

Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа
Департамент образования г. Нижневартовск
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад компенсирующего вида № 66 «Забавушка»



БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Часть II



Нижневартовск 2012

Печатается по решению педагогического совета
МБДОУ ДСКВ № 66 «Забавушка» (протокол № 1 от 03 сентября 2012, приказ
№ 308 от 03 сентября 2012)

Рецензент:

Бизицова О.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры методик
дошкольного и начального образования НГГУ.

Будем здоровы!: практический материал для реализации задач формирования пред-
ставлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей в ДОУ / Сост. Н.С. Малетина. –
Нижевартовск: издательство НГГУ, 2012. – 40 с.

Материалы, представленные в пособии, систематизированы по разделам программы
«Будем здоровы!» по формированию представлений о здоровом и безопасном образе жизни у
детей, разработанной коллективом МБДОУ ДСКВ № 66 «Забавушка» г. Нижневартовска.
Материалы являются приложением к проекту «Здоровые дети – сильная Россия!», получив-
шему грант губернатора ХМАО-Югра в конкурсном отборе проектов, соответствующих со-
держанию ФГТ. Материалы могут быть рекомендованы для использования в работе с детьми
по разделам: «Я и мое тело», «Движение – это жизнь», «Закаляйся!», «Быть здоровым - здо-
рово!», «Советы доктора Пилюлькина», «О полезной и вредной пище».

© Малетина Н.С., 2012

© НГГУ, 2012.....

Подписано в печать 15.11.2012. Формат 260×84/16
Усл. печ. листов 2,5. Тираж 30 экземпляров
Отпечатано в Издательстве НГГУ

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 мои 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	И он ворчал. Ворчал. Ворчал,
С сутулою спиной,	И всех он огорчал.
Он горбился за книгой,	Пошлют его за хлебом,
Сгибался за едой.	А он ворчит при этом.
	Попросят мыть посуду,
	Ворчит-бурчит: «Не буду!»
И у него был дедушка,	Какой-то странный дедушка.
Который не ворчал,	Какой-то он чудной,
И не ворчал. И не ворчал.	Веселый, статный дедушка.
А всех он выручал.	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	Двухметровая детина
Провалиться не боится? (лыжник)	Мяч к мячу, за ним второй, Ведь корзина-то с дырой! (баскетбол)
10 плюс один в кого-то	Зеленый луг,
Мяч хотят загнать в ворота,	100 скамеек лишь вокруг,
А 11 других	От ворот до ворот
Не пустить стремятся их.	Бойко бегают народ
(футбол)	На воротах этих
	Рыбацкие сети (стадион)

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

На снегу - две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то... (Лыжи)

(фигурист)

Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони, А блестящие... (Коньки)

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,

И душе вдохновение
Пусть всегда дарит спорт!

На станции родной,
Дружной семьей
Вместе решаем проблемы,
Дружно живем,
Песни поем,
О спорте своем дорогом! *Припев.*

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 Лубянко*

Чтоб здоровым быть сполна...

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье –
Бег полезен и игра,
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому, ребятки,
Будем делать мы зарядку.
Будем вместе мы играть,
Бегать, прыгать и скакать.

Чтобы было веселее,
Мяч возьмем мы поскорее.
Станем прямо, ноги шире,
Мяч поднимем – три-четыре,
Поднимаясь на носки,

Все движения легки.
В руки мы возьмём скакалку,
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим,
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться,
Нам скакалка пригодится.
Будем прыгать высоко,
Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного.
Будем чаще наклоняться,
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка:
Мы как гибкая пружинка!
Пусть не сразу все дается,
Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом,
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно,
Победить нам очень нужно!

Спорт для жизни очень важен...

Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.

Он - здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра -
Здоровы будем мы всегда.

Сабри Надя

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».

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:

Здоровый дух в здоровом теле,

Об этом забывать нельзя.

Зарядка всем нужна, друзья!

Ну-ка, проведем разминку.

Смотрим вверх, прогнули спинку,

Покачали головой,

Руки вкрест перед собой.

Покажите радость встречи,
Руки положив на плечи.
Покачались, как качели,
Ах! — и встали. Ох! — и сели.

Снова встали, сели, встали,
Пальцы сжали и разжали.
Не устали?

«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 болезненной. Кривая и болезненная 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, по-

лезно. 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.

Полюбуйтесь 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 вызывали 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 пуще 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 умываться, 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

Но если не больны вы,
Таблетки есть нельзя:
Глотать их без причины
Опасно вам, друзья.

Вот если заболете,
Врача вам позовут,
То взрослые таблетку
Вам сами принесут.

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 помощь¹

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

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. – С. 64-66.

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 конфетки²

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

² Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С. 25-27.

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 заболит,
Принимает он таблетки,
Чтоб поправиться скорее.
Но красивые таблетки
В разноцветной оболочке —
Это вовсе не конфетки,

Наши умные ребятки
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. 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 человеку³

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 шутивную 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

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. 95

вызовы врача на дом. Регистратор 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 приедет 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 вирусы⁴

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.

⁴ 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.

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?

Здоровье и болезнь⁵

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

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. 97-98.

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!

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!

Дрема

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,

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 питает 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 дня⁶

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.

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.106-108.

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 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 жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

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

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

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 (Капуста).

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 полезно есть каждый день (молоко, рыбу, сыр, растительное масло, овощи и фрукты);

что не 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 продукты⁷

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 полез-

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.101-102.

ные 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 организм⁸ (старший возраст)

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 А очень важен для зрения.

Расскажите, что витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин D делает наши ноги и руки крепкими.

Витамин С 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)

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.102-104

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 пища⁹

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.

Организуем 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).

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.

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.104-108.

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).

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