие славные деньки!	Когда вдруг потеплело днем...
Но выходить на лед нельзя,	Провалишься – придет беда:
Пока непрочен он, друзья!	Зимой холодная вода...

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И НОД

На прогулку мы идем¹⁴ (отрывок)

Поговорим сегодня о безопасности на прогулке. Вы, может быть, удивитесь и спросите, какие же опасности поджидают нас на прогулке?

Вот о них-то я и хочу поговорить.

Представьте, что вы собрались с друзьями покататься на велосипеде, самокате или роликовых коньках. Надеюсь, вы знаете, что кататься можно внутри дворов, в парках, на специально оборудованных площадках или стадионах. Где нельзя кататься? Ни в коем случае нельзя ездить по мостовой, где движется транспорт. Не следует кататься по тротуару, расталкивая прохожих, и, конечно, переезжать через проезжую часть дороги на другую сторону. Если вы собрались покататься на велосипеде или самокате, то до площадки или стадиона надо идти пешком, держа велосипед или самокат за руль. Переходить через улицу с велосипедом или самокатом можно только по пешеходному переходу на зеленый сигнал светофора, а ваше «транспортное средство» вести, держа за руль.

Попробуйте правильно ответить на вопрос: если вы собрались покататься на роликовых коньках, как вы поступите — наденете роликовые коньки дома и поедете в них в парк или положите коньки в спортивную сумку, а в парке, присев на скамейку, переобуетесь? Конечно, надеть роликовые коньки следует в парке или на спортивной площадке.

Мне купили самокат

Мне купили самокат,
Я позвал с собой ребят.
Взял сестру и брата —
Будем все кататься!
Дал я самокат Алеше,
Дал Андрею, Кате, Гоше.
Пусть порадует ребят

Серебристый самокат!
Новой краской он блестит,
Быстро он вперед летит.
По дорожкам стадиона,
Мимо молодого клена.
Здесь кататься безопасно —
Покатались мы прекрасно!

Роликовые коньки

Я на роликах кататься
Научу сегодня брата.
Вместе с братом в парк пойдем,
Покатаемся вдвоем.
Осень. Время листопада,
Листья, будто огоньки.

На скамейку сядем рядом
И наденем там коньки.
По дорожкам, по тропинкам
Мы поедem не спеша,
Веткой нам махнет рябинка,
Тихо листьями шурша.

Игры во дворе¹⁵

Цель. Обсудить с детьми различные опасные ситуации, которые могут возникнуть при играх во дворе дома, научить их необходимым мерам предосторожности.

Материал. Ход. Попросите детей рассказать, есть ли у них во дворе дома игровая площадка и в какие игры они предпочитают играть на улице. Спросите, кто из детей видел дом с аркой, для чего она нужна (войти во двор или выехать на машине). Пусть дети подумают и ответят, можно ли играть в такой арке или перед ней, и если нельзя, то почему.

¹⁴ Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С.54

¹⁵ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 122-123.

Приведите случаи из жизни или сами придумайте ситуации:

- дети играют перед аркой со стороны улицы;
- дети играют перед аркой со стороны двора.
- Обсудите, что может произойти, если дети не заметят въезжающую в арку

машину.

Для предупреждения детских страхов такие истории должны иметь благополучный финал: шофер останавливает машину и говорит детям, чтобы они шли играть на детскую площадку, или кто-то из взрослых вовремя предупреждает детей об опасности.

Для закрепления навыка правильного поведения при игре во дворе дома, имеющего арку, можно организовать игру-тренинг.

Игра-тренинг. Предложите детям построить из кубиков дом с аркой. Арка должна быть таких размеров, чтобы под ней могли проехать игрушечные машинки. Попросите детей разместить их перед аркой. Куклы будут изображать мальчиков-футболистов или девочек, играющих в «классики». В качестве футбольного мяча можно использовать шарик для пинг-понга, а «классики» изобразить с помощью полосок бумаги или веревочек. В игре одновременно может участвовать несколько детей, которые меняются ролями.

В начале игры мальчики с помощью кукол изображают игру в футбол, а затем девочки — игру в «классики». При этом один ребенок продвигает игрушечную машинку через арку и громко сигнализирует, а дети быстро убирают куклу с дороги и переносят их подальше от арки.

Сюжет игры можно менять: например, играющих детей предупредит об опасности зайчик, высунувшийся из окна дома. Аналогичный сюжет можно разыграть с помощью настольного или кукольного театра.

Работа с родителями. Для лучшего усвоения правил поведения во дворе родители могут помочь детям составить план-схему своего двора. Вместе с детьми на план-схеме следует определить особо опасные участки, а также места, благоприятные для разнообразных игр детей: их можно отметить специальными указателями (девочка читает книгу, мальчик играет с машиной).

По этим план-схемам предложите детям рассказать, как они будут играть в своем дворе: где безопасно кататься на велосипеде, санках, играть в мяч.

Аналогичным образом можно разработать и нарисовать схемы безопасного маршрута от дома до детского сада.

НАСТРОЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Художественное слово

Барто А. Я знаю, что надо придумать

— Я знаю, что надо придумать,
Чтоб не было больше зимы,
Чтоб вместо высоких сугробов
Вокруг зеленели холмы.
— Так что же надо придумать,
Чтоб не было больше зимы?

И как же вместо сугробов
Появятся с травкой холмы?
— Смотрите в стекляшку
Зеленого цвета
И сразу зима
Превращается в лето!

ПОСЛОВИЦЫ НА ТЕМУ «ИЗБЕГАЙ ГРУБОСТИ В РАЗГОВОРЕ»

- Доброму слову – добрый совет.
- Доброму – все друзья!
- Добрый человек скорее дело сделает.
- Ласковым словом и камень растопишь.
- Ласковым словом много добьешься.
- Малое слово большую обиду творит.
- От вежливых слов язык не отсохнет.
- Добрые слова лучше мятного пирога.
- Где слова привета, там и улыбка для ответа.
- Кто ругается, у того лошадь спотыкается.
- Гневное слово пороги не держит.
- Ласковое слово и приветливый вид и свирепого зверя умирят.
- Недоброе слово больше огня жжет.
- Худое слово доведет до дела злого.
- От худого слова да навек ссора.
- Не беда ошибиться, беда – не исправиться.
- Доброе слово дом построит, а злое разрушит.
- Доброе слово окрыляет.
- Хорошее слово всегда к месту.
- Хорошее слово – половина счастья.
- Доброму слову – добрый ответ.
- Где слова привета, там и улыбка для ответа.
- Слово не стрела, а хуже стрелы – разит.
- Кто ругается, грубит, с тем никто не говорит.
- Сердитый все портит.
- Сердитый теряет и ошибается.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И НОД

Детские страхи¹⁶

Цель. Научить детей справляться со своими страхами.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры), листы бумаги с квадратами разного размера.

На заметку воспитателю и родителям

Ребенку неприятно, когда его уложили в постель и после этого гасят свет. Кажется, что-то шевелится за шкафом. Может прийти это чудовище и броситься на меня. Я могу от этого умереть... А вдруг моя мама заболеет и умрет... А вдруг...

Относитесь серьезно к страхам детей. Не игнорируйте, не умаляйте их. Дайте возможность ребенку рассказать, чего он боится. Внимательно выслушайте, избегая оценивающих высказываний, например: «Ты боишься такого маленького паучка?»

Помогите ребенку выразить свой страх в словах: «Ты испугался тогда, когда...». Учите объяснять, чего он боится.

Опишите ребенку реальные опасные ситуации (перебегать улицу в неполюженном месте, дразнить незнакомую собаку).

Задание. Предложите каждому ребенку нарисовать свой «страх» в самом большом квадрате: «Нарисуй здесь, чего ты боишься». А теперь пусть он нарисует его в квадрате поменьше. Так, дойдя до самого маленького квадратика, ребенок постепенно «уничтожает» свой страх, испытывает удовлетворение и облегчение от того, что так его уменьшил, сделал почти (или полностью) неопасным.

На заметку воспитателю

Учтите, что данное задание лучше проводить с ребенком индивидуально, а, в крайнем случае, с маленькой (три-четыре человека) подгруппой детей. Можно родителям посоветовать провести это задание со своим ребенком дома.

Внимательно наблюдайте за детьми. Определите для себя, с кем из них имеет смысл продолжить подобную работу по коррекции страхов. Для этого используйте следующие варианты заданий.

- Пусть ребенок изобразит свой «страх» на листке бумаги, а затем уничтожит его — медленно разорвет этот листок пополам, еще пополам, и так до мелких кусочков.

- «Уничтожить страх» можно, закрашивая или зачеркивая его изображение до полного исчезновения. Такие действия, безусловно, улучшат эмоциональное состояние некоторых детей.

Старайтесь избегать крайностей. Не стремитесь воспитывать у детей «абсолютное бесстрашие». Допускайте здоровую долю страха, которая защитит ребенка от реальной опасности (например, боязнь высоты остановит его в ситуации риска).

Прочитайте детям *стихотворение* С. Маршака «Чего боялся Петя?»

Конфликты между детьми¹⁷

Цель. Научить детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты, учитывая

¹⁶ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 110-111.

¹⁷ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 111-113.

при этом состояние и настроение другого человека, а также пользоваться нормами-регуляторами (уступить, договориться, соблюсти очередность, извиниться).

Материал. Цветные карандаши (фломастеры), картинки с изображением ситуаций с детьми и их различных эмоциональных состояний (удовольствие, радость, гнев, плач) и схематические рисунки, изображающие данные эмоциональные состояния.

На заметку воспитателю. Каждый педагог знает, что ребенок проводит большую часть времени в дошкольном учреждении и порой испытывает серьезные психические нагрузки от постоянного контакта со взрослыми и сверстниками. Часто возникающие ссоры и споры между детьми несут в себе реальную угрозу не только их эмоциональному, но и физическому здоровью, поскольку нередко кончаются дракой. Воспитатель обычно стремится своевременным вмешательством предотвратить драку, остановить ссору. Значительно реже педагоги учат, как детям самим выходить из конфликтных ситуаций.

Задание. Обсудите с ребятами последовательно каждую ситуацию, изображенную на картинках: что произошло между героями?

Обратите внимание на схематические рисунки, изображающие разные эмоциональные состояния (удовольствие, радость, гнев, плач). Какое выражение лица будет у героев, если они поссорятся? Если помирятся? Пусть дети обведут красным карандашом выражения, соответствующие примирению, а синим — соответствующие ссоре.

Тренинг. Выберите двоих детей. Предложите им разыграть (путем диалога) первую ситуацию. Распределите роли: один ребенок — «девочка на качелях», другой — «девочка, пытающаяся ее столкнуть». Что скажут друг другу девочки, чтобы помириться? А теперь представим себе, что они поссорились — как они поговорили бы в этом случае?

Аналогичным образом разыграйте другие ситуации.

Такое занятие лучше проводить с подгруппой детей (до 12 человек). В этом случае все принимают активное участие.

Диалог могут сочинять двое, а третий при этом находит соответствующее изображение в кружочках, обозначающее гнев, радость, улыбку в ответ на соответствующие высказывания сверстников.

Можно также одну и ту же ситуацию проиграть не один раз. Разными исполнителями и соответственно с другим текстом диалога. При этом задайте вопросы. А как еще можно договориться, чтобы не поссориться? А как можно поссориться по-другому?

Используйте подобный тренинг при возникновении реальной проблемной ситуации в группе. Заметив начинающуюся ссору, предложите детям провести диалог, после которого они помирятся.

Пословицы и поговорки

- Всякая ссора красна миром.
- Где любовь да совет, там и горя нет.
- Говори, да не спорь, а хоть спорь, да не вздорь.
- Друга ищи, а найдешь — береги.
- Других не суди — на себя погляди.
- Добрые слова дороже богатства.

Показ настольного кукольного театра «Утешение»

Цель: показать значение и привлекательность ласковой интонации; роль доброго отношения к самочувствию другого.

Материал: игрушки (зайчик, ежик, белочка).

Зайка бежал и подвернул себе лапку. Сел на пенек, заплакал. Мимо шел Ежик – ни головы – ни ножек.

— Чего, косою реवेशь?

— Да вот, лапу подвернул.

— Не реви, заживет, – буркнул Еж и пошел своей дорогой.

А зайка сидит, плачет – не унимается.

Тут белочка – ласковая девочка по ветвям скакала, зайку увидела.

— Здравствуй, зайнька! Что с тобой?

— Да вот, лапу подвернул, больно мне.

Белочка вниз спустилась, около Зайки села, залопотала:

— Не боли, лапка, заживи, лапка! Не боли, лапка, заживи, лапка.

Чувствует Зайка, что лапка болит все меньше. И зайчишке стало так хорошо, так уютно, что сама собой улыбка появилась. А было-то только доброе слово.

Вопросы к детям:

1. Почему плакал зайка?

2. Что и как сказал ему Еж?

3. Чем Белочка – ласковая девочка Зайку вылечила?

ИГРЫ

Игра с пальчиками

Добрый, добрый, добрый день,

Добрый день, добрый день!

Нам здороваться не лень,

Нам совсем не лень!

Ну-ка, пальчик подставляй,

Имя называй (ребёнок называет своё имя)

Ну-ка, носок подставляй,

Имя называй (ребёнок называет своё имя)

Ну-ка, ножку подставляй, имя называй (ребёнок называет своё имя)

Мне ладошку подставляй, Имя называй (ребёнок называет своё имя)

Ну-ка, ушко подставляй, Имя называй (ребёнок называет своё имя).

В.: Вот мы и познакомились.

Будь внимателен!

Цель. Учить детей корректно реагировать на различные сообщения.

Ход игры. Педагог говорит детям о том, что людям очень часто хочется рассказать о своих радостях или неприятностях. Вежливые, воспитанные люди на радостное сообщение отвечают «Я рад(а) за тебя (Вас)», «Очень приятно», «Я горжусь вами (тобой)». На невеселое сообщение следует сказать: «Я сочувствую тебе (Вам)» или «Мне очень жаль».

— Но чтобы правильно реагировать на сообщение, нужно быть внимательным. Мы сейчас поиграем и поучимся быть внимательными. Я буду сообщать о чем-нибудь хорошем или неприятном для меня. Тот, кому я брошу мяч, должен быстро ответить на мое сообщение так, чтобы поддержать мою радость или посочувствовать мне.

— Я еду в гости.

— Я победила в конкурсе воспитателей.

— У меня сегодня очень сильно болит голова.

— Я купила себе красивое платье.

— Я потеряла свой любимый шарфик и т.д.

Тот, кто замешкается, выбывает из игры. А самый внимательный игрок становится ведущим.

Игра «Закончи пословицу»

Цель. Закрепление у детей знаний пословиц, отражающих представления о предпочтительности доброжелательного общения.

Ход игры. Ведущий игрок произносит первую часть пословицы и бросает мяч кому-нибудь из других игроков, стоящих кругом (полукругом). Поймав мяч, нужно быстро, без промедления сказать вторую часть пословицы. Если игрок не смог закончить пословичное предложение, он выходит из игры. Побеждает оставшийся в круге (полукруге) игрок.

- Доброму слову – ... (добрый совет)
- Ласковым словом ... (и камень растопишь).
- От вежливых слов ... (язык не отсохнет).
- Где слова приветов, там (улыбка для ответа).
- Кто ругается, ... (у того лошадь спотыкается).
- Ласковое слово и приветливый вид ... (свирепого зверя умирят).
- Худое слово ... (довеет до дела злого).
- От худого слова (да навек ссора).
- Доброе слово дом построит, ... (а злое разрушит).
- Слово не стрела, ... (а хуже стрелы – разит).
- Кто ругается, грубит, ... (с тем никто не говорит).

Дидактическая игра «Вежливые отгадки»

Цель: закреплять у детей умение похвалить друг друга, сказать добрые слова, выразить одобрение, отвечать на побуждение.

Ход игры. Дети становятся в круг. Выбирается водящий. Он садится в середине круга на стульчик и закрывает глаза. Дети, держась за руки, идут по кругу, приговаривая в такт движения:

Раз, два, три, четыре, пять
Постарайся угадать,
Кто тебя сейчас похвалит,
Комплимент тебе подарит?

С последним словом дети останавливаются, воспитатель дотрагивается рукой да одного из детей, который произносит похвалу, одобрение, а водящий, не открывая глаз, должен отгадать, кто сказал комплимент.

Я И ДРУГИЕ ЛЮДИ

Художественное слово

Если позвонил звонок

Если позвонил звонок,
Посмотри сперва в глазок,
В гости кто пришел, узнай, |
Но чужим – не открывай!

Если нет глазка, тогда:
«Кто же там?» – спроси всегда,
А не станут отвечать –
Дверь не надо открывать!

В лифт с незнакомыми – не заходи!

Если квартира твоя высоко
И добираться домой нелегко,
Пользуйся лифтом, но только учти:
В лифт с незнакомыми – не заходи!

Могут обидеть тебя, напугать...
Можешь серьезно ты пострадать...
Будь осторожней, всегда берегись
И с незнакомцами в лифт не садись!

Если телефон звонит

Если телефон звонит,
Кто-то в трубку говорит: –
И куда же я попал?
Номер я какой набрал?
Как тебя зовут, малыш?
Дома с кем сейчас сидишь? –

Ничего не отвечай,
Просто маму подзывай!
Если взрослых дома нет,
Не веди ни с кем бесед,
«До свидания!» – скажи,
Быстро трубку положи!

В час вечерний заигрался

Час вечерний, час заката
Наступает на дворе.
По домам бегут ребята –
Доброй ночи детворе!
Ты один лишь заигрался,
Не торопись домой
И в песочнице остался
Строить замок рассыпной.

Но гулять, пойми, опасно
Без друзей, без пап и мам:
Может напугать ужасно
И обидеть хулиган.
Ты усвоить твердо должен:
Одному не надо быть!
Завтра ты игру продолжишь...
Что ж, пора домой спешить

Незнакомым людям доверять не надо!

Осторожней будьте,
Милые ребята:
Незнакомым людям
Доверять не надо!
Если вас с собою
В гости позовут,

Или вам конфетку
Вкусную дадут,
Лучше отбегайте
Прочь от них скорей
И предупреждайте
Всех своих друзей...

Незнакомцы

Если люди-незнакомцы
Вас кататься позовут,
К ним в машину не садитесь
Далеко вас увезут!

И не будет папы, мамы,
Ни подружек, ни друзей...
Не садитесь к незнакомцам,
А бегите прочь скорей.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И НОД

Внешность человека может быть обманчива¹⁸

Цель. Объяснить ребенку, что приятная внешность незнакомого человека не всегда означает его добрые намерения.

Материал. Иллюстрации к сказкам «Дрозд, петух и лиса», «Волк и семеро козлят», «Золушка», «Аленький цветочек», «Снежная королева» «Сказка о мертвой царевне...» и т.п.

Ход. Обсудите с детьми: Может ли молодая, хорошо одетая женщина быть опасной? А юноша с приятной внешностью? И вообще человек с открытой дружелюбной улыбкой вряд ли может причинить вред. Другое дело — причудливо одетая старуха с палкой или дядя с бородой — сразу видно, что у них злые намерения...

У ребенка есть собственные представления о том, какие взрослые могут быть опасными, а какие — нет. Чаще всего дети считают, что:

- это люди с неприятной внешностью, неопрятно одетые;
- мужчины опаснее, чем женщины;
- юноши и девушки, такие веселые и жизнерадостные, вообще не могут быть злыми.

Задайте детям вопросы:

- Почему незнакомый взрослый человек может быть опасен для ребенка?
- Как выглядит опасный человек?
- Кого можно не бояться? Опишите внешность.
- Всегда ли приятная внешность означает и добрые намерения?
- Кто из вас может рассказать о хорошем человеке (сказочном герое) с непривлекательной внешностью?
- Были ли в жизни у кого-нибудь из вас случаи, когда красивый человек оказывался злым?

Подведите детей к мысли о том, что незнакомому человеку на улице не следует доверять, даже если он внешне привлекателен.

Задание 1. Предложите детям внимательно рассмотреть иллюстрации к заданию.

Спросите, узнали ли они сюжеты сказок и их персонажей, нарисованные художником. Предложите им назвать сказочных героев:

- с привлекательной внешностью (красивых, хорошо одетых);
- с непривлекательной внешностью (злых, неопрятно одетых, некрасивых);
- добрых (с хорошими намерениями, поступками);
- злых, опасных (с недобрыми намерениями, поступками). Смогут ли дети догадаться, внешность каких героев соответствует их намерениям (поступкам), а каких — нет.

Для самостоятельной деятельности детей предложите **раскрасить рисунки**, на которых изображены персонажи сказок: Золушка, бабушка с яблоком, Чудище с аленьким цветочком, Снежная королева.

Подведите детей к мысли о том, что на страницах раскраски не раскрашены изображения именно «неоднозначных» героев. Предложите детям их раскрасить.

Обратите внимание на то, какие цвета используют дети при раскрашивании черно-

¹⁸ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 40-42.

белых иллюстраций. Кто из них подчеркивает непривлекательную внешность добрых героев (Золушка и Чудище с аленьким цветочком), используя темный или блеклый цвета, а кто постарался их украсить с помощью «красивой» палитры. Кто пытается сделать внешность Снежной королевы еще более красивой, используя нарядные краски, а может быть, кто-нибудь пытается ее обезобразить.

Каким цветом дети раскрашивают старушку с яблоком?

- Предложите детям обменяться мнениями о том, почему они выбрали для каждого героя именно такую палитру. Пусть прозвучат разные ответы.
- Попросите детей придумать короткие истории и описать внешность и действия героев с условием, что их персонажи — не животные, а люди.

Постарайтесь направить рассуждения детей таким образом, чтобы в рассказах прозвучали различные варианты. Например: герой с привлекательной внешностью совершает добрый поступок или оказывается коварным и злым; обладатель несимпатичной наружности в одной истории действует жестоко, а в другой может оказаться хорошим и добрым.

Побудите рассказчика уделить особое внимание описанию внешности героя, помогите ему вопросами:

- Как персонаж выглядит?
- Во что одет?
- Какой у него голос?

Пусть остальные дети тоже зададут рассказчику свои вопросы.

Встреча с незнакомцем¹⁹

Сегодня мы поговорим с вами о том, как вести себя при встрече с незнакомым человеком. Какого человека мы называем незнакомым? Незнакомый человек тот, с кем вы лично не знакомы. Представьте, что на улице к вам подходит симпатичная молодая девушка. Она называет вас по имени, говорит, что работает вместе с вашей мамой и просит проводить ее до аптеки. Прежде чем пойти с ней, задумайтесь на минутку. Знаете ли вы лично эту девушку? Нет. Вы видите ее в первый раз. Девушка назвала вас по имени? Но ведь ваше имя она могла узнать случайно или спросить кого-то из ваших друзей.

То, что незнакомка говорит, будто знает вашу маму, работает вместе с ней, вполне может оказаться ложью. Во всяком случае, проверить это сейчас вы не можете. Наконец, вы можете мне возразить, что незнакомая девушка производит приятное впечатление, у нее открытая улыбка, мягкий голос. Но ведь это только в сказках у злодеев мерзкая отталкивающая внешность. В жизни преступники внешне выглядят, как обычные люди. Они даже могут быть симпатичными и дружелюбными.

Кстати, в поведении этой незнакомки вас сразу должно насторожить то, что взрослый человек просит помощи у вас — у ребенка.

Запомните, просьба о помощи — это частая уловка преступника, особенно похитителя. Взрослые должны обращаться за помощью только ко взрослым.

Как же следует поступить в таком случае? В ответ на подозрительную просьбу проводить незнакомую девушку до аптеки нужно твердо ответить: «Извините, я не могу вам помочь». Побыстрее отойти от незнакомки, а может быть и отбежать.

Не думайте, что преступниками бывают только мужчины, к сожалению, это не так.

¹⁹ Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С. 51-52.

Преступником может быть и юная девушка, и пожилая женщина, и даже ваш ровесник.

Чаще всего преступники обращают внимание на детей, которые гуляют в одиночку. Поэтому ходить на прогулки лучше с друзьями, а еще лучше в сопровождении взрослых.

Представьте, что вы идете по тротуару. Рядом с вами притормозила машина. Сразу отходите от края тротуара. Никогда не садитесь в машину к незнакомцу. Если незнакомый человек предлагает вам конфету, мороженое, жвачку, игрушку или что-то интересное, отказывайтесь не задумываясь. Не доверяйте ему, не соглашайтесь никуда с ним идти или ехать. Лучше всего совсем не вступайте в разговоры с незнакомыми людьми. Если же человек слишком настойчив, громко зовите на помощь, постарайтесь вырваться и убежать.

Чтобы запомнить правила безопасного поведения при встрече с незнакомым, послушайте стихотворение.

Как вести себя с незнакомцем

С человеком незнакомым
Ты в беседе не вступай!
Торопись скорее к дому:
Раз, два, три — и убегай!
От конфет, игрушек, жвачки
Ты сейчас же откажись.

Не нужны тебе подачки.
Дальше от чужих держись!
Может, человек хороший,
Ну а может быть плохой.
Будь с ним вежлив, осторожен,
Помни — человек чужой!

Одно из самых опасных мест в доме — это лифт. Если вы стоите и ждете лифт, а в этот момент к вам подходит незнакомец, ехать с ним в лифте ни в коем случае нельзя.

Как же поступить? Нужно быстро выйти из подъезда на улицу и постараться некоторое время пробыть в людном месте, где можно попросить помощи. Это, конечно, прежде всего, отделение милиции. Затем банк, крупный магазин, больница — любое место, где у входа есть охранники. Такие места в городе называются «островками безопасности».

Опасные ситуации: контакты с незнакомыми людьми на улице

Цель. Рассмотреть и обсудить с детьми типичные опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми на улице, научить ребенка правильно себя вести в таких ситуациях.

Материал. Картинки с изображением незнакомого взрослого — «чужого» человека и тех предметов, которые он может предложить ребенку.

В предварительной беседе педагог спрашивает детей, кого, по их мнению, можно считать «своим», близким человеком, а кого — «чужим»; кого можно назвать знакомым, чем знакомый отличается от близкого человека, а чем — от «чужого», постороннего.

Творческое задание. Для формирования более точного понимания того, кто является «своим» и «чужим», попросите детей изобразить на одном рисунке тех людей, кого они считают «своими» (мама, папа, бабушка, дедушка, братья, сестры, тетя, дядя), а на другом рисунке — «чужих», посторонних людей (продавец в магазине, почтальон, прохожие на улице). Если ребенок помимо членов своей семьи изобразил на первом рисунке кого-то еще, например, воспитательницу детского сада, подругу матери, друзей-сверстников, — объясните, что такие люди называются «знакомыми». Это люди, которых ребенок знает, но не так хорошо, как своих родных и близких. Предложите нарисовать их отдельно на третьем рисунке.

Для закрепления понимания детьми различий между группами людей — «свои»,

знакомые, «чужие» — обсуждаются рисунки всех детей. Пусть каждый расскажет, кого он нарисовал, и объяснит, почему он разместил людей на своих рисунках именно так.

Игра. Попросите детей встать на небольшом (около полуметра) расстоянии друг от друга, образуя круг. Водящий находится в центре и поочередно бросает мячик каждому ребенку, приговаривая: «Знакомый, свой, чужой», — выделяя интонацией и паузой того, кого нужно назвать (по типу известной игры «Рыбы, птицы, звери»). Ребенок, поймавший мяч, называет соответствующего человека и возвращает мяч водящему.

В роли водящего может выступать и педагог, а темп бросания мяча может убыстряться или замедляться. Игра заканчивается тогда, когда все дети без ошибок справятся с заданиями водящего.

Рассмотрите с детьми следующие **типичные опасные ситуации** возможных контактов с чужими людьми на улице. Организуйте обсуждение

- Взрослый уговаривает ребенка пойти с ним куда-нибудь, обещая показать что-то интересное, предлагая игрушку, представляясь знакомым родителей и сообщая, что действует по их просьбе.
- Взрослый открывает дверцу машины и приглашает ребенка покататься вместе с ним.
- Взрослый угощает ребенка конфетой, мороженым, жвачкой.

Обсудите с детьми каждую ситуацию. Обратите их внимание на привлекательные моменты (вкусная конфета, удовольствие покататься на машине), а также на высказывания незнакомца, которому нельзя доверять (знакомый родителей и действует от их имени).

В процессе обсуждения педагог объясняет, что не надо разговаривать с чужим человеком на улице, если ребенок один или в компании сверстников, но без взрослых. Опасно доверять незнакомому человеку, если он уговаривает пойти куда-то (в кино, в парк, в зоопарк), обещает показать или подарить интересную игрушку (куклу Барби, гоночные машинки), угостить мороженым, жвачкой, даже в том случае, если чужой человек представляется знакомым родителей, говорит ребенку, что отведет его к маме (папе, бабушке, братишке или сестренке), которая его ждет.

Дети должны запомнить, что доверять следует только близким людям, а незнакомый человек может быть опасным и причинить большой вред, например разлучить с близкими, испугать. Поэтому нельзя поддаваться на уговоры чужого человека, идти с ним куда-либо, соглашаться сесть в машину.

Попросите детей **вспомнить и рассказать**, что случилось с Буратино, когда кот Базилио и лиса Алиса позвали его пойти с ними на Поле Чудес.

Пусть дети ответят на следующие вопросы:

- Правильно ли сделал Буратино, согласившись пойти с котом и лисой?
- Почему Буратино согласился пойти с ними?
- Что ему пообещали и что на самом деле хотели от него хитрые кот Базилио и лиса Алиса?
- Чем закончилась для Буратино эта история?

Задание. Предложите детям рассмотреть изображение незнакомого взрослого — «чужого» человека и те предметы, которые он хочет предложить ребенку. Обратите их внимание на то, что этот человек хитрый: он знает, что любят дети, чем их можно заинтересовать — так заманивают мышку в мышеловку с помощью кусочка сыра или сала — того, что она больше всего любит.

Попросите детей рассказать, что изображено на картинках, описав каждую ситуацию. Что, по их мнению, говорит взрослый, знаком ли он ребенку, изображенному на картинках, что отвечает ему малыш в первом случае и что — во втором.

В целях закрепления правильного поведения педагог выделяет верные ответы детей и объясняет, как следует поступать в изображенных на картинках ситуациях: побежать домой, закричав: «Ко мне пристаёт чужой!»; лучше не вступать в разговор с незнакомцем и не отвечать на его вопросы или, в крайнем случае, сказать ему: «Ты чужой, я с тобой никуда не пойду... буду кричать... позову полицейского». Можно повторить эти слова хором или поочередно.

Прочитайте детям стихотворение Корнея Чуковского «**Котауси и Мауси**»:

Жила-была мышка Мауси	Подойди ко мне, милая Мауси!
И вдруг увидала Котауси.	Я спою тебе песенку, Мауси,
У Котауси злые глазауси	Чудесную песенку, Мауси!»
И злые-презлые зубауси.	Но ответила умная Мауси:
Подбежала Котауси к Мауси	«Ты меня не обманешь, Котауси!
И замахала хвостауси:	Вижу злые твои глазауси
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси,	И злые-презлые зубауси!»

После чтения задайте им вопросы:

- Какие еще опасные ситуации с незнакомцами вы знаете?
- Как надо было правильно себя вести?

Для закрепления или повторения материала можно прочитать детям, например, «Сказку о глупом мышонке» С. Маршака.

Опасные ситуации: контакты с незнакомыми людьми дома²⁰

Цель. Рассмотреть и обсудить с детьми такие опасные ситуации, как контакты с чужими людьми, научить их правильно себя вести в таких случаях.

Материал. Иллюстрации сказки «Три поросенка» и «Волк и семеро козлят», картинки, отражающие обсуждаемые ситуации.

Содержание. Педагог рассказывает детям о том, что опасности могут подстергать их не только на улице, но и дома. Объясняет, что нельзя входить в подъезд дома, а тем более в лифт, с незнакомым взрослым; нельзя одному входить в подъезд (лифт), так как там тоже может подстергать чужой, опасный человек. При этом особое внимание следует уделить ситуации, когда незнакомый человек хочет войти в квартиру и уговаривает ребенка открыть дверь. Ребенок не должен делать этого, даже если у незнакомца ласковый голос или он представляется милиционером, почтальоном, знакомым родителей, знает, как их зовут, и утверждает, что действует якобы от их имени.

Объясните детям, что полицейский, который звонит в дверь и просит ее открыть может оказаться ненастоящим — это переодетый бандит. Объясните, что настоящий полицейский не грабит, а, наоборот, защищает людей от воров и хулиганов. Без родителей не нужно открывать дверь ни полицейскому, ни почтальону, никому незнакомому.

Предложите детям следующие образцы поведения:

- не нужно подходить к двери, разговаривать с «чужим» человеком;
- если вступил в разговор, то не говори, что ты дома один. Скажи, что папа спит

²⁰ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.46-49.

и просил его не будить, или что папа в ванной, или «Мы с папой играем» (смотрим телевизор), попроси уйти и не мешать.

При этом **объясните**, что можно позвонить по телефону соседям или близко живущим родственникам (знакомым) и рассказать им, что происходит.

Рассмотрите и такую ситуацию, когда чужой человек пытается сам открыть дверь. Спросите детей, что они будут делать в этом случае, и объясните, что лучше всего **позвонить по телефону «02»** и вызвать полицейского. Можно стучать по трубе или батарее отопления, кричать и звать на помощь соседей, звонить им по телефону; открыть окно и звать на помощь прохожих.

Помогите детям разнообразить сюжет, включите в него новые ситуации: чужой человек звонит по телефону в то время, когда ребенок дома один. Попросите детей рассказать, что они будут отвечать по телефону на вопросы: «Кто еще есть дома? Где родители, как их зовут? Где ты живешь — по какому адресу?» Рассмотрите с ребятами последствия их ответов, специально выделите опасные. Например, ребенок сообщил свой адрес, а чужой человек пришел и начал звонить в квартиру, уговаривая открыть ему дверь.

Объясните детям, что нельзя сообщать по телефону никому свой адрес, говорить, что находишься дома один, называть имена родителей. Лучше всего отвечать односложно «да» или «нет»; сказать, что папа дома, но сейчас подойти не может, и положить трубку.

На заметку воспитателю. В зарубежной практике используется прием, когда ребенку предлагают подойти к окну, открыть его и громко кричать «Пожар!» для того, чтобы привлечь внимание прохожих к опасной ситуации — чужой пытается открыть дверь. Решите сами, будете ли вы использовать этот прием. При этом следует иметь в виду, что его эффективность будет зависеть от вашего педагогического такта — непросто объяснить детям, что в особом случае ложь во имя спасения необходима.

Насильственные действия незнакомого взрослого на улице²¹

Цель. Рассмотреть и обсудить с детьми ситуации насильственных действий со стороны взрослого на улице, научить их соответствующим правилам поведения.

Материал. Иллюстрации к сказкам «Гуси-лебеди», «Петушок — золотой гребешок».

Организуем беседу. Обсудите с детьми возможные ситуации насильственных действий незнакомого взрослого, который на улице хватает ребенка за руку или берет на руки и куда-то тащит; заталкивает в машину и хочет увезти.

Попросите вспомнить, как волк из мультфильма «Ну, погоди!» посадил зайца в мешок и хотел его унести, что случилось потом. Спросите, какие еще сказки с похищением персонажа знают ребята. Что произошло с маленьким мальчиком в сказке «Гуси-лебеди»? Кто его похитил и зачем?

Задание. Рассмотрите с детьми иллюстрации. Спросите, какая сказка представлена на картинках. Вспомните вместе с ребятами содержание сказки «Петушок — золотой гребешок».

- Что «строго наказывали» петушку кот и дрозд, когда уходили в лес за дровами?

- Как лиса приманивала петушка?

Спросите, правильно ли вел себя петушок, когда выглядывал в окошко. Что он

²¹ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 49-52.

кричал, когда лиса схватила его в когти и понесла в свою нору?

Попросите рассказать, как кот и дрозд спасли петушка и наказали лису.

Творческое задание

Глядя на картинки в тетради, расскажите вместе с детьми сказку «по кругу»: пусть каждый по очереди будет рассказчиком. Обратите внимание на выразительность интонации, когда говорите голосом лисы, петушка, кота, дрозда. У хитрой лисы нежный, ласковый голос, а петушок сердится, удивляется, когда разговаривает с лисой, и высовывает голову в окошко. Он отчаянно кричит, когда лиса несет его в когтях. Кот и дрозд строгим голосом наказывают петушку не выглядывать в окошко. Кот, выманивая лису (так же, как она, выманивая петушка), говорит нежным, ласковым, певучим голосом.

Тренинг. Защитное поведение ребенка в случае насильственных действий взрослого может отрабатываться в специальном тренинге. Чрезвычайно важно обучить ребенка громко кричать, призывая на помощь и привлекая внимание окружающих.

В начале тренинга попросите детей позвать на помощь, как это делал петушок в сказке:

Несет меня лиса
За темные леса,
За быстрые реки,
За высокие горы...
Кот и дрозд, спасите меня!

Разыграйте сценку, где один из детей изображает лису, а другой — петушка. При этом лиса старается насильно тащить петушка, а петушок кричит, призывая на помощь кота и дрозда. Кричать нужно так громко, чтобы кот и дрозд, которые ушли далеко, услышали.

В следующем сюжете тренинга предложите детям воображаемую ситуацию: незнакомый, чужой человек на улице хватается за руку и тащит куда-то. Пусть дети попарно изображают «чужого человека» и «ребенка», которого похищают и куда-то насильно тащат или хотят посадить в машину. Важно, чтобы в роли «похищенного» побывал каждый ребенок.

Ребенок должен громко кричать: «На помощь, помогите, чужой человек!» Закончите ситуацию счастливым концом, когда ребенок вырывается и убегает или ему приходят на помощь другие дети в роли взрослых.

Предложите детям подумать, как еще можно защититься от чужого в такой ситуации. Обсудите разные ответы и подскажите следующие способы защиты: укусить за руку, ударить по ноге ботинком, сопротивляться, ударяя руками и ногами, стараясь вырваться и убежать; кинуть песком или землей в глаза обидчика.

На заметку воспитателю. Не следует этот тренинг превращать в веселую игру — пусть дети отнесутся к нему со всей серьезностью. Проводя тренинг, обратите особое внимание на застенчивых, робких, неуверенных в себе детей. Цель педагога — научить ребенка такому поведению, чтобы окружающим было понятно: совершается насилие. Тогда люди не спутают это с обычными криками и плачем капризного ребенка на руках у папы.

Когда дети узнают, как надо себя вести в случае, если на улице чужой человек хочет насильно их куда-то увести или затащить в машину, пусть расскажут об этом тем, кто младше — братику, сестренке, детям из младшей группы детского сада. Пусть они покажут им картинку из тетради и расскажут сказку о петушке, лисе, коте и дрозде.

Игра «Козлята и Волк». *Рассказ педагога при объяснении данной игры:* «Жила-была мама-коза с крутыми рогами, ласковыми и добрыми глазами, гладкой серой шерсткой. У козы были маленькие козлята. Мама любила своих козлят, играла с ними. Козлята весело бегали, прыгали по двору. Когда мама уходила пощипать травку, она наказывала детям сидеть в домике и никому дверь не открывать, особенно злому волку. «Когда я вернусь, то постучу в дверь и спою песенку: Козлятушки, ребятушки, отворите-ка, отоприте-ка, ваша мама пришла, молочка принесла».

Огромный серый волк очень хотел поймать маленьких козлят. Он подслушал песенку мамы-козы и решил обмануть козлят. Только мама-коза за порог, а серый волк тут как тут. Стучит он в дверь и приговаривает грубым голосом: «Козлятушки, ребятушки, отворитесь, отопритесь, ваша мама пришла, молока принесла». Спел он песенку и ждет.

А козлята услышали грубый голос и догадались, что это волк. «Слышим, слышим,— закричали они,— не мамин голосок, уходи, злой волк, не откроем тебе дверь!» Так и ушел волк обратно в лес.

А тут и мама пришла и запела ласковым, нежным голоском: «Козлятушки, ребятушки, отворите-ка, отоприте-ка, ваша мама пришла, молочка принесла». Открыли козлятки дверь маме. Рассказали, что приходил серый волк, но они его в дом не пустили. Мама похвалила послушных детей, потом напоила их молочком. И стали они на дворе бегать, прыгать и играть».

Педагог берет на себя роль мамы-козы, выбирает из числа детей волка, а остальные дети изображают козлят. Воспитатель напоминает, что «открывать дверь маме» можно только после того, как прозвучат последние слова песенки.

Ребенок и его старшие приятели²²

Цель. Научить детей говорить «нет», если старший приятель попытается вовлечь его в опасную ситуацию.

Материал. Игровой персонаж, иллюстрации, показывающие примеры опасных предложений старших ребят.

Ход. От лица игрового персонажа воспитатель рассказывает: «С каким нетерпением ждешь встречи с друзьями! Скорей бы мама отпустила гулять! Интересно, кто сейчас во дворе? А вдруг сегодня повезет и опять придет старший друг. Как хочется играть именно с ним! Он такой сильный, высокий, так умеет смешить... А недавно он залез на крышу гаража, и ему было совсем не страшно. Бегает и прыгает — не то, что наши ребята. Я тоже немного подрасту и смогу...».

Обсудите, можно ли соглашаться на предложение старшего друга залезть на крышу гаража и побегать там? Почему нельзя?

Сочиняйте. Предложите детям придумать аналогичные истории. А может быть, кто-нибудь расскажет случай из жизни, из своего опыта.

Попробуйте все вместе придумать рассказ со счастливым концом. Используйте как основной один из вариантов детей, который все только что слышали. Однако его завязка с содержащейся угрозой возможных негативных последствий на этот раз должна иметь благополучное разрешение. Например, если в первом случае старший приятель уговорил

²² Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 52-54.

малышей участвовать в опасной игре, и все это закончилось плохо, то во втором — у истории будет счастливый конец (дети вернулись с полпути, обсудили возможные последствия и передумали, а теперь их ждет радостная встреча с мамой, уже начавшей волноваться. Она похвалит ребят за то, что они оказались такими большими и умными).

На заметку воспитателю. В связи с тем, что подобные ситуации — когда дошкольник может контактировать со старшими детьми без наблюдения взрослого — чаще возникают вне рамок его пребывания в дошкольном учреждении, педагогу следует координировать свои действия с поведением родителей. Для этого рекомендуется либо разместить необходимую информацию на стенде для родителей, либо проводить с ними беседы (индивидуально, на родительском собрании).

Работа с родителями. В беседе с родителями следует обсудить следующие ситуации.

Приятель, который старше вашего ребенка всего на один-два года, часто оказывается для него самым привлекательным партнером по общению и одновременно самым авторитетным «ближайшим взрослым». Ваш малыш подчас готов на все, лишь бы тот его «заметил», пригласил в чем-либо участвовать.

Категоричные требования не дружить с «большим мальчиком» здесь вряд ли помогут. Да и не следует обеднять сферу общения вашего ребенка, ограничивая ее лишь ровесниками. Просто контакты со старшими детьми должны быть под особым контролем взрослых.

Родители нередко жалуются на то, что их ребенок находится под «дурным влиянием».

Расскажите, что несчастные случаи чаще всего происходят из-за необдуманного поступка, незнания, любопытства.

К кому можно обратиться за помощью, если ты потерялся на улице²³

Цель. Дети должны усвоить, что если они потерялись на улице, то обращаться за помощью можно не к любому взрослому, а только к полицейскому, продавцу.

Материал. Картинки, изображающие различных взрослых.

Ход. Вначале провести обсуждение, кто для детей является «своим», а кто — «чужим», какие опасности подстерегают их при контактах на улице с незнакомыми взрослыми, а уже затем приступить к обсуждению, к кому безопасно обратиться на улице за помощью, если ты потерялся на улице.

Задайте детям следующие вопросы: терялся ли кто-нибудь из ребят, что он при этом чувствовал, как выходил из положения, к кому надо обращаться, если потерялся в транспорте, магазине.

В рамках данной темы уместно обсудить безопасное поведение при контактах с чужими людьми. Напомните детям, что внешняя привлекательность прохожего не всегда говорит о его добрых намерениях. Внимательно рассмотрите вместе с детьми персонажей, нарисованных художником. Почему лучше обращаться к человеку в форме, продавцу, а не к случайному прохожему? Продавец, полицейский находятся на своем рабочем месте, а мужчина в военной форме, скорее всего, не окажется преступником. В крайнем случае, следует подойти к женщине.

Воспользуйтесь случаем. Данное задание позволяет воспитателю узнать, разрешают ли родители детям одним гулять, ходить по магазинам, ездить на транспорте, а если нет, то

²³ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.

нарушают ли они эти запреты. Постарайтесь направить беседу в нужное русло, чтобы вместе прийти к выводу о реальных опасностях, подстерегающих ребенка одного на улице. Обсудите, как можно выйти из сложной ситуации.

Знаешь ли ты свой адрес, телефон и можешь ли объяснить, где живешь?²⁴

Цель. Дети должны запомнить и твердо знать свой адрес или хотя бы уметь обозначать ориентиры, которые помогут найти их место жительства (где находится и как выглядит дом, что расположено поблизости).

Материал. Цветные карандаши, фломастеры.

Ход. Вспомните с детьми, к кому именно можно обращаться за помощью, если ребенок потерялся. Попросите их представить такую ситуацию: они оказались одни вдали от дома, увидели полицейского и подошли к нему. Им надо объяснить, где они живут, как выглядит их дом, в каком подъезде, на каком этаже находится их квартира.

Пусть дети постараются вспомнить, какие магазины или кинотеатр расположены рядом, как называется ближайшая станция метро, какие трамваи, автобусы или троллейбусы останавливаются недалеко от дома. Что может еще помочь правильно найти их дом?

Задание. Попросите детей с максимальными подробностями нарисовать их дом, указать местоположение подъезда, окон квартиры. Затем обратите их внимание на дома, бытовые и прочие здания, которые есть рядом с их домом. Пусть дети дорисуют то, что находится около их дома, и соединят их линиями со своим рисунком.

В заключение предложите детям, которые знают свой адрес и телефон, вместе с вами написать их на нижней части страницы.

На заметку воспитателю. Данное задание не предполагает специального обучения детей письму, которое должно проводиться только в школе. Однако умение написать печатными буквами свой адрес и телефон может спасти ребенка в экстремальной ситуации. Поэтому педагогу рекомендуется научить этому каждого ребенка.

Работа с родителями. Покажите работы детей родителям. Возможно, они внесут свои поправки или уточнения. Если кто-либо из детей не очень правильно изобразил свой дом или допустил другие ошибки, попросите родителей вместе с ними воспроизвести это задание с большей точностью.

Предложите родителям помочь ребенку запомнить название ближайших к дому остановок, кинотеатра, магазина, любого другого примечательного объекта.

Задание для выполнения дома с родителями. Изобразить схему общего вида улицы, на которой живет ребенок (или микрорайона).

Инструкция для родителей. Обратите внимание детей на прогулке на составные элементы будущей схемы: улица, проезжая часть, тротуар; дома, магазины, киоски и пр. Посчитайте количество домов, обратите внимание на длину домов, их цвет. Схему делайте постепенно, каждый раз воспроизводя с ребенком какую-либо часть. После того как общий набросок будет готов, предложите ребенку его раскрасить (или переделать на белом).

На схеме можно нарисовать путь от дома до детского сада, отметить ближайшие от дома остановки, написать номера автобусов.

Данная схема поможет ребенку лучше ориентироваться в окружающей обстановке, разовьет у него пространственное мышление и символическую функцию мышления.

²⁴ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДЕ

Художественное слово

Бородицкая М. Разговор с пчелой

Меня ужалила пчела.
Я закричал: «Как ты могла?!»
Пчела в ответ: «А ты как мог
Сорвать любимый мой цветок?
Ведь он мне был уж-жасно нуж-жен:
Я берегла его на уж-жин!» ()

Пословица

Где цветок, там и медок.

По деревьям лазить?

По деревьям лазить
Очень интересно.
Только это трудно –
Каждому известно.
Можно напороться
На корявый сук,

Или может ветка
Выскользнуть из рук.
Падать очень больно
И разбиться можно.
Так что уж, ребята,
Будьте осторожны!

Сосулька

Холодная сосулька
Вкуснее леденца!
Такую бы конфетку
Лизать мне без конца!

Но вот лежу с ангиной,
И мне гулять нельзя...
Послушайте: не надо
Сосульки есть, друзья!

Не стой под деревом в грозу!

Если дерево одно
В поле возвышается,
То стоять под ним в грозу
Людям запрещается.

Если молния в него
Невзначай ударит,
То живого никого
Рядом не оставит...

Не ешьте незнакомых ягод и грибов

Никогда не ешьте
Незнакомых ягод...
И грибы-поганки
В рот тащить не надо:

Голова закружится,
Заболит живот,
И от отравления
Доктор не спасет...

В лес без взрослых не ходи!

Должны всерьез вы уяснить:
Без взрослых в лес нельзя ходить!
Ведь заблудиться так легко:

Уйти от дома далеко
И не найти назад пути...
И больше к маме не дойти.

Берегите лес от беды!

Весна! В поход спешат ребята!
Но знать туристам юным надо:
Чтоб не страдали звери, птицы,
Природу портить не годится!
С поляны мусор соберите

И на костре его сожгите!
Костер в лесу не оставляйте –
Песком, землею засыпайте,
Чтоб не дымился, не искрил,
Беды в лесу не натворил...

Не купайся в грозу!

Когда вокруг грохочет гром,
И молния сверкает,
Не лезь в открытый водоем!
Ведь всякое бывает...

И если ты в грозу попал,
Не плавай, не купайся...
Лишь только дождик застучал,
На берег выбирайся!

Коварный лед весенний

Ура! Весна и ледоход!
Плывет, плывет по речке лед...
Глядят ребята там и тут,
Как льдины по воде плывут.
Ну чем тебе не корабли!
Но нет! – не уходи с земли!

На лед коварный не ступай,
Опасно это – так и знай!
Такой корабль перевернется,
На части может расколоться,
Иль унесет на центр реки...
Весной от речки прочь беги!

Барто А. Весенняя прогулка

Сидели на опушке,
На солнечной полянке,
Две девочки-подружки,
Две юных горожанки.
Звенели птичьи трели,
И девочки смотрели,
Как все вокруг блестело,
Сверкало, шелестело,
Как плещутся верхушки
Зеленою волною...

Сказали две подружки:
«Как хорошо весною!
Какой тут воздух чистый!
Какой дубок ветвистый!»
Ушли две ученицы,
Две юных горожанки...
Поют, как прежде, птицы
На солнечной полянке,

Несется птичий гомон,
Но весь дубок обломан,
А травка под ольхою
Покрыта шелухою.
Чего здесь только нету:
От семечек пакеты,
Трамвайные билеты,
Бумажки от ирисок...
(Продолжить можно список.)

Все словно потускнело!
Ушли две горожанки —
Теперь им нету дела
До солнечной полянки.
Шумит дубок ветвистый
Оставшейся листвою,
Качает головою:
«Какие эгоисты!
Какие эгоисты!»

Ложный опенок

Угадать совсем не сложно
То, что я опенок ложный.
Я окрашен в яркий цвет,

На ноге бахромки нет,
Нет чешуек на берете.
Вы меня не рвите, дети!

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И НОД

Съедобное – несъедобное (отрывок)²⁵

Представьте, что ясным летним днем вы гуляете в лесу или в парке. В малиннике зреет сладкая душистая малина, на моховых кочках в ельнике появились ягоды голубики. То там, то здесь среди травы прячутся, прикрываясь листочками, сыроежки, маслята, под осинами краснеют шляпки подосиновиков, под березой на высокой ножке красуется подберезовик.

В лесу много знакомых ягод и грибов, но немало и тех, которых мы не знаем. Незнакомые ягоды и грибы собирать нельзя, ведь среди них могут оказаться ядовитые. Никогда не собирайте грибы и ягоды в городских скверах, парках, палисадниках, на бульварах, 81 также выросшие вблизи шоссе дорог. Ягоды и грибы впитывают в себя вредные вещества, которые накапливаются в почве и содержатся в загрязненном воздухе.

Припомните, пожалуйста, какие хорошие, съедобные грибы вы знаете. Это белые, подберезовики, подосиновики, сыроежки, лисички, рыжики, маслята, опята. Их смело можно класть в корзинку. Только не собирайте эти грибы, если они червивые, изъеденные слизнями, старые. В таких грибах образуются ядовитые вещества, ими можно отравиться.

Есть немало пословиц и поговорок о грибах. «Всякий гриб в руки берут, да не всякий в кузовок кладут». «Чтобы не быть грибом убитым, знай зверя по рогам и копытам».

О каких грибах идет речь? О грибах ядовитых. Самый опасный из ядовитых грибов — бледная поганка. Даже маленький кусочек бледной поганки вызывает гибель человека.

Бледная поганка кажется и в самом деле бледной, хилой, словно больной. Цвет ее шляпки блеклый. У корня гриба расположен клубень, похожий на булаву, который обернут белым чехлом. На ножке бледной поганки под шляпкой находится бахромчатое колечко.

Постарайтесь запомнить, как выглядит бледная поганка, чтобы не спутать ее с другими грибами, — сыроежкой и шампиньоном, на которые она похожа.

Другой ядовитый гриб — мухомор. О нем говорят: «Мухомор красив и красен, но для людей опасен». Думаю, многие из вас видели этот гриб, знают, что он ядовитый, и никогда не положат его в корзинку.

К ядовитым грибам относятся и ложные опята. Они, как и настоящие, осенью облепляют пни. Ложные опята похожи на настоящие формой и размерами ножки и шляпки, отличаются они от съедобных грибов окраской. У ложных опят шляпки яркие: то желтые, то красные, да и чешуек на них нет. Настоящие опята окрашены скромно, их шляпки серовато-желтые или светло-коричневые, чешуйчатые.

Общение с животными

Не дразни собаку!

Мальчик не знал,	Что же?
------------------	---------

²⁵ Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С.56-57.

<p>Чем бы утром заняться... Стал он собаку дразнить – развлекаться! Лает и воет, зовет за собой И отбирает тарелку с едой...</p>	<p>Собака рычала, скулила И не сдержалась – его укусила! Мальчика долго придется лечить. Надо ли было собаку дразнить?</p>
---	---

Бродячих кошек и собак обойди!

<p>Не надо трогать просто так Бродячих кошек и собак... От них чесотку и лишай Легко подхватишь невзначай...</p>	<p>Погладишь – можешь заразиться И будешь вынужден лечиться. Животных встретишь ты дорогой, Так обойди их и не трогай!</p>
---	---

Остерегайтесь брать маленьких зверят

<p>Мы попросить хотим ребят Не трогать маленьких зверят, И в руки никогда не брать –</p>	<p>Их мать примчится защищать: Пока еще малы они, Их мама стережет все дни...</p>
--	---

Встреча со змеей

<p>Если по лесу с друзьями гулял И на пенечке змею увидал, То не кричи, не сзывай всех друзей, А отойди сам подальше скорей.</p>	<p>Помни: змея лишь тогда кусается, Когда она от врагов защищается... Ты же не станешь ее обижать? Можешь спокойно дальше шагать.</p>
---	--

Правила, которые помогут избежать неприятностей²⁶

1. Не убегайте от собаки на улице. Собаки преследуют бегущего.
2. Не гладьте незнакомых животных. Во-первых, они могут оказаться больными, во-вторых, могут неправильно среагировать на вашу ласку.
3. Не смотрите пристально собаке в глаза, она может принять этот взгляд за вызов.
4. Не трогайте собаку или кошку, когда животные едят или кого-то охраняют, особенно своих детенышей.
5. Если вы встретились с собакой в узком проулке или проходе, уступите ей место.

²⁶ Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С.56.

КРОССВОРД «Корзина здоровья» для детей подготовительной группы

1. Дом зелёный тесноват: узкий длинный, гладкий.

В доме рядышком сидят круглые ребятки.

Осенью пришла беда - треснул домик гладкий,

Поскакали кто куда, круглые ребятки. (Горох).

2. Неказиста, мелковата,

Только любят все ребята,

запечённую в костре,

В ароматной кожуре.

«Русский хлеб», зовём мы крошку –

Нашу добрую... (Картошку).

3. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.

Кто любит щи - меня в них ищи». (Капуста).

4. «Расту в земле на грядке я,

Красная, длинная, сладкая». (Морковь).

5 Как на грядке под листок закатился чурбачок.

Зеленец удаленький, вкусный овощ маленький. (Огурцы).

6. Золотистый и полезный,

Витаминный, хотя резкий

Горький вкус имеет он,

Когда чистишь – слёзы льёшь. (Лук).



