

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение город
Нижевартовск детский сад №90 «Айболит»

копия верна

Принята

Педагогическим советом №1
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

Утверждена

Заведующий МАДОУ
города Нижевартовска
ДС №90 «Айболит»
М.А. Селезнева
Приказ № 550 от 31.08.2022 г.

ПРОГРАММА

валеологического воспитания

воспитанников старшего дошкольного возраста
МАДОУ города Нижевартовска ДС №90 «Айболит»
совместно с БУ «Нижевартовский медицинский колледж»



г.

Нижевартовск, 2022

Содержание

1. Целевой раздел
1.1 Пояснительная записка
1.2. Цели и задачи реализации Программы
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы
1.4. Планируемые результаты
2. Содержательный раздел
2.1. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы
2.2. Критерии диагностики
2.3. Работа с родителями
2.4. Перспективное планирование.
3. Организационный раздел
3.1. Организационно – методическое обеспечение программы.
3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды
4. Перечень литературы



1.Целевой раздел

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они выпали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, позаболевали бы воспалением мозга или воспалением легких – и уж сам не знаю какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»
Януш Корчак.

1.1. Пояснительная записка

Человек, его культура и деятельность в той мере, в какой они имеют ценность для человечества, полностью зависят от его здоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложено в детстве. По статистике, в последние годы численность практически здоровых дошкольников резко падает.

Здоровье человека зависит не только от его физических особенностей и развития здравоохранения. По мнению медиков, большинство заболеваний – следствие варварского отношения человека к своему организму: вредных привычек, неправильного питания, несоблюдения режима дня, малоподвижности, подверженности стрессам, неразумного поведения – всего того, к чему большинство людей в той или иной мере привыкают с самого детства. Избежать всего этого, а также противостоять неблагоприятной социально-экономической и экологической ситуации в стране может достаточно высокий уровень образования, санитарной грамотности, физической и гигиенической культуры человека, его осознание ценностей здорового образа жизнедеятельности, практические навыки безопасного поведения в окружающем мире.

Воспитание человека, сознательно заботящегося о своем здоровье в течение всей жизни – важная задача детского сада, требующая включения в ее реализацию всех участников воспитательно-образовательного процесса, включая самих детей.

Актуальность проблемы валеологизации образования требует от педагогов комплексного подхода к оздоровительно-воспитательному процессу в ДОУ, который предполагает не только нормативный подход к физическому совершенствованию детей и укреплению их здоровья, но и создание условий для становления физкультурной, валеологической, гигиенической образованности дошкольников, обусловленной формированием у них мотивации к формированию культуры здоровья.

Что же такое валеологическая культура здоровья?

Валеологическая культура ребенка, рассматривается как совокупность нескольких компонентов осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а также самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской помощи, психологической самопомощи. Исходя из этого, можно конкретизировать задачи

воспитания валеологической культуры дошкольников. Это формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих и сохраняющих здоровье, становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской, психологической помощи.

Впервые о необходимости привития валеологической культуры человеку и ее сущности заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал самое главное – научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

В определении О. С. Васильевой валеологическая культура здоровья — это интегральное понятие, складывающееся из таких разнородных составляющих, как культура отношения к собственному телу, к своему социальному окружению, значимым другим, семье, профессии, к миру и жизни в целом.

Таким образом, «культура здоровья дошкольника» предстает как составная часть базовой культуры личности, отражающая осознанное ценностное отношение человека к собственному здоровью, выраженная в достаточном уровне физического, психического, духовно-нравственного и социального развития, основанная на ведении здорового образа жизни

Мы считаем, что культура здоровья дошкольника — это совокупность ценностно-потребностных, практически приобретенных и усвоенных знаний, умений, навыков, способов творческой деятельности, направленной на сохранение и преумножение здоровья, проявляющейся в способности формирования индивидуальной стратегии здоровьесбережения.

В качестве структурных компонентов культуры здоровья мы будем рассматривать следующее:

- ✚ когнитивный компонент (система знаний о здоровье и его составляющих, здоровом образе и стиле жизни, способах оздоровления и повышения резервов здоровья как сложных социально-личностных и психофизиологических явлениях);
- ✚ ценностно-потребностный компонент (ценностные ориентации на здоровье; потребность и готовность деятельностно-практического участия в формировании здорового образа и стиля жизни);
- ✚ эмоционально-волевой компонент (ответственное и позитивное отношение к собственному здоровью; чувство удовлетворения и радости от здоровьесбережения, настойчивость в достижении цели по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья);
- ✚ деятельностно-практический компонент (творческая деятельность в сохранении и преумножении своего здоровья, самостоятельность в здоровьесбережении; способность к переносу индивидуального опыта здоровьесбережения в повседневную практику).

Детям необходимо активно изучать свой организм, свои возможности и слабые места, знать принципы восстановления функций и систем организма. Наиболее рационально формировать все эти навыки у детей в игровой форме, включая их в режимные моменты, в ход занятий, использовать в кружковой работе.

Данная программа составлена в рамках взаимодействия с медицинском колледжем города Нижневартовскас учетом современных инновационных методологических подходов к отбору содержания и технологии образовательного процесса в дошкольном учреждении.

Программа «100 рецептов для здоровья» рассчитана для детей от 5 лет до окончания образовательных отношений.



1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы:

Воспитание у детей валеологической культуры; создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья.

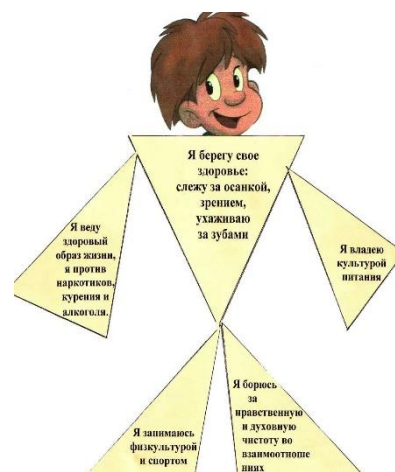
Задачи:

- Воспитывать валеологическое сознание детей.
- Учить детей использовать валеологические знания для своего здоровья.
- Сформировать представления у детей о своем теле, способах сохранения своего здоровья, соблюдении личной гигиены, культуры питания.
- Обучать детей уходу за своим телом, навыкам оказания первой элементарной помощи.
- Воспитывать оценочные суждения о факторах, ухудшающих или улучшающих здоровье.
- Способствовать пониманию детьми сущности здорового образа жизни.
- Повысить эффективность форм взаимодействия с родителями – субъектами образовательного процесса, способствующих их ориентации на здоровье; основы полноценной жизнедеятельности ребенка в будущем; педагогическую компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения.

Организация занятий по воспитанию и формированию, сохранению и укреплению здоровья детей предусматривает активную практическую, самостоятельную и интеллектуальную деятельность детей.

Основные направления:

- Строеие человека.
- Здоровое питание.
- Профилактика ЗОЖ.
- Безопасность.



1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Подходы к формированию программы:

- ✓ *Системный подход.* Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы и средства педагогического процесса.
- ✓ *Личностно-ориентированный подход.* Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.
- ✓ *Деятельностный подход.* Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).
- ✓ *Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- ✓ *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.



1.4. Планируемые результаты.

- знают и понимают первоначальные основы здорового образа жизни;
- имеют представление о полезных продуктах питания, способах профилактики болезни, о правилах здорового образа жизни.
- знают и называют основные системы организма человека.
- имеют представления о том, что полезно и вредно для здоровья.
- осознанно относятся к своему здоровью.
- делают оценочные суждения о факторах, ухудшающих и улучшающих здоровье.
- используют полученные знания в повседневной жизни.



2.Содержательный раздел

2.1. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.

При реализации программы использую следующие методические приемы: экспериментирование, моделирование ситуаций, наблюдения, беседы, игры.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. Игровой метод (развивающая, дидактическая, сюжетно-ролевая, ситуативная, театрализованная режиссерская игра).
2. Объяснительно – иллюстративный метод (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала и способов действий)
3. Метод проблемного изложения (воспитатель ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения)
4. Опытнo-экспериментальная деятельность.



2.2. Критерии диагностики.

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговой – в мае. Диагностика валеологической культуры ребенка помогает выявить способы и образцы социального поведения, взаимодействия и общения со сверстниками и взрослыми. Выявляет осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, решение задач, связанных с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья, оказанием элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

В работе используются такие методы диагностики как наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктивной деятельности, вопросы к детям и др.



Диагностическое обследование детей.

Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровня
<ul style="list-style-type: none">• Знает основные части тела, органы и их функции.	<ul style="list-style-type: none">• Знает основные частителя, но имеет слабые знания о	<ul style="list-style-type: none">• Называет основные органы человека после наводящих вопросов.

<ul style="list-style-type: none"> • Понимает значение занятий физкультурой для здоровья человека. • Может назвать основные виды закаливания. 	<p>функциях основных органов человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Затрудняется в определении способов укрепления здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> • Затрудняется назвать способы закаливания. • Не понимает значения физкультуры и закаливания для здоровья.
---	---	---



2.3. Работа с родителями.

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Формы взаимодействия с родителями разнообразны они могут быть как индивидуальные и групповые, так и традиционные и нетрадиционные.

В соответствии с этим валеологическое просвещение родителей включает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- участие в составлении индивидуальных программ (*планов*) оздоровления детей;
- целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д. ;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- обучение конкретным приемам и методам оздоровления (*ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.*);
- ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (*фитотерапии, ароматерапии и т. д.*).

Для реализации этих задач широко используются:



Также особое значение в пропаганде здорового образа жизни в дошкольных образовательных учреждениях придается наглядным средствам, которые призваны познакомить родителей с условными, задачами, содержанием и методом воспитания здоровых детей, преодолеть их зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни детей, оказывать семье практическую помощь.

Особой формой наглядной пропаганды здоровьесбережения детей среди родителей являются валеологические газеты, буклеты, памятки подготовленные воспитанниками совместно с обучающимися медицинского колледжа и педагогов. В данных материалах отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. Наглядные пособия помогают родителям лучше узнать условия, задачи и методы воспитания здоровых детей. Также могут быть подобраны рекомендации специалистов по интересующей родителей проблеме здоровьесохранения детей, а также статьи для родителей, взятые из других газет, журналов. Тематика газет может быть разнообразной: "Дневной сон: нужен ли и когда от него отказываться", "Дыхательная гимнастика и здоровье ребенка", "Тайны здоровой пищи", «Домашняя ароматерапия. Рецепт ароматерапии в оздоровлении детей», «Предупреждение нарушений утомления зрения» и др.

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей, привлечение их к активному участию в воспитательно-образовательном процессе является составной частью валеологического просвещения по приобщению к здоровому образу жизни.

Таким образом, технология валеологического просвещения родителей позволяет не только на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, но и привлечь родителей к совместным систематическим усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Дошкольное учреждение - также важный институт воспитания. Воспитательные функции семьи и ДОУ различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие.



2.4. Перспективный план

1 год обучения

1. Тема: «Здоровый образ жизни»

Цели: Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровьесберегающих условиях.

2. Тема: «Знакомимся со своим телом»

Цели: Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, головы, туловища.

3. Тема: «Что такое болезнь»

Цели: Дать детям представление «что такое болезнь» и почему человек болеет. Формировать представление о правилах ухода за больным. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

4. Тема: «Что помогает мне быть здоровым»

Цели: Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и помощников» здоровья.

Октябрь

1. Тема: «Витамины и их роль в жизни человека. Каталог витаминов для детей»

Цели: Закрепить знания детей о витаминах.

Сделать каталог витаминов для детей с помощью родителей.

2. Тема: «Закаливание»

Цели: Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни; формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливающих мероприятий в профилактике этих заболеваний.

3. Тема: «Ухаживай за своими руками»

Цели: Формировать привычку следить за чистотой рук, ногтей.

4. Тема: «Врачи- наши помощники»

Цели: Расширять представления детей о профессии врача; учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять.

Ноябрь

1. Тема: «Мои защитники: кожа, ногти, волосы»

Цели: Дать общее представление о том, что кожа, ногти и волосы являются защитниками организма человека.

2. Тема: «Кожа, её строение и значение»

Цели: Познакомить со строением кожи, её значением.

Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции.

3. Тема: «Гигиена кожи»

Цели: Учить детей любить себя и свое тело, прививать гигиенические навыки.

4. Тема: «Как возникают болезни»

Цели: Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции.

Декабрь

1. Тема: «Опора и двигатели нашего организма»

Цели: Дать представление о различных частях тела человека и их назначении. Познакомить с опорно-двигательной системой человека (скелет – опора, мышцы – двигатели). Учить самостоятельно выполнять упражнения для различных групп мышц.

2. Тема: «Мышцы»

Цели: Познакомить детей с анатомо-физиологическими понятиями о функциональном значении мышц и важности упражнений для их укрепления.

3. Тема: «Полезная и вкусная еда»

Цели: Закрепить представления детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

4. Тема: «Очень нужен людям сон»

Цели: Закреплять знания детей о том, что сон необходим человеку. Запомнить правила поведения перед сном.

Январь

1. Тема: «Носик, уши и глаза помогают нам всегда»

Цели: Формировать представления об органах слуха, зрения, обоняния. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

2. Тема: «Наши глаза»

Цели: Дать детям знания, какие бывают глаза, зачем они нужны; о чём могут они рассказать; рассказать о мерах охраны зрения.

3. «Органы слуха»

Цели: Активизировать знания детей о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности.

Февраль

1. Тема: «Функции позвоночника, скелета»

Цели: Дать элементарные представления о скелете и мышцах.

Развивать у детей понимание о функции позвоночника, скелета.

2. Тема: «Красивая осанка»

Цели: Познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья. Убедить в необходимости следить за своей осанкой.

3. Тема: «Здоровые зубы»

Цели: Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.

4. Тема: «Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья» Цели: Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков. Закрепить практические умения мытья рук.

Март

1. Тема: «Головной мозг»

Цели: Сформировать элементарное представление о головном мозге.

Прививать навыки здорового образа жизни.

2. Тема: «Опасно ли быть неряхой?»

Цели: Продолжать учить детей соблюдать правила личной гигиены; учить детей содержать в чистоте и порядке свою одежду; убирать и мыть после еды посуду; помогать родителям содержать в чистоте дом.

3. Тема: «Органы пищеварения»

Цели: Дать представление о строении органов пищеварения. Научить детей определять полезные для здоровья продукты.

4. Тема: «Физкультура от всех болезней»

Цели: Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз.

Апрель

1. Тема: «Наши внутренние органы»

Цели: Дать детям общие представления о внутренних органах человека.

2. Тема: «Сердце – наш мотор»

Цели: Познакомить детей с сердцем и его функцией в организме человека. Обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым.

3. Тема: «Для чего нужна кровь?»

Цели: Сформировать понятие о кровеносной системе.

Закрепить правила гигиены сердца.

4. Тема: «Зачем мы дышим: органы дыхания»

Цели: Познакомить детей с дыхательной системой.

Убедить в необходимости соблюдения правил гигиены лёгких.

Май

1. Тема: «О правильном приеме пищи»

Цели: Развить у детей представление о работе главного органа пищеварения – желудка. Дать представление о вредных и полезных продуктах.

2. Тема: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым»

Цели: Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, соблюдать режим дня.

3. Тема: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Цели: Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.

4. Тема: КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»

Цели: Обобщить знания детей, полученные в течении учебного года. Развивать умения применять полученные знания на практике. Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью.



2 год обучения

Сентябрь.

Тема: «Профилактика здоровья»

Цель: ознакомить воспитанников с понятием «профилактика», формами профилактики. Обучение элементарным способам оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Октябрь.

«Ядовитые грибы и ягоды»

Цель: формирование представлений о развивающей съедобных и несъедобных грибах и ягодах.

Задачи: формировать представления об опасных для человека ситуациях в природе и способах поведения в них, воспитывать иллюстраций ягод и осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям в природе («Безопасность»);

воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей («Здоровье»).

Ноябрь.

«Осторожно, грипп!» -

Цель: ознакомление детей с характерными признаками болезни и ее профилактикой, учить заботиться о своем здоровье.

Задачи: воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье («Здоровье»).

«Как устроена дыхательная система?»

Цель: обобщение и конкретизация знания детей о строении и значении дыхательной системы.

Задачи: Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья, обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье («Здоровье»); воспитывать осторожное и осмотнительное отношение к опасным для человека ситуациям в быту, на улице, в природе («Безопасность»).

Декабрь

«Скелет человека» -

Цель: ознакомление детей со строением и значением скелета.

Задачи: воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье («Здоровье»).

«Для чего нужен язык?»

Цель: формирование первичных знаний о строении языка, представлений о том, что язык выполняет много разных функций.

Задачи: воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре, обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей («Здоровье»).

Январь

«Органы пищеварения»

Цель: формирование представлений о пищеварительной системе человека.

Задачи: воспитывать ценностное отношение детей к здоровью, развивать мотивацию к своему здоровью, воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков («Здоровье»);

воспитывать осторожное и осмотнительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям в быту, на улице, в природе («Безопасность»).

Февраль

« Почему у нас два глаза и два уха?»

Цель: обобщение знаний детей о строении и значении органа слуха и глаз.

Задачи: воспитывать ценностное отношение детей к здоровью, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья, воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков («Здоровье»);

воспитывать осторожное и осмотнительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям в быту, на улице, в природе («Безопасность»).

«Спорт и спортивные секции для детей»

Цель: формирование представлений о видах спорта и спортивных секциях нашего города.

Задачи: формировать представления детей об основных источниках, видах и способах безопасного поведения («Безопасность»);

развитие положительной самооценки, уверенности в себе, чувства собственного достоинства, желания следовать социально- одобряемым нормам поведения,

осознание роста своих возможностей и стремление к новым достижениям («Социализация»).

Март

«Сердце и сосуды»

Цель: формирование представлений о крови и кровеносной системе, ознакомление с понятиями «кровь» «сердце» «сосуды».

Задачи: воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье («Здоровье»); способствовать становлению адекватной самооценки и внутренней позиции ребенка («Коммуникация»).

«Что такое микробы?» -

Цель: формирование представлений о микроорганизмах, познакомить со способами борьбы с болезнетворными бактериями

Задачи: углублять представления детей о том, как поддерживать, укреплять и сохранять здоровье, воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре («Здоровье»).

Апрель

«Контакты с незнакомыми людьми»

Цель: рассмотрение с детьми типичных опасных ситуаций при контакте с незнакомыми людьми, обучение детей правильному поведению в таких ситуациях.

Задачи: воспитывать осторожное и отношение к потенциально опасным для человека ситуациям в быту, на улице («Безопасность»);

воспитывать привычки культурного поведения и общения с людьми, помогать детям осваивать правила поведения в общественных местах («Социализация»)

«Как сохранить свою кожу здоровой?»

Цель: формирование представлений о влиянии гигиенических процедур на функцию кожи, раскрыть причины болезней кожи.

Задачи: воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре («Здоровье»)

Май

«Что? Где? Когда?»

Цель: обобщить и систематизация имеющиеся у детей представлений о своём здоровье.

Задачи: воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей («Здоровье»).

Диагностика



3. Организационный раздел

3.1. Организационно – методическое обеспечение программы.

Программа рассчитана на 2 года.

Перспективное планирование описывает курс овладения детьми элементарных знаний о строении организма человека, воспитание осознанного отношения к своему здоровью с детьми старшего дошкольного возраста.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю. Общее количество учебных занятий в год – 35. Время проведения занятий 25-30 минут.

3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды.



Для реализации намеченных задач программа предполагает создание развивающей предметно-пространственной среды:

- ✚ уголки «Больница», «Неболейка», «Радуга настроения», «Карта здоровья»;
- ✚ атрибуты и шапочки к подвижным и сюжетно-ролевым играм;
- ✚ карточки-схемы к подвижным играм;
- ✚ настольные игры «Виды спорта», «Азбука движений», «Валеология», «Мое тело», «Строение тела» и прочее;
- ✚ детская художественная и научная литература.
- ✚ лаборатория «Детский доктор».
- ✚ стенгазета «Будьте здоровы!»
- ✚ использование нестандартного оборудования и пособий.



5. Перечень литературы.

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». – М.: «Линка – Пресс». 2018. -112с.
2. «Дети – наше будущее. Здоровые дети – здоровое будущее!» Пособие. – Курган. ИМЦ: 2019. – 55с.
3. «Здоровье и гармония личности ребенка». – Курган. ИМЦ: 2018. – 72с.
4. Власова Л.С. Пособие «Я и мое здоровье» - Челябинск. 2017. – 69с.
5. «Это Я!» Серия «Веселые уроки» - М.: ООО «Издательский дом ОНИКС 21 век». 2019. – 31с. Шишкина С.Е.
6. «Я и мое тело». Пособие. – М.: «Школьная пресса». 2019. – 48с.
7. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под. ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой,

М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – 368 с.

8. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании. – М.: Олма-Пресс, 2020.

9. Сигимова М.Н. «Кто я? Какой я? Методическое пособие для воспитателей», Новосибирск, 2015.

10. Интернет ресурсы: Васютина И. В. Современное понимание феномена «Культура здоровья дошкольника» / И. В. Васютина, А. А. Симонова. — Текст : непосредственный // Теория и практика образования в современном мире : материалы X Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2018 г.). — Чита : Издательство Молодой ученый, 2018. — С. 15-22. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/277/13957/>.



Конспект познавательной-исследовательской деятельности Тема: «Сохрани свое здоровье сам!»

Цель: формирование представления детей о самостоятельном слежении за своим здоровьем.

Задачи: формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья («Здоровье»); формировать умения самостоятельного безопасного поведения в повседневной жизни на основе правил безопасного поведения («Безопасность»).

Материалы: чудесный мешочек с предметами личной гигиены

Ход образовательной деятельности:

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?
 - А вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье?
 - Недаром говорится: *Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.* Давайте выучим эти слова.
 - А как мы сможем сами себе помочь, мы сейчас поговорим, садитесь удобнее. Скажите мне, что такое здоровье? (это сила, красота, ум, это когда все получается)
 - Как можно укрепить свое здоровье? (заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться)
 - Какие вы молодцы! Как много уже знаете. Все это надо делать каждый день. Давайте начнем с самого утра (пальчиковая гимнастика)

«Утречко».

Утро настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай, большак! Вставай указка!

Вставай середка! Вставай сиротка

И крошка Митрошка! Привет ладошка!

- Все проснулись, потянулись! Молодцы! А теперь все на веселую зарядку (Делаем ритмичная зарядка) Отлично!

- Ребята, утром к нам в группу приходил Мойдодыр. К сожалению, он вас не дождался, у него много забот. Но он оставил вам вот этот волшебный мешочек. Хотите посмотреть, что там лежит?(мыло, расческа, зубная щетка, паста) (Воспитатель достает по одному

предмету, выясняет вместе с детьми, для чего нужен каждый предмет, беседует о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма.)

- Посмотрите, ребята, Мойдодыро оставил вам письмо. Что же он написал?

«Ребята, если вы внимательно осмотрите свою группу, то найдете очень интересный рисунок...» (Дети ищут и находят плакат с изображенным зубом.)

- Что же здесь нарисовано? Почему он такой странный. Одна половина зуба грустная, а другая - наоборот, веселая, смеется. Что же здесь произошло? (дети высказывают свои предположения о том, что случилось с зубом, рассказывают, какие продукты разрушают зубы и какие их укрепляют)

- Ребята, а какие полезные продукты вам дают в детском саду? Давайте назовем их.

- Вот сколько полезных продуктов мы получаем в саду. И основной продукт, который делает нас сильным, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется невкусным,- это...(хлеб) Есть очень хорошая пословица о хлебе: «Хлебушек - от земли, а силушка - от хлеба».

- А еще здоровье укрепляет закаливание. Так жалко, что у нас в группе нет телевизора. У меня есть замечательная пленка, я хотела бы показать вам фильм. А может быть и без телевизора как-нибудь разберемся (рассматривание пленки с изображением различных способов закаливания)

- Какой полезный фильм мы посмотрели! Все запомнили? Не забывайте делать эти важные процедуры.

Все, кто хочет быть здоров, закаляйтесь вы со мной. Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых, настоящий, На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать, Ноги мыть водой холодной. И тогда микроб голодный Вас вовек не одолеет.

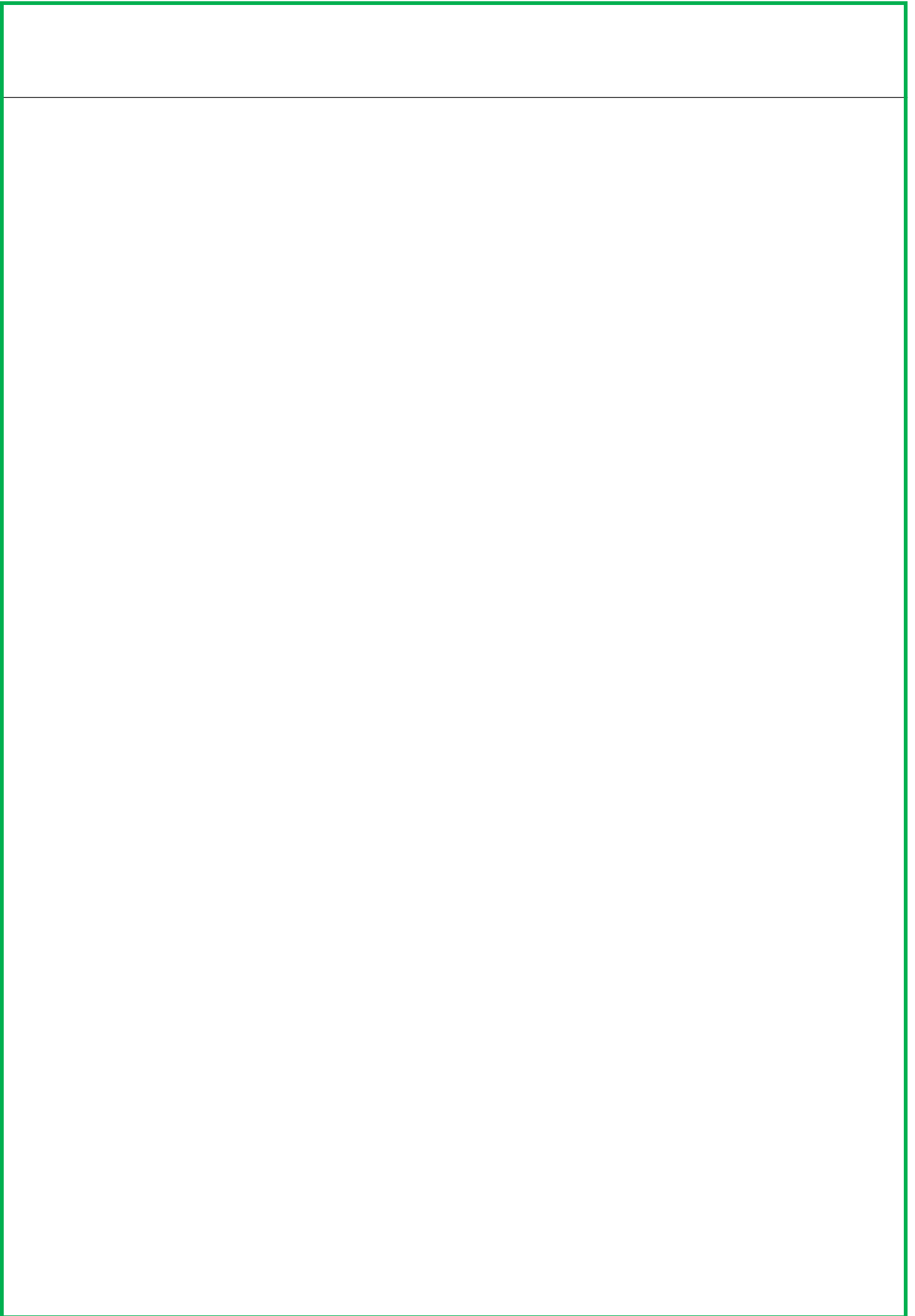
«Хочешь быть здоров - прояви волю и терпение»;

«Крепким стать нельзя мгновенно - закаляйся постепенно».

- Правда, не всегда есть возможность побегать босиком по траве или искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Давайте мы с ним сейчас познакомимся. (Делаем самомассаж).

- Ребята, вы, конечно, много узнали о здоровье, и я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка - это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый и злой человек может принести нам здоровье?

- Так давайте подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение! Доброго всем здоровья!





КОНСПЕКТ ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕМА: « Слушай во все уши!»

Цель: расширение представлений детей об органах слуха, закрепление знаний о правилах ухода за ушами.

Задачи: способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек («Здоровье»); формировать умения самостоятельного безопасного поведения в повседневной жизни на основе правил безопасного поведения («Безопасность»).

Оборудование: картинки с ушами зайца, слона, белки, медведя, человека, листы бумаги для детей, схематическое изображение строения уха.

Ход образовательной деятельности:

- Ребята, попробуйте угадать, о чем можно так сказать: они не самые большие, не самые длинные, не на макушке, не с кисточками. Что это?... Тогда посмотрите на картинки и скажите, о чьих ушах я говорила (картинки с изображением ушей слона, белки, медведя, человека, зайца).

- Ребята, а для чего же человеку уши?

- Что можно услышать ушами? (различные звуки)

- Что такое звук? Да, это трудный вопрос, но я попробую вам объяснить. Давайте проведем опыт. Будьте внимательны! Слушайте и смотрите!

(Воспитатель берет гитару и перебирает ее струны, затем берет одну струну, оттягивает ее и резко отпускает; слушаем звук и видим дрожание струны).

- Струна дрожит - появляется звук. Сейчас мы проверим, так ли это. Возьмите бумажный листок, сверните трубочку и подуйте в него. Что вы чувствуете? Бумажная трубочка дрожит, пальцам стало щекотно. Звук заставляет дрожать бумажную трубочку, а трубочка щекочет пальцы. Почувствовали?

- Теперь давайте прислушаемся к своему телу. Ладонями осторожно обхватите свое горло и произнесите свое имя и фамилию. Внутри горла что-то дрожит. Это дрожат голосовые связки. А теперь давайте послушаем, как звучит наш голос по-разному. Мы сами можем менять наш голос, сделать его тихим и громким, глухим или звонким, низким или высоким. Вспомните сказку «Три медведя». Все медведи говорили одни и те же фразы по-разному. Давайте повторим эти фразы.

- Все окружающие нас звуки мы воспринимаем ушами. Представьте себе на минуточку, что вы перестали слышать, - как безмолвно и скучно стало бы вокруг! Поэтому ухо - очень важный орган чувств.

- Сколько у человека ушей? Нет, на самом деле их не два, а шесть. Только два видимых, а четыре невидимых, спрятанных внутри головы. Наружные уши - ушные раковины, сами они не слышат, а лишь улавливают звук.

Посередине каждой ушной раковины есть маленькое отверстие. Отсюда начинается слуховой проход, идущий внутрь головы. Дальше путь преграждает тоненькая и гибкая барабанная перепонка. Каждый звук по-разному колеблет перепонку. Эти колебания передаются в среднее ухо, которое лежит по другую сторону барабанной перепонки, а затем в третье ухо - внутреннее и далее - в мозг. Ухо - очень тонкий и сложный орган чувств.

Наш мир полон прекрасных звуков, стоит только прислушаться. Эти звуки приносят нам много радости. Но иногда бывает, что люди не слышат. Таких людей мы называем глухими. Очень тяжело и трудно жить без слуха. Слух для человека - это большая ценность. Чтобы уши были здоровыми, хорошо слышали все звуки, за ними надо ухаживать, беречь их.

А как надо за ними ухаживать, вы мне сами расскажете, рассмотрев следующий «диафильм».

(Дети рассказывают как нужно ухаживать за ушами).

- Молодцы, ребята, теперь я уверена, что вы очень бережно будете относиться к своим ушам.

А теперь давайте поиграем в игру «Глухой телефон».



Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «Смотри во все глаза!»

Цель: формирование представлений о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека.

Задачи: способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек («Здоровье»); развивать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям в природе («Безопасность»).

Оборудование: схематическое изображение строения глаза, плакаты

Ход образовательной деятельности:

- Ребята, отгадайте загадки: На двух колах бочка, На бочке - кочка,

А на кочке - лес. (Человек)

Горшочек умен, семь дырочек в нем. (Голова)

Два Егорки живут возле горки,

Живут дружно, а друг на друга не глядят. (Глаза)

- Сегодня мы с вами поговорим о глазах. Глаза - это орган чувств человека. Как вы думаете, зачем нам нужны глаза? (С помощью глаз человек видит предметы, цвет, размер, форму, перемещение предметов. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении, ориентироваться в пространстве и во времени.)

- Правильно, ребята. Благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире. Хотите узнать тайны наших глаз?

- Что у меня в руках? (Фотоаппарат)

- Посмотрите, я сейчас нажму кнопку затвора. Что вы заметили? (Открылось маленькое круглое отверстие)

- Через это отверстие проходят лучи света. Они попадают на пленку и рисуют на ней то, что мы фотографируем. Примерно также устроен наш глаз. Посмотрите друг на друга. Что вы видите? (Дети смотрят друг на друга и видят маленький цветной кружок, посередине черную точку.)

- Этот кружок называется радужная оболочка. У одних она коричневая, у других - зеленая, у кого-то голубая. А черная точка посередине - это зрачок. Через него лучи света попадают внутрь глаза. И мы видим то, на что смотрим, что нам хочется увидеть. Давайте еще раз рассмотрим строение глаза на плакате.

- А сейчас мы поиграем в игру «Пчелка». Вы проследите за полетом пчелки только глазами, не поворачивая головы.

- Как вы думаете, для чего нам нужны брови?

- Правильно, и для красоты, и для удобства. Потечет со лба пот, его остановит густая изгородь бровей. Но если вдруг несколько пылинок сядут на роговицу, их тотчас слизнет непрерывно мигающее веко. Если же в опасной близости от глаз появится какой-нибудь предмет, веки захлопнутся сами раньше, чем мы об этом подумаем. Посмотрите! (Воспитатель неожиданно взмахивает ленточкой перед глазами)

- Что случилось с вашими глазами?

- Несмотря на то, что глаза способны сами защищать себя, но с ними может случиться беда, если о них плохо заботиться. А какая беда, мы попробуем сейчас угадать. Показ иллюстраций с изображением детей в разных ситуациях.

1. Ребенок трет глаза грязными руками (Глаза воспалены)

2. Ребенок вытирает глаза чистым платком.

3. Ребенок читает в транспорте.

4. Ребенок читает, лежа в постели.

5. Ребенок читает за столом в хорошо освещенной комнате.

6. Ребенок смотрит телевизор, сидя близко к экрану.

7. Ребенок смотрит телевизор на нормальном расстоянии от экрана. –

- Ребята, давайте сравним эти картинки и скажем, где ребенок поступает правильно, а где нет.

-На земле есть люди, которые ничего не видят, они лишены зрения. Их называют слепыми. Трудно живется слепому человеку. Он не получает информацию об окружающем мире через глаза.

- Если вы встретите на улице слепого человека, как вы можете ему помочь?

-Зрение надо беречь, глаза охранять, поэтому необходимо их тренировать и подпитывать витаминами. Какие продукты содержат витамины? (Морковь, петрушка, черника, петрушка и др.) А еще надо делать разные гимнастики для глаз.

- А теперь давайте повторим правила по охране зрения:

1. Нельзя тереть глаза грязными руками.
2. Нельзя близко и долго смотреть телевизор, играть в компьютерные игры.
3. Нужно беречь глаза от попадания едких и опасных жидкостей.
4. Нужно беречь глаза от острых и колющих предметов.
5. Нужно есть продукты с витаминами.
6. Нужно тренировать глаза, делать упражнения.
7. Нужно гулять на свежем воздухе.



Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «Безопасность на дороге».

Цель: закрепление знаний об опасностях, которые ждут их на дорогах, повторить правила поведения на улице, правила дорожного движения.

Задачи: развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения, обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей («Здоровье»);

передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства («Безопасность»).

Оборудование: рисунок-схема изображения улицы, иллюстрации с ситуациями на дороге, шапочки-маски для инсценировки, дорожные знаки.

Ход образовательной деятельности:

- Ребята, отгадайте загадку:

В два ряда дома стоят, 10,20, 100 подряд.

Квадратными глазами друг на друга глядят.(Улица)

- Ребята, дома такие большие и их много, улица длинная и широкая. А мы маленькие по сравнению с домами. Поэтому мы с вами должны знать, как вести себя на улице, чтобы с нами не случилась беда.

- Как вы думаете, для чего предназначена улица? На какие части она делится? Как называют людей идущих по улице? Как пешеход должен идти по улице? Где люди могут переходить проезжую часть? Как узнать, где переход? Для чего нужны «зебра» и «островок безопасности»?

- Ребята, посмотрите на этот незаконченный рисунок-схему с изображением улицы. На тротуаре стоят дети не знают, где им перейти улицу. Давайте поможем им и дорисуем то, что необходимо. (Дети дорисовывают переход, светофор, указатель)

По городу, по улице не ходят просто так. Когда не знаешь правил, легко попасть впросак. Все время будь внимательным и помни наперед: Свои имеют правила шофер и пешеход.

(Предложить детям для рассматривания иллюстрации с ситуациями: мальчик играет в мяч на дороге, девочка перебегает дорогу наискосок).

- Ребята, можно играть на проезжей части? Где должны играть дети? Как надо переходить улицу? Где можно кататься на велосипеде, самокате и других детских транспортных средствах?

Правил дорожных на свете немало,

Все бы их выучить нам не мешало.
Но основные из правил движенья
Знать, как таблицу должны умноженья.
На мостовой не играть, не кататься,
Если ты хочешь здоровым остаться!

- А теперь давайте вспомним правила поведения пешеходов на дороге.

- По улице надо идти спокойным шагом.
- Идти только по тротуару, по правой его стороне.
- Улицу переходить только по переходу.
- Нельзя играть на проезжей части, кататься на санках, самокате, велосипеде, скейте...
- Надо быть внимательным, отзывчивым, оказывать помощь друг другу, помогать переходить улицу маленьким и стареньким, инвалидам.

- А сейчас мы с вами поиграем. Игра-инсценировка. (Воспитатель раздает детям шапочки-маски зайца, петушка, медведя, шапочки с огнями светофора: красный, желтый, зеленый)

У светофора окошечка три: При переходе на них посмотри.

Ребенок в шапочке с красным окошечком

Если в окошечке красный горит: «Стой! Не спеши!» - он говорит.

Красный свет - идти опасно, Не рискуй собой напрасно.

Ребенок в шапочке с желтым окошечком

Если вдруг желтое вспыхнет окошко, Погоди, постой немножко. Если в окошке зеленый горит, Ясно, что путь пешеходу открыт. Зеленый свет зажегся вдруг, Теперь идти мы можем.

Ты, светофор, хороший друг Шоферам и прохожим.

- Ребята, а теперь посмотрите, что случается с теми, кто не выполняет правил дорожного движения. (Дети инсценируют действия по тексту.)

Мы частенько замечаем и для вас изображаем шалунов на мостовой, Тех, кто к правилам движенья не имеет уваженья и рискует головой. Чтоб несчастья избежать просим им не подражать.

1 сценка:

Вдоль по улице гонялся с клюшкой мальчишка.

Хорошо, что жив остался, в синяках и шишках.

2 сценка:

«Мальчик на велосипеде»

Ты не в цирке! Здесь дорога! Подвернется руль немного -Ну кого ты удивишь, под машину угодишь.

3 сценка:

«Зайчик перебегает дорогу наискосок»

А это что еще за мода - перебегать наискосок?

Ты видел знаки перехода? А где дорогу пересек?

4 сценка:

«Петушок и Мишка играют в пятнашки на дороге»

Друзья несутся во всю прыть, а мы за них в тревоге:

Машину быстро не остановить на ледяной дороге.

- Взрослым и детям необходимо выполнять правила дорожного движения? Дети (хором):

Нужно правила движенья

Выполнять без возражения.

- На улице пешеходам и водителям помогают лучшие друзья - дорожные знаки. Каждый знак имеет свое название. Дорожные знаки рассказывают о том, какова дорога, как надо ехать, что разрешается и что нельзя делать на дороге. (Воспитатель знакомит детей с дорожными знаками: предупреждающими, запрещающими, указательными.)

Город, в котором с тобой мы живем, Можно по праву сравнить с букварем.

Азбукой улиц, проспектов, дорог Город дает нам все время урок.

Вот она азбука над головой, Знаки развешаны над головой.

Азбуку города помни всегда, Чтоб не случилась с тобою беда.



Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «Витамины и полезные продукты».

Цель: ознакомление детей с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются, рассказывание о значении витаминов для развития организма.

Задачи: способствовать становлению устойчивого интереса к здоровому образу жизни, здоровьесберегающему поведению, формировать представление о здоровье, его ценности, о мерах профилактики и охраны здоровья («Здоровье»).

Материалы: схематическое изображение витаминов А, В, С, В; иллюстрации продуктов питания, в которых содержатся эти витамины.

Ход образовательной деятельности:

- Сегодня наша беседа пойдет о еде, точнее о продуктах питания, Скажите, человек может прожить без еды?

- Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать - питаться. Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму - от самого маленького до взрослого - требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать организм слабеет. Почему так происходит?

- Дело в том, что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают организму расти и развиваться. А называются эти питательные вещества - витаминами.

Вы что-нибудь слышали о витаминах? «Вита», в переводе с греческого языка, означает жизнь. Значит, витамины очень ценные вещества. Они очень маленькие, настолько маленькие, что во много раз меньше крупинки сахара, поэтому видеть мы их не можем. Где же живут витамины?

- Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи, не оставлять ее недоеденной на тарелке. Витаминов в продуктах не видно, но они там есть, и очень нужны человеку. Давайте познакомимся с витаминами и узнаем, где они живут.

Витамин А называют витамином роста и зрения. О чем это говорит?

А живет этот витамин в следующих продуктах: морковь, сливочное масло, овощи и фрукты красного цвета - апельсин, мандарин, помидор, абрикос, красный сладкий перец.

Помни истину простую - лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

Витамин В способствует хорошей работе сердца. Когда организму не хватает этого витамина, человек плохо спит, много плачет, и его сердце работает кое-как. Витамин В можно найти в следующих продуктах: хлеб, особенно черный, горох, фасоль, крупы - пшеница, гречневая, овсяная.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым, неподверженным

простудам. Если человек все-таки простудился, витамин С поможет быстро справиться с

простудой. Он содержится в таких продуктах: смородина, яблоко, лук, лимон, кислая капуста.



Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «Спорт - это здоровье»

Цель: формирование представлений о том, что спорт играет немаловажную роль для здоровья организма человека.

Задачи: формировать представления детей об основных источниках и видах опасности на улице, в природе и способах безопасного поведения («Безопасность»); развитие положительной самооценки, уверенности в себе, чувства собственного достоинства, желания следовать социально-одобряемым нормам поведения, осознание роста своих возможностей и стремление к новым достижениям («Социализация»).

Оборудование: глобус, эмблема олимпийских игр, иллюстрации с видами спорта

Ход образовательной деятельности:

думаете, в чем отличие этих двух понятий? (физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет)

- Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. Спортом занимаются сильные, крепкие и здоровые люди. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать? (Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе, или при открытой форточке)

- Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят, физкультуру? (они слабые, часто болеют, грустные, многое у них не получается, плохо учатся)

- Покажите, какие это дети. (Пантомима «Очень худой ребенок»)

- Ребята, а кто такие спортсмены? Чем они занимаются? Что вы слышали о спортивных соревнованиях? Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов? (олимпийские игры). Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

- Послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр. В Древней Греции люди очень любили заниматься спортом. Они собирались на горе Олимп и устраивали разные состязания - бегали, плавали, метали ядра. С тех пор прошло много лет, а состязания

проводятся и в наши дни. Люди, которые очень увлечены спортом, называются спортсменами. Раз в четыре года в одной из стран нашей планеты проходят Олимпийские игры (от горы Олимп), куда съезжаются спортсмены со всего мира, чтобы принять участие в состязаниях, помериться силой с другими, доказать свою ловкость. Люди, которые хотят посвятить свою жизнь спорту, начинают заниматься с ранних лет. Для этого существуют разные секции и кружки. Но значит ли это, что, придя в кружок, ты обязательно должен стать спортсменом? Конечно, нет. Во-первых, не все становятся настоящими победителями. А во-вторых, чтобы добиться победы, стать настоящим чемпионом, надо потратить много сил, времени, терпения и труда. Обычный день настоящего спортсмена проходит в бесконечных тренировках. Но что еще дает спорт?

- Посмотрите на гимнастку, какая она гибкая и грациозная; на силачей, как они одной рукой подкидывают друг друга. Вот это силища! А как плавно и изящно скользят фигуристы на льду! Но знай - все эти умения не пришли сами собой. Все, что вы видите на соревнованиях или по телевизору - это результат долгих и изнурительных тренировок. А еще - трудолюбие, выдержка и терпение. Организм не каждого человека способен выдержать такую нагрузку.

Поэтому за спортсменами всегда наблюдает врач. Но что же главное в занятиях спортом?

Это - гибкость (гимнастика), сила (силачи), грациозность и изящность (фигурное катание), выносливость, стройная осанка, бодрый вид, легкая походка, подтянутость. Для того, чтобы добиться хороших результатов, надо много трудиться.

А начинать заниматься можно в вашем возрасте, потому что именно сейчас у вас гибкие косточки, и занятия вам будут даваться намного легче, чем, например, вашим родителям. И совсем не обязательно тратить на тренировку весь день. Достаточно уделять несколько минут в день.

- Ребята, посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять олимпийских колец, которые обозначают единство и дружбу спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое - Азию, черное - Африку, зеленое - Австралию, красное - Америку.

- Давайте найдем эти континенты на глобусе.

- Вспомните, что является символом Олимпийских игр? (огонь)

Олимпийский огонь на стадион, где будут проходить игры, доставляют бегуны. Олимпийские игры бывают зимними и летними.

- Давайте вспомним зимние и летние виды спорта и изобразим их на бумаге.



Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «Осанка - красивая спина!»

Цель: формирование элементарных представлений о скелете человека

Задачи: способствовать становлению устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения («Здоровье»).

Оборудование: иллюстрации семей Горбунов и Оловянных солдатиков, картинки с изображением здорового и искривленного позвоночника.

Ход образовательной деятельности:

- В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья - горбунов - была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз - мы все видим, что лежит на земле.» А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся» .

- Ребята, как вы думаете, в какой семье люди красивее?

- Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка)

- У кого более красивая осанка: у горбуна или у солдатика?

Игра-имитация «Покажи, с какой спиной ходили в семье горбуна. Покажи, с какой спиной ходили в семье солдатиков»

- Ребята, как вы думаете, приятнее смотреть на стройного человека или на сутулого? А вам как больше понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись?

- Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз.

Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретает им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась на костную. Об этом знал оловянный солдатик, потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!»

- Неправильная осанка делает спину, кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

- А в семье горбунов родители не учили своих детей держать спину ровно. Они ходили, уткнувшись носом в землю, и не замечали, как прекрасен окружающий мир. Они никогда не

говорили своим детям: «Следи за осанкой! Выпрями плечи! Подними голову!» Их дети часто болели, жаловались на боли в спине. Их спины все больше и больше искривлялись и горбатились.



- Ребята, а вы хотите проверить свою осанку? Давайте попробуем: 1. Сядьте так ровно, как у кого получится.

2. Подойдите к стенке и встаньте так, чтобы затылок, лопатки, пятки плотно прилегали к ней. Отойдите от стены и постарайтесь сохранить это положение как можно дольше.

3. Положите себе на голову мешочек с песком и ходите. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадет.

- Ребята, а кто знает, почему у горбунов такие кривые спины?

- У горбунов - нарушение осанки. Эта болезнь называется СКОЛИОЗОМ. Это значит, что позвоночник деформирован, т.е. искривлен. Эта болезнь лечится долго и очень трудно. Держать правильную осанку нам помогает позвоночник - это основной стержень тела. Он проходит посередине спины. К позвоночнику присоединены ребра, они защищают внутренние органы от повреждений.

- Как вы думаете, может ли ребенок сам сформировать правильную осанку, или, наоборот, ее деформировать?

- Оловянный солдатик знал, что, если держать позвоночник в прямом положении, мышцы закрепляются, привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепятся, и осанка останется ровной.

В семье горбунов дети были очень ленивые. Они считали, что их спины красивые, поэтому не стоит прилагать лишних усилий, чтобы сделать осанку стройной. Но однажды случилась беда. У всех детей в семье горбунов заболели спины, они не смогли даже встать с постели, не могли ходить в школу. Что делать? И тут они вспомнили, как оловянный солдатик всегда приговаривал:

«Я позвоночник берегу...Я от болезней убегу...» И решили позвать солдатика, чтобы он им помог. Оловянный солдатик сразу же пришел к ним на помощь и дал следующие полезные советы:

- Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, в школе, на даче.
- Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.
- Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.
- При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой
- Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры.
- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет напоминать вам, какая у вас осанка.

- После того, как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдатика, произошло чудо! (показать иллюстрацию) Все дети выздоровели и стали красивыми, стройными, подтянутыми. А главное - они перестали гордиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться!

- Ребята, будем выполнять советы оловянного солдатика, и тогда у вас тоже всегда будет красивая осанка!



Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «Лекарственные растения».

Цель: ознакомление детей с лекарственными растениями, их использованием в лечебных целях.

Задачи: развивать у дошкольников интерес к природе, желание активно познавать и действовать с природными объектами, развивать самостоятельность в процессе познавательно-исследовательской деятельности («Познание»);

формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья («Здоровье»).

Оборудование: иллюстрации с изображением лекарственных растений.

Ход образовательной деятельности:

Богат русский лес деревьями и кустарниками, ягодами и грибами, цветами и травами. Многие из этих растений обладают волшебными свойствами, могут лечить от разных болезней. Такие растения называются

лекарственными. Лечение травами известно с самых древних времен, травы - самые первые лекарства на Земле!

Отгадайте загадку про целебное растение:

Эту зелень ты не тронь,

Жжется больно, как огонь. (Крапива)

- Правильно, ребята, это крапива. Крапива - первое витаминное растение, появляющееся весной. Ее листья и молодые побеги съедобные. Из крапивы делают салат, щи, настой крапивы применяют, чтобы остановить кровотечение. Отгадайте следующую загадку:

Тонкий стебель у дорожки. На
конце его сережки.

На земле лежат листки -

Маленькие лопушки.

Нам он - как хороший друг,

Лечит ранки ног и рук. (Подорожник)

- Как вы думаете, почему подорожник так назвали?

- Подорожник получил такое название, потому что растет он вдоль тропинок. Для лечебных целей собирают только листья подорожника. Его хорошо прикладывать к небольшим ранкам - он останавливает кровь и убивает микробов. А вот еще одна загадка:

Стоят в поле сестрички.

Желтый глазок, белые реснички. (Ромашки)

- Правильно, это ромашки. Вы очень хорошо знаете этот цветок. Ромашку не зря называют «целительницей». Чай из лекарственной ромашки с медом дает крепкий и спокойный сон. Отвар пьют при простуде, полощут горло при ангине. Ромашка входит в состав зубных паст, кремов, красок для волос. Вот какая полезная ромашка!

Горел в траве росистой

Фонарик золотистый,

Потом померк, потух

И превратился в

пух. (Одуванчик)

- Одуванчик - многолетний сорняк, растет около жилья, по садам, лугам, огородам.

Цветет с мая до глубокой осени. В старинной народной медицине одуванчик считали средством, хорошо влияющим на пищеварение, улучшающим аппетит, очищающим легкие. Одуванчик - прекрасное средство от бессонницы.

В лесах и на лугах России растет очень много лекарственных трав и цветов: календула, лопух, шалфей, тысячелистник, мать-и-мачеха и т.д. все это - наша зеленая аптека, которая помогает человеку при многих болезнях послушайте стихотворение про зеленую аптеку:

Вот обычная малина...но...При простуде и ангине Чай с малиновым вареньем- наилучшее лечение. Чай из липового цвета помогает от простуды. Пьют его, когда болеют. Липу знают все повсюду.

Если слабость и сонливость и побегать нету сил, Пей шиповника отвары, в них - целебный витамин.
Подорожник - всем нам друг, лечит ранки ног и рук. Г. Блинова

- А сейчас мы поиграем в игру «Зеленая аптека»:

Дети делятся на две команды. У одной команды - картинки с изображением лекарственных растений: подорожник, крапива, шалфей, ромашка, одуванчик, мята, лопух, облепиха. У второй команды - картинки: порезанный палец, мальчик с перевязанным горлом, мальчик с градусником под мышкой, кружка с чаем, салат из одуванчиков, щи из крапивы, пузырек с облепиховым маслом. По команде воспитателя дети из разных команд находят друг друга, соединяют картинки и объясняют свой выбор.

- Подорожник прикладывают к ране.
 - Из крапивы варят витаминные щи.
 - Отваром шалфея и ромашки полощут горло при ангине.
 - Из одуванчиков делают полезный салат.
 - Из мяты заваривают ароматный спотворный чай.
 - Из облепихи делают масло для смазывания ссадин.
- О каких растениях вы сегодня узнали?
- Какие из них растут на участке детского сада?
- Как к ним нужно относиться?
- Почему необходимо беречь и охранять природу?

Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «Познакомимся со своей кожей».



Цель: изучение внешнего вида и строения кожи, уточнение представлений о значении кожи.

Задачи: способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек, формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья («Здоровье»)

Ход образовательной деятельности:

- Ребята, мы с вами уже ставили опыты на себе, изучали человека. Сегодня мы будем знакомиться со своей кожей.

РАССМАТРИВАНИЕ КОЖИ.

- Какого цвета наша кожа?
- Можно ли снять с себя кожу, как мы снимаем рубашку? Потяните кожу, подергайте ее. (Нет, кожа прирастает к глубоким слоям тела)
- Одинакова ли толщина кожи на разных местах? Обследуйте кожу на ладони и на тыльной стороне кисти. Потрогайте кожу на щеках ...на шее... под глазами ... на локте... Где она тоньше? Вывод: по толщине кожа разная.

КАК КОЖА ПРИКРЕПЛЕНА К ТКАНЯМ, ЛЕЖАЩИМ ПОД НЕЙ.

- Теперь проверим, где она прочнее прирастает к телу. Оттяните кожу на тыльной стороне кисти и на ладони. Где сильнее оттягивается? (На тыльной поверхности) Обследуйте кожу на локтях, когда рука вытянута и согнута...То же сделайте на бровях...щеках...шее спереди и сзади. Где оттягивается лучше всего? (На шее, тыльной поверхности кисти, локте) Где прирастает плотно? (На ладони, пальцах, лбу) Вывод: в разных частях тела кожа прикрепляется по-разному.

ВСЕ ЛИ ТЕЛО ПОКРЫТО КОЖЕЙ.

- Все ли наше тело покрыто кожей? Посмотрите внимательно на себя, на своего соседа и решите, есть ли участки тела, не покрытые кожей? (Глаза, ногти, носовая и ротовая полость)

РАССМАТРИВАНИЕ КОЖИ ЧЕРЕЗ ЛУПУ.

- Ваша кожа кажется вам гладкой и ровной. Рассмотрите ее через лупу (На коже есть мелкая сеточка, волоски, бугорки, складочки) Посмотрите на кончики пальце. На них складочками образовался рисунок. Сравните свои пальцы и пальцы соседа. Одинаковый ли на них рисунок?

- Давайте сделаем отпечатки ваших пальчиков на бумаге. Обмакните пальчики в краску. Потом осторожно прикоснитесь к бумаге и прижмите его плотнее. Осторожно поднимите палец вверх, чтобы не размазать краску. Следите, чтобы не испачкалась одежда; вытрите палец о салфетку. Рядом с вашим пальцем пусть оставит отпечаток ваш сосед. (Дети меняются листочками). Сравните рисунок обоих пальчиков. Одинаковые они или разные?

ЗНАЧЕНИЕ КОЖИ.

- Зачем человеку кожа? Какая от нее польза? (Высказывания детей)

ЧТО МОЖНО УЗНАТЬ С ПОМОЩЬЮ КОЖИ.

- Ребята, кожа может нам о многом рассказать. Проведем опыт - вы определите форму и твердость предмета руками. Что рассказали вам ваши пальчики? (В мешочке лежат предметы разной геометрической формы, вата, губка, киндер-сюрприз).

- Кожа может рассказать нам о форме и твердости предметов. Что еще мы можем узнать с ее помощью? (Приглашаю ребенка, завязываю ему глаза шарфом и последовательно прикладывает к его руке банку с теплой и холодной водой. Меняю места, прикасаясь банками к ладони, предплечью, шее, затылку.

- Что еще может чувствовать кожа? Ущипните себе кожу ноготками. Что вы почувствовали? (Боль)

ВСЮДУ ЛИ КОЖА ИМЕЕТ ОДИНАКОВУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ.

- Все ли участки кожи чувствуют одинаково? Сейчас проверим. Дети, сидящие слева, будут испытуемыми, а сидящие справа – учеными. Ученые, поднимите руки.

А испытуемые сложите руки вот так. (Кисти рук накладываются друг на друга тыльными поверхностями). Положите им между кистями любой предмет и предложите его определить. Теперь положите его к щеке. Удалось определить? Затем к шее, к ноге. Сейчас не развязывая глаза, потрогайте этот предмет пальцами. Что говорят вам ваши пальцы? (испытуемые и ученые меняются ролями, опыт повторяется еще раз)

ВЫВОД: на кончиках пальцев кожа самая чувствительная.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Вот и познакомились мы с кожей. Что она может нам рассказать? Что мы можем почувствовать и рассказать с помощью кожи?



Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «Осторожно, огонь!»

Цель: формирование представлений детей о поведении во время пожара, закрепление знаний правил пожарной безопасности.

Задачи: развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения, обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей («Здоровье»);

формировать представления детей об основных источниках и видах опасности в быту, на улице, в природе и способах безопасного поведения («Безопасность»).

Оборудование: иллюстрации с изображением огня(костер, космическая ракета, приготовление пищи и т.д.), два телефона, фотографии пожарных.

Ход образовательной деятельности:

- Ребята, вспомните, из каких произведений эти строки:

Что за дым над головой, Море пламенем горит.

Что за гром над мостовой?
Дом пылает за углом,
Сто зевак стоит кругом.
Ставит лестницу команда,
От огня спасает дом.
(С. Михалков «Дядя Степа»)

Выбежал из моря кит.
- Эй, пожарные, бегите!
Помогите! Помогите!
(К. Чуковский, «Путаница»)

- Молодцы, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о пожаре и о том, как нужно действовать, если он случился. Сила огня очень велика. Огонь согревает, заставляет работать машины, запускает ракеты, космические корабли. На огне готовят пищу.

- Но огонь может быть злым и страшным, вызывающим пожар, который может

принести значительный ущерб и вызвать гибель людей. В пламени горит все: жилища, посевы, скот, леса, целые деревни и даже города. Когда люди забывают об осторожном обращении с огнем, он становится смертельно опасным. Пожар - не случайность, а результат неправильного поведения. Огонь из доброго слуги человека может превратиться в огнедышащего дракона. Поэтому необходимо, чтобы каждый человек был внимательным при обращении с огнем, соблюдал осторожность возле электроприборов и печей.

Человеку друг огонь, только зря его не тронь!

Если будешь баловать, то беды не миновать.

От огня не сдобровать. Знайте, в гневе он сердит,

Ничего не пощадит.

Уничтожить может школу, поле хлебное, твой дом

И у дома все кругом, и взметнувшись до небес,

Перекинуться на лес.

Гибнут в пламени пожара даже люди иногда: Это
помните всегда!

- А сейчас мы поиграем в интересную игру. Я буду задавать вопросы, а вы отвечайте хором: «Это я, это я, это все мои друзья» Но будьте внимательны.

Кто, почуяв запах гари, сообщает о пожаре...

Кто из вас, заметив дым, говорит: «Пожар! Горим!»...

Кто из вас шалит с огнем утром, вечером и днем?...

Кто, почуяв газ в квартире, позвонит по «04»?...

Кто костров не разжигает и другим не разрешает?...

- Беда может нагрянуть внезапно, когда ее не ждешь. Каждый из вас может оказаться в такую минуту один. Что же делать?

- Если вы оказались дома одни, то при появлении дыма и огня надо вызвать по телефону «01» пожарную команду, дождаться ответа и сообщить свой адрес. Ни в коем случае нельзя прятаться под мебель, убегать в другую комнату. А еще лучше выбежать из квартиры.

Игра-ситуация «У тебя в квартире случился пожар. Надо вызвать пожарных» (проигрывание с детьми ситуации, как каждый будет набирать по телефону «01» и вызывать на помощь пожарную команду по своему адресу)

- Ребята, а вы видели работу пожарных? А что они делали?

- А какими должны быть пожарные? (сильные, смелые, мужественные, находчивые, решительные). А вы хотели бы стать пожарными?

Отгадайте загадки:

Шипит и злится, воды не боится. Без зубов, а кусает, (огонь)

Спешит, гудит - дорогу дай, моргает глазом синим.

Примчится вовремя, беда детей и взрослых минет, (пожарная машина) Если

младшая сестричка зажигает дома спички, Что ты должен предпринять?

Спички сразу же... (отнять)

Вот так мошка - осиновая ножка, на стог села - все сено съела. (спичка) -

Ребята, давайте выучим пословицы.

От искры сыр - бор загорелся. От

искры Москва горела.



Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «Ядовитые грибы и ягоды».

Цель: формирование представлений о съедобных и несъедобных грибах и ягодах.

Задачи: формировать представления об опасных для человека ситуациях в природе, способах поведения в них, воспитывать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям в природе («Безопасность»); воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей («Здоровье»).

Ход образовательной деятельности:

В гости к детям приходит Старичок-Лесовичок.

- Здравствуйте, ребята! Пришел я к вам, чтобы пригласить вас в мой чудесный лес за грибами да за ягодами. Любите собирать грибы да ягоды? Ну, тогда берите корзинки и в путь, поедem на электричке.

Грибная электричка.

Едут в электричке,
Волнушки и лисички
С подружками-друзьями
Чернушками, груздями
Со станции Пригоркино,
На станцию Ведеркино,
Со станции Подъелкино
На станцию Засол кино.
Колеса со старанием
По рельсам тарахтят,
Везут по расписанию
Компанию опят
Со станции Полянкино
На станцию Сметанкино,
Со станции Пеньковкино
На станцию Духовкино.
У мухомора хитрый вид,
Ехидная усмешка-
Забрался в поезд и сидит,
Как будто сыроежка.

Но вот заходит контролер,
Выводит мухомора.
И безбилетник-мухомор
Краснеет от позора.
А старичок-боровичок,
Интеллигентный толстячок,
Приподнимает свой берет
И предъявляет свой билет.
К билету прилагаются
Четырнадцать квитанций
Четырнадцать квитанций
С названиями станций:
Дорожкино, Лукошкино,
Опушкино, Засушкино,
Кастрюлькино, Бульбулькино,
Лучково, Сельдерейкино,
Морковкино, Перловкино,
Немножкино-Картошкино,
Лаврушкино, Петрушкино,
Тарелкино и Ложкино.

- Ну, а мы с вами приехали на станцию Загадкино. Сейчас проверим, знаете ли вы грибы.

*Растут в лесу сестрички,
Рыжие... (лисички)*

*Я в красной шапочке расту
Под стройною осиною,
Меня узнаешь за версту,*

На пеньке сидят ребята,
Называют их... (опята)

Серенькие шапочки,
Рябенькие ножки, Под
березой растут, Как же
юс зовут? (подберезовики)

- Вот сколько съедобных грибов мы положили в корзинку.

- Ребята, будьте осторожны в лесу с грибами, если не быть внимательными, то в вашу корзинку залезут непрошенные гости, угадайте, какие?

Ножка белая, прямая, шапка красная, большая, а на шапке,
как веснушки, беленькие конопушки. возле леса на опушке,
украшая темный бор, вырос пестрый, как Петрушка,
ядовитый... (мухомор) В лесу есть грибы, что не надо
искать Много растет юс на каждой полянке, Но эти
грибы нельзя трогать и брать-Яд в них опасный. Это...
(поганки)

У него невзрачный вид,
Воланчик на ножке его не украсил. Ты
не трогай этот гриб, Учти, он очень
ядовит!

Смотри не бери его с полянки.
Его называют... (бледной поганкой)

- Съедобные грибы мы собрали, а ядовитые оставили в лесу. Но запомните, ребята, грибы, которые вы не знаете, оставьте на полянке, не топчите, не сбивайте.

Старичок-Лесовичок: Уж я-то, Лесовичок, знаю, что все грибы в моем лесу нужны. Тобелочка грибок съест, то ежик, а мухоморами лоси лечатся. Они нужны лесу.

- Сбор грибов - занятие увлекательное, но таящее в себе большой риск. Много людей каждый год попадает в больницы из-за отравления грибами, иногда даже бывают смертельные случаи. Поэтому, ребята, давайте еще раз хорошенько запомним ядовитые грибы (иллюстрации: мухомор, бледная поганка, ложные опята и др.)

- Ребята, но бывает и так, что грибы растут не только в лесу, но и в городе, в парке, сквере, на участках детского сада. Запомните: грибы в городе, даже если они съедобные, опасны. Они содержат много нитратов. Грибы поглощают выхлопные газы, радиацию. Поэтому, встретив гриб в городе, растопчите его или покажите взрослым. Учите маленьких братьев и сестер этим несложным правилам.

Старичок-Лесовичок: В моем лесу растут не только грибы, но и чудесные ягоды.

- Ягоды, прогретые летним солнцем, напоенные дождем, - клад витаминов. Врачи уверены, чем больше человек употребляет ягод, тем меньше он подвержен заболеваниям зимой и весной. Ягоды богаты глюкозой, фруктозой, органическими кислотами, ароматическими, дубильными веществами. Имеются также минеральные вещества, каротин, витамины группы В и особенно С.

- Ребята, какие вы знаете лесные ягоды? (малина, земляника, ежевика, костяника, черника, брусника, рябина и др.)

- Но будьте осторожны, в лесу притаились и ядовитые ягоды (иллюстрации: волчья ягода, вороний глаз, дурман и др.) Хотите узнать, какое угощение однажды сварила безобразная ведьма в нашем лесу? Послушайте стихотворение:

Вкусный суп

Ведьма суп варить решила. Змей сушеных покрошила,
Развела большой костер и поставила котел. Между сосен и
полянок собрала ведро поганок,

Зовусь я... (подосиновик) Средь
молодых сосенок В блестящей
темной шапочке

Растет грибок... (масленок)
На толстой белой ножке
Коричневая шляпка.

Наверняка любой грибник
Найти мечтает... (боровик)

Поскакала за бугор, отыскала мухомор,
Для приправы - бузины, для отравы - белены, Волчьих
ягод полкорзины и отличной свежей тины...
Супчик вышел - то, что надо, целых двадцать литров яда!

- Но если вдруг съел незнакомую ягоду, скорее скажи об этом взрослым. При отравлении грибами или ягодами необходимо немедленно обратиться к врачу или вызвать «Скорую помощь». До прибытия врача нужно очень быстро оказать первую помощь: выпить не менее одного литра воды комнатной температуры и вызвать рвоту. Так повторяют пять раз. Запомните, ребята, каждая упущенная минута может стоить жизни.

- Но будем надеяться, что с вами этого не произойдет, потому что вы очень хорошо запомнили ядовитые грибы и ягоды, и они никогда не попадут в вашу корзинку.



Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «Осторожно, грипп!»

Цель: ознакомление детей с характерными признаками болезни и ее профилактикой, учить заботиться о своем здоровье.

Задачи: воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье («Здоровье»).

Ход образовательной деятельности:

- Ребята, вы заметили, что с наступлением холодов люди чаще болеют? Бывает, что заболевает целая группа детей в детском саду или целый класс в школе. Начинается эпидемия гриппа, и люди заражаются друг от друга.

- А вы сейчас болеете? *(нет)*

- А если заболеете, то как догадаетесь об этом? По каким признакам? *(усталость, кашель, чихание, насморк, головная боль, плохое настроение)*

- Ребята, а как вы думаете, где можно заразиться гриппом? *(в детском саду, в школе, на улице, в магазине и т.д.)*

- Как много мест, где можно заразиться микробами! Микробы проникают в человеческий организм. Они такие маленькие, что их нельзя даже через увеличительное стекло увидеть. Лишь после того, как изобрели микроскоп, врачи увидели тех невидимых отравителей, которые поселяются в организме человека. Несмотря на крошечные размеры, микробы-существа могущественные. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там разбойничать и размножаться. Человеку становится плохо, он заболевает - чихает, кашляет, у него поднимается высокая температура. Таким образом, организм человека объявляет микробам войну.

- Ребята, давайте представим и нарисуем, как выглядят микробы. Если бы вы взглянули в микроскоп на капельку крови больного человека, то заметили бы, что в ней кишат какие-то крохотные извивающиеся палочки, еле видимые запяты, спиральки. Это и есть возбудители болезни - микробы или бактерии, *(дети рисуют микробов)*

- Иногда микробы забираются в самые дальние закоулки человеческого тела. Как же с ними справиться? Как победить болезнь? *(делать уколы, пить чай с малиной, измерять температуру, принимать лекарства, ставить банки, лежать в постели, полоскать горло травами, есть фрукты и овощи)*

- Вы действительно знаете, как бороться с микробами. А если не лечиться, грипп может дать серьезные осложнения - бронхит или воспаление легких.

- Чтобы не заболеть, не заразиться от больных людей, надо соблюдать определенные правила. Как же защитить себя от микробов, чтобы остаться всегда здоровым?

-мыть руки с мылом

-есть только мытые овощи и фрукты

-весной, осенью и зимой принимать витамины

- закалятся
- проветривать помещение
- гулять на свежем воздухе
- не кутаться в теплые одежды, не надевать лишнего
- заниматься физкультурой
- пользоваться личными предметами гигиены
- одевать марлевую повязку, если рядом находится больной

- Но что делать, если гриппом заболел кто-нибудь в семье? Следует позаботиться о близком человеке, но и не забывать о себе. Для этого мы сделаем массаж волшебных точек.
-Теперь вы никогда не заболеете, и у вас будет всегда прекрасное настроение.



Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «Как устроена дыхательная система?»

Цель: обобщение и конкретизация знания детей о строении и значении дыхательной системы.

Задачи: воспитывать ценностное отношение детей к здоровью, развивать мотивацию к бережению своего здоровья, обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье («Здоровье»); Воспитывать осторожное и осмотрительное отношение к опасным для человека ситуациям в быту, на улице, в природе («Безопасность»).

Оборудование: изображение легких (таблица, рисунок), зеркала, ватка, полиэтиленовый мешок без дна.

Ход образовательной деятельности:

- Есть интересная загадка: «Что не лень делать?» Ответ таков: «Не лень дышать».

Ребята, сделайте глубокий вдох, а теперь - выдох. Что мы делаем?

-Дышим. Скажите, а мы можем не дышать? Какое-то время можем, но совсем немножко. Дышим мы постоянно. Дышит все живое - человек, животные, растения.

- Ребята, закройте рот и сделайте глубокий вдох через нос и прочувствуйте, как и куда движется воздух. Выдох. Еще вдох. Куда сначала попадает воздух? (в нос). Может ли воздух попасть в рот? Сделайте вдох через нос, а выдох через рот. Может?

- В носу есть два отверстия. Потрогайте их пальчиком. Они называются ноздрями.

Повторите название хором.

- Воздух попал в нос и рот, а дальше у него длинный путь. Куда же он идет? В дыхательную трубку, т.е. трахею. Пощупайте на себе, как она устроена. Погладьте ее.

На что она похожа? Что напоминает? В трахее много твердых колечек. Посмотрите, что было бы, если бы трахея была мягкой. (Педагог дует в мешок без дна, стенки его слипаются) Мы не могли бы дышать.

- Куда воздух побежит из трахеи? Конечно, в бронхи, а затем в легкие! Легкие находятся внутри грудной клетки. Прощупайте пальчиками, как устроена грудная клетка. Удобнее щупать большими пальцами. Вы чувствуете под руками ребра. Это такие косточки, которые защищают легкие. Нос, рот, дыхательную трубку, ребра мы можем увидеть или прочувствовать, а легкие не можем, они находятся внутри. Но мы можем рассмотреть их на рисунке. Их два. В них воздух то заходит, то выходит.

- Когда воздух попадает в легкие - вы делаете вдох, и они увеличиваются, как воздушный шарик, когда его надувают. А при выдохе уменьшаются, сжимаются, как если бы выпустить воздух из шарика. Давайте представим, как это происходит. Сделайте глубокий вдох - легкие увеличились, сделайте выдох - легкие сжались. И так происходит каждый раз с нашими легкими. Легкие не задерживают в себе долго воздух. Из легких воздух попадает в кровь, а сердце проталкивает кровь во все части тела. Нет ни одного места, куда бы не доставлялся воздух. После того, как воздух обойдет все части тела, он опять возвращается в легкие, а из легких тем же путем выходит наружу вместе с выдохом.

- В воздухе, который мы выдыхаем, находится углекислый газ и вода. Давайте убедимся, что в выдыхаемом воздухе есть вода: возьмите зеркальце, сделайте вдох, а выдохните прямо на зеркало. Что произошло с зеркалом? Оно запотело. Проведите пальчиком по зеркалу - оно сырое, значит, вы выдохнули вместе с углекислым газом частицы воды.

- Ребята, а можно ли прожить без дыхания? Давайте попробуем не дышать какое-то время. Закройте рот, зажмите нос пальчиками и не дышите столько, сколько сможете. Легко ли вам было? Конечно, нет. Мы дышим для того, чтобы жить. Наши легкие работают без остановки.

- Ребята, что нужно делать, чтобы органы дыхания служили нам много лет и никогда не болели? Да, о них надо заботиться. Очень важно дышать свежим и чистым воздухом. Ведь если воздух грязный, то частички пыли могут проникнуть в организм человека.

- Вот и познакомились с дыхательной системой. Давайте повторим, какие органы в нее входят.



Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «Органы пищеварения»

Цель: формирование представлений о пищеварительной системе человека.

Задачи: воспитывать ценностное отношение детей к здоровью, развивать мотивацию к бережению своего здоровья, воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков («Здоровье»);
воспитывать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям строения пищеварительной системы, правила поведения за столом.

Ход образовательной деятельности:

- Все живые существа питаются, как вы думаете, для чего необходимо питание? Чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам нужно хорошо и правильно питаться. Каждый день человек потребляет пищу. Мы видим пищу в кастрюле, тарелке, а что же с ней происходит потом? Сейчас вы об этом узнаете. Из тарелки пища попадает в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи, в котором ей помогают ее друзья. вспомните, что находится у человека во рту?

Первым пробовать привык Наши розовые губы Угощенья все (язык).

Прячут беленькие ... (зубы).

- Во рту у человека расположен язык. Он нужен человеку для произношения звуков, слов, а еще для того, чтобы пробовать вкус пищи. Язык помогает жевать, смачивать еду слюной, согревать или охлаждать пищу, глотать, узнавать, соленая пища или сладкая, горькая или кислая, горячая или холодная.

- А для чего нужны зубы?

Зубы откусывают пищу, а затем измельчают и перетирают ее на мелкие кусочки. Наверное, вы заметили, что во рту всегда влажно. Это происходит от того, что во рту есть специальные железы или трубочки, которые выделяют слюну. Слюна смачивает пищу, чтобы она легче прошла свой дальнейший путь, а точнее, проскользнула по пищеводу в желудок.

- Итак, изо рта пища попадает сначала в глотку, которая следит за тем, чтобы пища попадала строго в пищевод, а не в гортань и трахею. Пища попала в пищевод. послушайте, какое интересное слово - пищевод. Он как путеводитель проводит пищу в желудок.

- Желудок похож на небольшой мешочек, в который складывается еда, главная его роль - переваривать пищу, смачивая его желудочным соком. Очень важно, чтобы в желудок своевременно поступала еда. Если в желудке еды нет, он начинает морщиться, сжиматься и расстраиваться, от этого начинаются боли в желудке. В желудке пища рассыпается на

мелкие-мелкие кусочки, перемешивается и превращается в питательные вещества. Желудок не может находиться без работы, но ночью он тоже любит поспать, отдохнуть,

поэтому не стоит наедаться на ночь, иначе желудок может заболеть. - Из желудка переваренная пища попадает в кишечник. Кишечник похож на длинный-предлинный шланг, который очень хорошо скручен. Здесь пища продолжает превращаться в полезные, питательные вещества для твоего организма, благодаря которым вы растете и развиваетесь. Полезные вещества постепенно попадают в кровь, а кровь, в свою очередь, разносит их по всему телу, а в вашем организме прибавляется еще немного сил и здоровья. Но для того, чтобы вы росли здоровыми и крепкими, надо употреблять разнообразную пищу или, как говорят, правильно питаться.

Существуют некоторые правила приема пищи и поведения за столом:

-*ешь в определенное время;*

-*не торопись во время еды;*

-*не ешь на ходу;*

-*не передай*

-*не чавкай;*

-*не смейся и не разговаривай с полным ртом;*

-*перед едой вымой руки;*



Конспект познавательной-исследовательской деятельности Тема: «Что такое микробы?».

Цель: формирование представлений о микроорганизмах, ознакомление со способами борьбы с болезнетворными бактериями.

Задачи: углубление представлений детей о том, как поддерживать, укреплять и сохранять здоровье, воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре («Здоровье»)

Справка: в науке нет такого понятия, как «микробы». В данном случае можно выделить два корня: «микро», что означает «очень маленький, мельчайший», и «биос» - «жизнь». Общий смысл его таков: «очень маленькие, живые существа». Научным эквивалентом данного бытового слова является термин «микроорганизмы». Это сборная группа, в которую объединены все организмы, состоящие из одной клетки, видимые только в микроскоп, хотя они относятся к разным систематическим группам: бактерии, грибы, животные (простейшие). Поскольку слово «микробы» получило широкую известность, его допустимо использовать в разговоре с детьми.

Ход образовательной деятельности:

- Кто из вас знает, что такое микробы? Вернее, кто такие микробы?

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МИКРООРГАНИЗМОВ

- Микробы - это очень маленькие живые существа. Они не видимы простым глазом. Чтобы их увидеть, надо смотреть в особый прибор, который называется «микроскоп». У них нет ни рук, ни ног, ни рта и носа. Нет желудка, сердца, легких. Это просто шарики или палочки. Но они так же, как мы едят, дышат, передвигаются. (Иллюстрация)

- Как они передвигаются? У некоторых есть хвостики, которые называют жгутиками. Жгутик вращается, как пропеллер самолета, и микроб движется. Но у большинства таких жгутиков нет. В жидкости они просто слегка подпрыгивают - как мячик, который мы бьем об пол. Там, где сухо, их переносит воздух. А часто их переносят люди и животные. Например, были микробы на яблоке. Они прилипли к рукам, и человек своими руками перенес их себе в рот. Были микробы на земле. Ребенок играл на улице - микробы прилипли к пальцам. Потом он пришел домой и стал руками есть. Микробы с пальцев прилипли к хлебу, яйцу, груше и вместе с ними попали в желудок. Вот так они и передвигаются.

- А теперь рассуждайте сами. Бегала собака около мусорного ящика... Догадайтесь, как микробы попали в желудок ребенка? (микробы - шерсть, морда, лапы - ребенок погладил собаку - микробы на руках - с рук на еду - с едой в желудок)

ЧЕМ ПИТАЮТСЯ МИКРООРГАНИЗМЫ

- Что едят микробы? Все. Хлеб, фрукты, овощи, суп, листья деревьев, краску, землю. У вас на столах лежат по 2 листика. Определите сами, какой из них ели микробы, а какой - нет.

- Сейчас я вам покажу кусочек хлеба, на котором поселились особые микроорганизмы, которые называются плесенью. Мы не будем открывать эту коробочку, чтобы плесень не распространилась по комнате. Она может быть опасной для человека. Но через прозрачную крышку вы ее хорошо увидите.

- Большинство микробов для нас не опасны. Даже, наоборот, они бывают очень полезными. Например, с помощью микроорганизмов делают кефир, простоквашу, йогурт, творог, сыр и многие другие вкусные вещи.

ХАРАКТЕРИСТИКА БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ

- Некоторые микробы бывают очень вредными. Это те, которые едят организм человека или животного. Они ничего не могут есть, кроме человека. Но человеку не нравится, что его едят микробы, и он начинает с ними бороться. То время, пока идет борьба с микробами, называется болезнью. Чтобы было легче бороться, человек помогает себе. Он пьет лекарства или вводит эти лекарства себе под кожу - делает уколы.

- Кто кого победит? Конечно, в конце концов, побеждает человек. Но болеть все равно неприятно. Человек теряет силы, у него поднимается температура, болит голова, горло. Это микробы специально стараются ослабить организм человека, чтобы им было легче справиться с ним.

- В зависимости от того, в каком органе поселились бактерии, возникает та или иная болезнь. Например, если микробы поселятся в горле, бывает ангина, если в ухе - воспаление уха, если в зубе - дупло в зубе и его полное разрушение. Бактерии могут поселиться в кишечнике, тогда у ребенка появляются боли в животике и понос. Это человек пытается выбросить из себя как можно больше бактерий. Но и микробам это полезно: когда у человека понос или когда он чихает и кашляет, бактерии разлетаются вокруг, и у них появляется возможность попасть к другим людям, заразить их.

РАЗМНОЖЕНИЕ БАКТЕРИЙ

- У микробов есть одно интересное свойство. Они не только питаются, но и размножаются. Это значит, что из одного микроба очень скоро получается много таких же, как он, микробов. Там тепло, много еды, много влаги, и они чувствуют себя очень хорошо. Их количество быстро увеличивается. Как это происходит? Давайте посмотрим.

Отделите кусочек пластилина и скатайте из него шарик. Вот так выглядит микроб, который вызывает ангину, болезни зубов, и многие другие заболевания. Через некоторое время микроб просто делится пополам. Разделите шарик на две части. Получится два новых микроорганизма, две новые бактерии. Вначале они маленькие. Но они питаются, растут, поэтому скоро становятся такими же, как первая. Оторвите еще немного пластилина от общего куска и прилепите к нашим бактериям. Как будто ваши бактерии выросли.. Что теперь с ними произойдет? (ответы) Правильно, снова разделятся. Разделите каждую бактерию пополам. Сколько стало? (4) И эти скоро вырастут. Увеличьте размер своих бактерий. Что будет дальше? Правильно Вот так их количество становится все больше и больше, и человек заболевает все сильнее и сильнее.

БОРЬБА С БОЛЕЗНЕТВОРНЫМИ БАКТЕРИЯМИ

- А теперь посмотрим, что будет с бактериями, когда человек принял лекарство. Оно подействовало на микробов, те сморщились, слиплись между собой...Слепите шарики вместе, сдавите их. Вот и нет микробов, вот и справился с ними человек. Выздоровел.

- Так ли уж опасны бактерии? Конечно, нет. Человек научился с ними бороться. Кожа не пропускает их внутрь. В крови есть вещества, которые уничтожают бактерии. Поэтому, несмотря на то, что вокруг слишком много, люди ни чем не болеют. А если заболеют, то поднимается температура, и микробы погибают.

- На кого в первую очередь нападают микробы? На тех, кто сам слаб: очень переохладился, бегал раздетый на холоде, пил ледяную воду. Может быть и по-другому: количество микробов рядом с человеком увеличилось. Например, он был в контакте с больным, пил грязную воду или ел немытые фрукты, на которых очень много микробов. Но самое главное - быть крепким, здоровым, закаленным, приучать себя и к жаре, и к холоду.

Тогда ни какие микробы не страшны, даже если вокруг их будет слишком много. Организм всегда справится с ними, если его научить, как это делать.

- Конечно, лучше ни когда не болеть, всегда быть здоровым. Для этого надо укреплять свой организм, закалять его, приучать к большим нагрузкам. Тогда никакой микроб ему не страшен. Но в то же время надо не позволять микробам проникать внутрь. А как они могут попасть в организм? Во-первых, надо постараться, чтобы вокруг человека вредных микробов было меньше. Поэтому больной человек должен лежать дома, не ходить в детский сад и не заражать здоровых. Ведь когда он чихает и кашляет, микробы вылетают у него изо рта и носа и разлетаются по воздуху. Им ведь хочется найти какого-нибудь другого человека, чтобы поселиться в нем. Во-вторых, надо удалять микробы с кожи, овощей, фруктов, игрушек, одежды, мебели. Догадайтесь, как это сделать? (ответы) Да, достаточно умываться и мыть все, что я назвала. Тогда организму будет гораздо легче бороться с оставшимися микробами. В-третьих, надо следить, чтобы кожа всегда была целой, чтобы на ней не было ссадин, порезов, расчесов. Конечно, и в этом случае организм справится, но ему будет гораздо сложнее. Глядя на свои ранки, вы всегда узнаете, справляется ли организм с микробами или нет. Если ранка сразу закрылась коричневой корочкой - все в порядке. Если кожа вокруг ранки покраснела, значит, микробы тут размножаются довольно быстро, а организм посылает сюда много крови, чтобы бороться с ними. И уж совсем трудно приходится организму, если возникают нарывы, появляется гной. Значит, микробы почувствовали себя слишком свободно и размножаются слишком быстро.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Как нужно вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в свой организм?
- А что делать, чтобы, проникнув в твой организм, они не размножились, а умирили?



Конспект познавательной-исследовательской деятельности Тема: «Контакты с незнакомыми людьми».

Цель: рассматривание с детьми типичных опасных ситуаций при контакте с незнакомыми людьми, обучение детей правильному поведению в таких ситуациях.

Задачи: воспитывать осторожное и осмотрительное отношение к потенциальноопасным для человека ситуациям в быту, на улице («Безопасность»);

воспитывать привычки культурного поведения и общения с людьми, помогать детям осваивать правила поведения в общественных местах («Социализация»)

Ход образовательной деятельности:

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами об опасностях, которые могут подстергать людей. Как вы думаете, кто может быть опасен для человека?
- Могут ли быть опасны люди?
- Как может выглядеть опасный человек? (Неприятная внешность, неопрятный вид, мужчины опаснее, чем женщины, веселые и жизнерадостные люди вообще не могут быть злыми)

- Послушайте стихотворение «Дядя из кино»:

Я вчера по телевизору смотрел одно кино.

У подъезда ходит дядя, дядя в шляпе и пальто,

А в руке портфель он держит Черный,

кожаный, отличный.

Тут же я определил - этот дяденька приличный.

Фильм был очень интересный.

Но в конце я растерялся - Тот

приличный дядя в шляпе, Он

бандитом оказался.

- Как выглядел дядя в шляпе? Кем он оказался в конце фильма?

И тогда я догадался —

Все бандиты носят шляпы.

И мой папа носит шляпу...
Тут вообще я растерялся. А
вчера в прихожей папа
Подмигнул и говорит: -Ты,
сын, меня не бойся, Папа
твой ведь не бандит!

- Означает ли это, что все дяди в шляпах бандиты?

- Почему незнакомый взрослый человек может быть опасен для ребенка?

- Могут ли среди красивых и опрятных людей встречаться люди с недобрыми намерениями?

- Можно ли вступать в контакт с незнакомыми людьми?

- Как нужно вести себя в ситуациях с незнакомыми людьми?

- Вам, детям, не следует вступать в разговор с незнакомыми людьми, но если все-таки такая ситуация произошла, вы должны знать, как из нее выйти. Вы можете воспользоваться следующими высказываниями:

- Мне некогда с вами разговаривать.

- Меня ждут, я тороплюсь.

- Я вам этого не скажу, вы мне не знакомы.

В крайнем случае, вы можете
закричать: - Помогите!

- Ко мне пристает чужой!

- А сейчас мы с вами попробуем обыграть некоторые ситуации, для этого вы должны разделить на две команды, распределить роли в зависимости от ситуации.

1 ситуация: Незнакомец представляется знакомым ваших родителей, которые попросили забрать ребенка, чтобы довести его до дома.

2 ситуация: Родители ушли, оставив ребенка дома одного. Вдруг в дверь позвонили...

- Сейчас вам нужно обговорить ситуацию в своей подгруппе, найти какой-то выход и показать его остальным ребятам.

Далее идет работа подгруппами, воспитатель помогает, наблюдает и корректирует работу детей, затем дети обыгрывают ситуации.

- Молодцы, ребята, я думаю, что теперь вы с легкостью сможете выйти из подобных ситуаций. Но давайте еще раз вспомним, как не нужно вести себя при встрече с незнакомыми людьми: с ними не надо разговаривать, не надо оставаться с ними наедине, но если это произошло надо любым способом привлечь к себе внимание других людей.

Мама, папа, брат и я - это все моя...семья.

Все мы дружные такие, потому что мы...родные. Шум и гам четыре дня - вся гостит у нас...родня. Накопили новостей для любимых мы...гостей.

Всем гостям мы очень рады, к нам приходят тети, дяди, Мамины подружки, папины друзья, И давно всех знаем мы, ведь они...знакомые.

По дороге шел прохожий, на бандита не похожий, А когда мы поравнялись, обернулся и сказал:

-Ой, какой хороший мальчик! Дай потрогаю твой пальчик. Я люблю тебя, как внучку, ну, давай скорее ручку.

Хочешь, дам тебе игрушку, а может, детка, ты захотела конфетку? Где ты живешь? А как зовут? Идем со мной, давно нас ждут!

Я к нему не подойду, ничего я не скажу, лишь два слова:

«Мне пора!», - и скорее со двора.

Я не знаю, кто такой, потому что он...чужой.

Всем деткам должно быть ясно - идти с незнакомым очень...ОПАСНО!



Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «Как сохранить свою кожу здоровой?»

Цель: формирование представлений о влиянии гигиенических процедур на функцию кожи, раскрыть причины болезней кожи.

Задачи: воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре («Здоровье»)

Оборудование: кукла-«грязнуля», картинки с изображением умывающихся животных, фото жизнерадостных детей, которые купаются, загорают, умываются, выполняют иные гигиенические процедуры.

Ход образовательной деятельности:

- Ребята, давайте вспомним, нужна ли человеку кожа? *(Кожа нужна организму, потому что защищает его от перегрева и охлаждения, ветра и сырости. Она не пропускает в наш организм микробы.)*

- Мы с вами уже говорили о том, что кожа человека всегда должна быть чистой. Чистая - значит, на ней нет микробов. А на грязной коже микробов очень много. Они прилипают к коже вместе с землей, пылью, грязными предметами. Через здоровую кожу микробы внутрь не проникают, но лучше не рисковать. Как вы думаете, что нужно делать, чтобы микробы не скапливались на коже? *(Ответы детей.)* Верно.

- Посмотрите на эту фотографию. Что делает здесь кошка? *(Она умывает себя язычком.)* А зачем она это делает?

- На этих фотографиях вы видите, как умываются и чистят свое тело разные животные. *(Фотографии животных, птиц, насекомых, которые приводят себя в порядок)* Как вы думаете, зачем они это делают?

ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА ТОЖЕ ПАЧКАЕТСЯ.

- А для чего моется человек? Причин для этого у него не меньше, чем у животных. *(Убрать бактерии, удалить грязь, предотвратить появление несвежего запаха, не заразить другого человека, не заразиться самому и т.д.)*

- Человек моет все тело, когда купается. А какие части тела он моет отдельно? *(уши, лицо, руки, ноги, шею и т.д.)*

- Чтобы делать это своевременно, надо знать, в каких местах тело пачкается быстрее. Какие части вашего тела пачкаются быстрее всего?

- Посмотрите на свои руки. Быстро ли они пачкаются? Почему? А в каком месте рук грязь собирается особенно сильно? *(Под ногтями)* Посмотрите, у кого под ногтями есть грязь? Давайте осмотрим все ручки.

- Когда особенно сильно пачкаются ногти? Зачем руки и ноги моют с мылом? Достаточно ли просто обмыть их водой?

РАССМАТРИВАНИЕ «ГРЯЗНУЛИ».

- Посмотрите на эту куклу. Как вы думаете, почему она так перепачкалась? Почему пятна грязи появились именно в этих местах?

- Да, плохо быть грязнулей. Что может с ним случиться?

- Представьте себе: вы пришли с улицы домой, вымыли руки, а лицо не помыли, грязную обувь и одежду не сняли. Так и пошли по всей квартире. Зашли на кухню, поели. Включили телевизор, залезли на диван и стали играть с игрушками. Какие неприятности могут произойти? *(испачкается мебель, в квартире прибавится пыли, от одежды пачкаются руки; их можно случайно положить в рот или потереть глаза - и от этого заболеть и т.д.)*

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

- Итак, мы с вами сказали, что кожу необходимо содержать в чистоте. Вспомните, как мы ухаживаем за кожей? Каждое действие не только опишите, но и покажите.

- Конечно, взрослые постоянно напоминают вам: «Вымой руки!» «Умойся!», но надо все это делать самому, без напоминания. Вы должны научиться самостоятельно умываться, купаться, приводить в порядок свои вещи и получать от этого настоящее удовольствие. Вот как эти дети на картинках.

КАК СОХРАНИТЬ КОЖУ ЗДОРОВОЙ

- И еще надо стараться сохранять кожу целой и невредимой. От чего она может повредиться? *(Ее можно порезать, оцарапать, расчесать)*

-Если неприятность случилась и на коже появилась ссадина или гнойничок, чего нельзя делать? *(Мыться горячей водой, париться, облизывать, расчесывать, трогать грязными руками и др.)*

-А что надо делать? *(обмыть кожу вокруг раны водой, смазать ссадины мазью, кремом или йодом)* ИГРА

-Сейчас мы поиграем в игру «Можно - нельзя». Если можно - поднимаете руки вверх, если нельзя - прячете за спину. Слушайте внимательно.

-*Однажды Настя не обнаружила своего полотенца и вытерлась чужим. Можно так делать? Почему?*

Нет, она не вытерлась чужим полотенцем, а взяла чистую тряпочку. Настя наигралась на улице, поужинала, но умываться не стала. Можно ли так делать? Почему?

Легла она в той же одежде, в которой играла на улице. Правильно? Утром Настя встала, умылась..., почистила зубы..., сходила в туалет...и села завтракать...Что неправильно сделала Настя? Как надо было сделать? (помыть руки после туалета)

- Молодцы, ребята, правильно отвечали на все вопросы. Теперь я спокойна: вы знаете, как сохранить кожу здоровой. Вы можете рассказать об этом тем, кто этого не знает.

Конспект деловой игры

«Что? Где? Когда?»

Цель: обобщение и систематизация имеющиеся у детей представления о своём здоровье.

Задачи: воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей («Здоровье»).

Оборудование: набор конвертов с заданиями, вращающийся барабан со стрелкой, «чудесный» мешочек, любой предмет гигиены, 2 иллюстрации валеологического содержания, разрезанные на несколько частей, 2 блюда с продуктами питания (морковь, чеснок, капуста, черный хлеб, сахар, конфета, газированная вода, чипсы)

Ход игровой деятельности:

-Ребята, все вы видели по телевизору игру «Что? Где? Когда?», сегодня и мы с вами в нее поиграем.

-Вы сели двумя командами, и сейчас вам нужно придумать название своим командам.

-У меня на столе находится барабан и конверты с заданиями. Вы по очереди будете подходить к барабану, вращать стрелку и брать тот конверт, на который она указала. За каждый правильный ответ ваши команды будут получать фишку. В конце игры мы посчитаем фишки и выясним, какая из двух команд победила.

Вопрос от Незнайки: Какую помощь надо оказать человеку при зубной боли?(Отправить его к зубному врачу).

Вопрос от Мурзилки: С помощью какого органа мы узнаем, что трава зеленая, а помидор красный? (Глаза).

Вопрос от Русалочки: С помощью какого органа мы узнаем, что мама зовет нас обедать? (Уши)

Вопрос от Чиполино: 1. Положите в тарелку продукты, в которых есть витамины.
2. Положите в тарелку продукты, в которых витаминов нет. (Каждой команде выдается набор из 8 продуктов питания)

Вопрос от Царевны-Лягушки: По каким признакам можно узнать, что человек заболел гриппом? (Болят голова, повышается температура, болят горло, слабость, тошнота, насморк – фишка выдается за каждый признак)

Вопрос от Звездочета: По каким признакам можно узнать, что человек повредил колено? (Есть боль, течет кровь, имеется опухоль, повреждена кожа, трудно ступать на ногу, человек плачет, он упал или обо что-то ударился).

Вопрос от Знайки: Как нужно вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в свой организм? (Чистить зубы, мыть руки, овощи и фрукты, убирать квартиру и т.д.)

Указание от Самоделкина: Собрать разрезанную картинку и рассказать, что на ней изображено (Обеим командам).

Вопрос от Дрессировщика: По каким признакам можно догадаться, что собака собирается на вас напасть? (Шерсть взъерошена, собака рычит, скалит зубы, машет хвостом, смотрит злобным взглядом...).

Вопрос от Золотой рыбки (обеим командам): В этой коробке лежит какой-то предмет гигиены. Что это?

-А теперь посчитаем фишки и определим команду-победителя!

Диагностическая карта сформированности валеологической культуры детей подготовительной группы.

Параметры Ф.И. ребенка	Знание некоторых систем организма и их функционирование	Знания органов чувств и их функции	Знания о микробах	Знания основ безопасности при контакте с незнакомыми людьми и их применение	Знание некоторых болезней и способов их профилактики	Итог
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						



Критерии оценки валеологической культуры воспитанника.

Валеологически культурный ребенок старшего дошкольного возраста.

Прежде всего, это ребенок, у которого устойчиво сформированы ценности здоровья и человеческой жизни, который мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей, общества в целом. Это ребенок, который знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представления о себе, своей самооценности, ощущает себя субъектом здоровья и здоровой жизни. Это ребенок, который бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам и взрослым, предметному миру. Ребенок, осознающий и разделяющий нравственные эталоны жизнедеятельности (гуманность, доброту, заботу, понимание, уважение, честность, справедливость, трудолюбие и др.) Это ребенок, который **имеет представления о том, что такое здоровье, и знает, как одержать, укрепить и сохранить его. А именно знает:**

- о внешних и внутренних особенностях строения человека;
- о правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней;
- о поведении, сохраняющим и укрепляющим здоровье;
- о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе;
- о полезных и вредных привычках;
- о поведении заболевшего и болеющего человека;
- о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Валеологически культурный ребенок старшего дошкольного возраста - это ребенок, который умеет самостоятельно решать **задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. А именно:**

- умеет обслужить себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (например, вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.);
- умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих;
- умеет назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, и какой орган;
- умеет правильно питаться, различает полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их, умеет принимать витамины (при помощи взрослого); владеет культурой приема пищи (сидит спокойно, аккуратно пережевывает пищу, не торопится, не говорит с набитым ртом, правильно пользуется вилкой и ножом, пользуется салфеткой и т.д.);
- умеет выполнять дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз;
- умеет выполнять физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, умеет делать зарядку;
- выполняет правила безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы;
- умеет пользоваться опасными бытовыми предметами: ножницами, иголками и пр. (под присмотром взрослого);
- умеет пользоваться бытовыми электроприборами (магнитофон, телевизор, компьютер, пылесос, утюг и др.) под присмотром или с помощью взрослого;
- обращается за помощью к взрослому в использовании пожароопасных предметов;
- умеет одеваться в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь

чрезмерно;

умеет правильно одеваться на прогулки и в лес;

умеет различать съедобные и несъедобные грибы, ягоды, травы, правильно ведет себя в лесу;

проявляет осторожность при обращении с незнакомыми животными;

умеет соблюдать правила дорожного движения;

умеет вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки;

умеет держаться на воде, плавать, правильно ведет себя на воде; умеет

правильно вести себя на солнце;

умеет культурно вести себя в общественных местах в соответствии с обстоятельствами (в детском саду, гостях, театре, магазине, парикмахерской и др.);

умеет вступать в контакт со сверстниками, взрослыми в разных ситуациях взаимодействия;

умеет быть вежливым во взаимодействии со сверстниками и взрослыми (здороваться, прощаться, обращаться, извиняться и т.д.);

умеет организовать самостоятельную деятельность с детьми в детском саду и на улице, соблюдая правила безопасного поведения;

учитывает настроение и эмоциональное состояние партнеров по совместной деятельности;

умеет правильно культурно выражать свои эмоции и чувства;

умеет действовать, осуществляет выбор стратегии поведения с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.

Задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях:

умеет позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому;

умеет объяснить, какую травму получил, что поранил, ушиб, где болит;

старается вести себя сдержанно и спокойно;

умеет объяснить, где он живет, как он живет, как зовут родителей и как с ними связаться (знает адрес и телефон);

умеет элементарно обезопасить себя от контакта с незнакомым человеком на улице;

знает, как вести себя при встрече с незнакомым животным, в случае его атаки.

Задачи оказания элементарной медицинской, психологической самозащиты и помощи:

умеет наблюдать за своим поведением и поведением других людей;

умеет сочувствовать, сопереживать, поддержать, может пожалеть, успокоить;

умеет принимать помощь и сочувствие;

умеет объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий);

готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);

умеет разрешать конфликты между детьми, старается не провоцировать их сам;

помогает детям разобраться в причинах обиды, старается разобраться сам в причинах собственных обид;

умеет пожалеть расстроенного ребенка, старается отвлечь его от переживаний, развеселить, увлечь игрой;

привлекает внимание взрослого к сложной ситуации, требует от него помощи.



Консультации для родителей.

«А немывтым трубочистам СТЫД И СРАМ.»

Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого.

Глубоко не правы те, кто считает, что ознакомление детей с гигиеническими правилами и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это дело родителей, тем более, что грань, отделяющая навыки гигиенического поведения от элементарных, правил и общежития, мизерная.

Приходить в детский сад или школу с чистыми руками, закрывать рот носовым платком при кашле и т.д. Все эти правила должны войти в сознание путем внушения, воспитания.

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Это - уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает человека от болезней. Когда ребенок бегает, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело.

Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши, чистить зубы. Умываться нужно после прогулок и вечером. К умыванию нужно подготовить мыло и полотенце.

Его следует повесить на вешалку или гвоздик, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и грязным. Умываться лучше всего раздетым до пояса или в трусиках и майке.

Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана.

Руки следует намыливать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей. Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши. После умывания следует вытереться своим полотенцем.

Ребенок в 4 года должен научиться самостоятельно, мыть лицо, уши, верхнюю часть груди и руки до локтя, а с 5-6-летнего возраста — обтираться до пояса. После умывания следует помочь ему хорошенько растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты.

Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. После мытья, ноги нужно тщательно вытирать специальным полотенцем. Чулки и носки менять не реже, чем через день. Дома следует переобуваться в домашние туфли или тапочки.

Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаляющее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

Для того, чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом.

Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стриглись коротко, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья их тщательно расчесывать только своей расческой.

Требуется также ухода ногти на пальцах рук и ног. Один раз в две недели их необходимо аккуратно подстригать, потому, что под длинными ногтями обычно скапливается грязь, удалить которую трудно. Грязные ногти признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае нельзя грызть ногти!

Особенно важно следить за чистотой рук. Ребенку нужно объяснить, что руками он, берет разные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, -ладит животных, берется за дверные ручки, притрагивается к различным предметам в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазам и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания, то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются разные болезни от больного человека к здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после игр перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.

«Зимние травмы»

Меры предосторожности. Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Если у Вашего ребёнка на сапогах или ботинках подошва гладкая, обратитесь в обувную мастерскую и попросите приспособить обувь к зимнему времени. В домашних условиях иногда советуют наклеивать на подошву обычный пластырь, но надолго его, конечно, не хватит. Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала. В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест.

Помощь при травмах. Главное, о чём следует помнить, нельзя заниматься самолечением и оттягивать визит к врачу до последнего.

Растяжение связок. Симптомы –резкая боль при движении,припухлость,кровоподтёки. Что делать? Наложить повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отёка можно наложить на больное место смоченную в холодной воде ткань или пузырь со льдом (но не более чем на 1-2 часа). Можно принять обезболивающее.

Вывих. Симптомы –сильная боль,отёк,неподвижность,изменение формы сустава.

Что делать? Не старайтесь самостоятельно вправить вывихи, это может привести к болевому шоку у пострадавшего и дополнительным повреждениям. Нужно обеспечить неподвижность и покой повреждённого сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, ремне, на ногу наложить шину (например, плоские доски) или прибинтовать её к другой ноге. При вывихе бедра – положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли – приложить к повреждённому месту пузырь со льдом или холодной водой, дать обезболивающее. В случае крайней необходимости, когда нет возможности вызвать врача, - больного нужно транспортировать в больницу самостоятельно, соблюдая особую осторожность.

Перелом. Симптомы –сильная,резкая боль,усиливающаяся при движении,конечностью, чувствительность даже к очень слабому прикосновению. Отёчность и опухание с изменением цвета кожи, изменением формы места перелома. Что делать? Обеспечить полный покой повреждённой кости, наложить шину из подручных средств или прибинтовать повреждённые конечности друг к другу или к телу. Дать пострадавшему таблетку анальгина, приложить на место травмы что-нибудь холодное. При кровотечении наложить на рану стерильную повязку. Вызвать "скорую", если это возможно – перевезти пострадавшего на попутной машине в ближайшее медицинское учреждение, соблюдая особую осторожность.

Ушибы головы. Симптомы –частичная или полная потеря сознания,тошнота ирвота, замедление пульса, изменение давления. Что делать? Уложить пострадавшего на спину, повернув голову набок, положить на неё холод. Вызвать "скорую помощь" и не давать пострадавшему двигаться до её приезда.

«Утренняя гимнастика в режиме дня дошкольников»

Пожалуй, нет такого человека, который не знал бы про утреннюю гимнастику, но далеко не в каждой семье ее выполняют. А между тем проведение утренней гимнастики играет важную роль в формировании двигательных качеств личности, организованности, умении планировать свою деятельность и в психическом развитии в целом.

Что же такое утренняя гимнастика? Утренняя гимнастика-это комплекс упражнений, которые настраивают, заряжают всю семью положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день.

Утренняя гимнастика способствует:

- устранению некоторых последствий сна (отечности, вялость, сонливость и др.);
 - увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- усилению работы основных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);
- оздоровлению организма в целом;
- развитию физических качеств и способностей детей;
- закреплению двигательных навыков.

Благодаря утренней гимнастике, вы плавно и одновременно быстро повысите умственную и физическую работоспособность малыша, улучшите настроение и подготовите его к нагрузкам предстоящего дня.

Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики:

упражнения на потягивание;

различные виды ходьбы;

общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.);

упражнения на растягивание (на развитие гибкости);

танцевальные движения;

бег трусцой и легкие прыжки;

дыхательные упражнения.

Лучше начать утреннюю гимнастику с потягивания в постели, а затем потягивания в положении стоя. Не забудьте, что утренняя гимнастика должна проходить в проветриваемом помещении!

Далее рекомендуется немного походить по комнате с использованием корригирующих видов ходьбы для профилактики плоскостопия (ходьба на носках, ходьба на пятках). Эти виды ходьбы требуют большого напряжения, поэтому темп должен быть медленным.

Утреннюю гимнастику можно превратить в игру, в которой все упражнения связаны единым сюжетом. Например, "**Пробуждение кошечки**".

1. Поглаживание. Будим ребенка нежными поглаживаниями, приговаривая ласковые слова.

2. Потягивания. Ребенок потягивается, лёжа на спине. Встаёт с кровати и тянет ручки к солнышку (вверх).

3. Ходьба. Ребенок имитирует ходьбу кошки: кошка идёт, кошка крадётся на мягких лапках.

4. Общеразвивающие упражнения. Кошечка танцует (под динамичную музыку):

5. Дыхательные упражнения. Кошечка ходит по комнате и хлопает лапками: перед собой, над головой и за спиной. Ротик закрыт. Дыхание произвольное, через нос.

Делая утреннюю гимнастику ежедневно, вы обеспечите себе и малышу прилив бодрости, сил. «И хорошее настроение не покинет больше Вас!»

