

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка № 28 «Огонек»

Рабочая программа по
Формированию основ здорового образа жизни
у детей раннего дошкольного возраста
«Здоровячок»»

Разработали:
Макарова О.В.
Матвиенко О.В.
Шерер Н.В.

2024 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
Учебно-тематический план обучения детей раннего возраста (2-3 года)	
1.4. Планируемые результаты.	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1. Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности.....	7
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Оценка результатов.....	13
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Работа с родителями.....	14
Список литературы	15
Приложения.....	16
Приложение 1. Конспекты бесед.....	16
Приложение 2. Мониторинг достижения результатов детей.....	44

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по формированию основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста. «Здоровячок» (далее – программа «Здоровячок») опытно-поисковая интегрированная, формирующая представления о здоровом образе жизни у дошкольников. Направление (вид) деятельности: здоровьесбережение.

В программе «Здоровячок» представлена работа по формированию представлений о здоровом образе жизни у дошкольников раннего возраста, через интеграцию образовательных областей: развитие речи, физическое развитие, ознакомление с окружающим, сенсорное воспитание, а также музыкальное воспитание с учетом возрастных возможностей и психологических особенностей детей. Программа «Здоровячок» имеет познавательную направленность, так как в ходе ее освоения у детей формируются знания, умения и навыки: о здоровом образе жизни; представления о человеке, как живом существе; привычки правильно ухаживать за собой.

Программа «Здоровячок» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020), в строгом соблюдении требований СанПин 2.4.4.3172-14.

Актуальность программы

В последние годы наблюдается тенденция снижения уровня знаний и умений, у детей дошкольного возраста, в области здоровый образ жизни (ЗОЖ), что влечет за собой негативную тенденцию к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Ее решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Проведенные исследования позволили сделать вывод об отсутствии ярко выраженных различий в представлениях о ЗОЖ детей дошкольного возраста с нормальным развитием, ЗПР и общим недоразвитием речи (ОНР) и выявить общие для детей особенности этих представлений:

- большинство детей имеют представление о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются;
- только небольшое число детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта; большинство детей положительно настроены на воспитателя и близкого взрослого (мать);
- у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья в условиях большого города;
- недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной деятельности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды;
- недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов, продуктов.

Развитие у дошкольников элементарных представлений о ЗОЖ направлено на формирование поведения, адаптированного к социальным и природным условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья, достижения психологического комфорта, всестороннего развития потенциальных возможностей личности на основе понимания взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни.

Предлагаемая педагогическая технология формирования у детей представлений о ЗОЖ основана на системном подходе и предполагает работу в следующих направлениях: специальная подготовка педагогов, взаимодействие педагогов с родителями, совместная деятельность педагогов, родителей и детей; формирование здоровье-сберегающего пространства.

В пособии представлены:

- мониторинг исследования представлений у детей раннего дошкольного возраста о здоровье и ЗОЖ;
- показатели и критерии качественного анализа когнитивного и поведенческого компонентов этих представлений;
- уровни оценки, отражающие уровни представлений о ЗОЖ у дошкольников;
- планирование работы в течение года с родителями и детьми;
- конспекты занятий, досугов, бесед, дидактические игры.

Принципы построения и реализации программы:

- Интеграция совместной деятельности педагога и ребенка и самостоятельная деятельность.
- Психологическая комфортность - создание условий для раскованной деятельности, стимулирующей самостоятельную познавательную, творческую активность дошкольника.
- Сезонность: построение и корректировка познавательного содержания программы с учетом природных и климатических особенностей данной местности в данный момент времени.
- Интерес: построение и корректировка программы с опорой на интересы отдельных детей и детского сообщества в целом.
- Взаимосвязь продуктивной деятельности с другими видами детской активности.

Рабочая программа по формированию культуры здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- соответствует культурно-историческим, деятельностным и личностным подходам к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает триединство воспитательных, обучающих и развивающих задач воспитательно-образовательного процесса, в ходе реализации, которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра);
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у детей представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровье-сбережения и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

- воспитать навыки здорового физического поведения: много двигаться, есть полезную еду, соблюдать правила гигиены, психологическое спокойствие, совершать ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- развить умение заботиться о своём здоровье и здоровье близких;
- сформировать у детей адекватное представление об окружающих людях (о строении собственного тела);
- помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле, научить «слушать» и «слышать» свой организм;
- осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
- формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- научить ребёнка обращаться с опасными для здоровья веществами;
- ознакомить детей с травмирующими ситуациями.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план обучения детей раннего возраста (2-3 года)

(1 ак.час - 10 минут)

Сентябрь	Наименование темы	Количество часов
1 занятие	Диагностика	
2 занятие	Диагностика	
3 занятие	Беседа на тему: «Как правильно мыть руки»	1 ак.час
4занятие	Беседа на тему: «Да здравствует мыло душистое»	1 ак.час
Октябрь		
1 занятие	Беседа на тему: «Как правильно мыть руки»	1 ак.час
2 занятие	Беседа на тему: «Ухаживаем за собой»	1 ак.час
3 занятие	Беседа на тему: «Изучаем свое тело»	1 ак.час
4 занятие	Беседа на тему: «Глаза - главные помощники человека»	1 ак.час
Ноябрь		
1 занятие	Беседа на тему: «Чтобы уши слышали»	1 ак.час
2 занятие	Беседа на тему: «Мой нос»	1 ак.час
3 занятие	Беседа на тему: «Моя кожа»	1 ак.час
4 занятие	Беседа на тему: «Поведение за столом»	1 ак.час
Декабрь		
1 занятие	Беседа на тему: «Овощи»	1 ак.час
2 занятие	Беседа на тему: «Фрукты полезны взрослым и детям»	1 ак.час
3 занятие	Беседа на тему: «Наша одежда»	1 ак.час
4 занятие	Беседа на тему: «Одежда, головные уборы»	1 ак.час
Январь		
1 занятие	Беседа на тему: «Как надо одеваться, чтобы не болеть»	1 ак.час
2 занятие	Беседа на тему: «Чистота и здоровье»	1 ак.час
3 занятие	Беседа на тему: «Что я знаю о себе»	1 ак.час

4 занятие	Беседа на тему: «Роль лекарств и витаминов»	1 ак.час
Февраль		
1 занятие	Беседа на тему: «О пользе утренней зарядки и физкультуры»	1 ак.час
2 занятие	Беседа на тему: «Если хочешь быть здоровым - закаляйся»	1 ак.час
3 занятие	Беседа на тему: «Как вести себя во время болезни»	1 ак.час
4 занятие	Беседа на тему: «Здоровье – главная ценность человеческой жизни.»	1 ак.час
Март		
1 занятие	Беседа на тему: «С утра до вечера»	1 ак.час
2 занятие	Беседа на тему: «Полезно - вредно»	1 ак.час
3 занятие	Беседа на тему: «Врачи – наши помощники»	1 ак.час
4 занятие	Беседа на тему: «Микробы и вирусы»	1 ак.час
Апрель		
1 занятие	Беседа на тему: «Как мы дышим»	1 ак.час
2 занятие	Беседа на тему: «Чтобы зубы были здоровыми»	1 ак.час
3 занятие	Беседа на тему: «Я врачей не боюсь»	1 ак.час
4 занятие	Беседа на тему: «Очень нужен людям сон»	1 ак.час
Май		
1 занятие	Беседа на тему: «Как организм человека перерабатывает пищу»	1 ак.час
2 занятие	Беседа на тему: «Полезные и вредные привычки»	1 ак.час
3 занятие	Диагностика	
4 занятие	Диагностика	

1.4 Планируемые результаты

по формированию здорового образа жизни у детей раннего возраста:

- Сформированные основы гигиенических навыков. Дети научатся под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки и лицо, насухо вытираться личным полотенцем.
- Представления о полезной и вредной пище. Ребята получают информацию об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение. С помощью сна восстанавливаются силы.
- Знакомство с основными предметами личной гигиены и их назначением.
- Сформированность первоначальных представлений о себе как отдельном человеке, об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности

Сентябрь	Тема	Оборудование
1 занятие	Диагностика	
2 занятие	Диагностика	
3 занятие	Беседа на тему: «Как правильно мыть руки» Задачи: совершенствовать к. г. н., совершенствовать простейшие навыки поведения во время умывания.	Плакат «Алгоритм мытья рук».
4 занятие	Беседа на тему: «Да здравствует мыло душистое» Задачи: Познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями; Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни; Подвести детей к понятию, что «Чистота – залог здоровья»; Воспитывать культурно-гигиенические навыки.	Плакат «Алгоритм мытья рук», мыло, полотенце, таз с водой.
Октябрь		
1 занятие	Беседа на тему: «Как правильно мыть руки» Задачи: совершенствовать к. г. н., совершенствовать простейшие навыки поведения во время умывания.	Плакат «Алгоритм мытья рук».
2 занятие	Беседа на тему: «Ухаживаем за собой» Задачи: уточнить и расширить знания детей о предметах ухода за собой, воспитывать аккуратность и правильное отношение к своему внешнему виду	Муляж Мойдодыра.
3 занятие	Беседа на тему: «Изучаем свое тело» Задачи: Учить называть органы чувств; рассказывать об их роли в организме и о том, как их беречь.	Плакат «Можно - нельзя».

4 занятие	Беседа на тему: «Глаза - главные помощники человека» Задачи: Формировать представление о необходимости бережного отношения к своим глазам (нужно правильно умываться, вытираться только чистым полотенцем; нельзя тереть их грязными руками, бросать песок в глаза и т. д.)	Очки; набор картинок: человек в очках, врач-стоматолог в очках, сварщик, часовщик; рисунок-схема глаза; солнышко, серые и черные точки для игры-гимнастики.
Ноябрь		
1 занятие	Беседа на тему: «Чтобы уши слышали» Задачи: Формировать представление об органе слуха - ушах; значении органа слуха для человека. Формировать представление о необходимости ухода за ушами, а также бережном отношении к состоянию здоровья ушей.	Плакат «Строение уха». Иллюстрации к правилам «Чтобы уши слышали». Музыкальные инструменты для игры «Угадай, на чем играю», кукла Фея.
2 занятие	Беседа на тему: «Мой нос» Задачи: дать элементарные представления о носе, о правилах ухода за ним, Формировать представление об органе обоняния; значении носа для человека. Формировать представление о необходимости ухода за носом, а также бережном отношении к состоянию здоровья.	Фетровые куклы Дима и Даша; фетровые части лица на липучке; картинки с правилами; фланелеграф.
3 занятие	Беседа на тему: «Моя кожа» Задачи: Дать представление о значении кожи для человека. Закрепить культурно-гигиенические навыки мытьё рук. Воспитывать любознательность к своему организму.	Лупа, плакат «Правила ухода за кожей»

4 занятие	Беседа на тему: «Поведение за столом». Задачи: Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, продолжать знакомить с правилами поведения за столом, учить применять их на практике. Учить пользоваться салфеткой, правильно держать ложку.	Игрушка Вини – Пух, муляж бочонка мёда, иллюстрации «Правила поведения за столом» (правильные и неправильные)
Декабрь		
1 занятие	Беседа на тему: «Овощи». Задачи: расширить представление о пользе овощей, обогащать словарь глаголами и прилагательными.	Корзинка с муляжами овощей, кукла, аудиозапись, магнитофон
2 занятие	Беседа на тему: «Фрукты полезны взрослым и детям» Задачи: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.	Мешочек с муляжами жёлтого яблока, банана, игрушка – зайчик, тарелочки с желтым пластилином.
3 занятие	Беседа на тему: «Наша одежда». Задачи: Учить детей понимать обобщающие слова: одежда, головные уборы. Уточнить названия и назначение предметов, особенности их использования.	Кукла, шкаф с одеждой для кукол, набор предметных картинок с одеждой и обувью.
4 занятие	Беседа на тему: «Одежда, головные уборы». Задачи: Закреплять понимание детьми обобщающих слов, учить различать и называть качественные характеристики головных уборов и одежды (цвет, форма, размер).	Мягкая игрушка Чебурашка, сумочка с фруктами (муляжи апельсин, банан, лимон), чемодан с одеждой, картинки элементы одежды, обуви, головных уборов.
Январь		
1 занятие	Беседа на тему «Как надо одеваться, чтобы не болеть» Задачи: формировать представление детей о здоровье, об одежде и её пользе.	Кукла Катя, одежда для куклы по временам года, плакат в видах одежды.

2 занятие	Беседа на тему «Чистота и здоровье» Задачи: формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.	Игрушка зайчик, карточки с изображением, что вредно и полезно.
3 занятие	Беседа на тему «Что я знаю о себе» Задачи: знакомить со строением своего тела; помогать осознанию своей половой принадлежности.	Картинки с изображением девочки и мальчика, плакат с изображением строения человека.
4 занятие	Беседа на тему «Роль лекарств и витаминов». Задачи: сформировать представление детей о витаминах, лекарствах и их значении для здоровья человека.	Пустые яркие упаковки от витаминов, аптечка.
Февраль		
1 занятие	Беседа на тему «О пользе утренней зарядки и физкультуры». Задачи: способствовать формированию здорового образа жизни, потребности заниматься физкультурой и спортом.	Картинки с изображением детей, которые делают утреннюю зарядку.
2 занятие	Беседа на тему «Если хочешь быть здоровым - закаляйся» Задачи: формировать у детей представление о закаливании и его основных видах.	Картинки с изображением видов закаливания.
3 занятие	Беседа на тему «Как вести себя во время болезни» Задачи: формировать умение определять больные места, сознательно прислушиваться к своему организму	Иллюстрация к отрывку произведения Чуковского «Айболит», грелка, игрушечный телефон, посуда, фрукты (лимон), чайник.
4 занятие	Беседа на тему «Здоровье – главная ценность человеческой жизни.» Задачи: сформировать первичные представления о своем здоровье, о своем организме. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.	Картинки с изображением гигиенических процедур, закаливания, полезных продуктов.
Март		

1 занятие	Беседа на тему «С утра до вечера» Задачи: познакомить с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека.	Плакат с изображением распорядка дня, кукла Маша.
2 занятие	Беседа на тему «Полезно - вредно» Задачи: показать детям важность правильного питания для здоровья и роста; уточнить, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.	Игрушечные муляжи фруктов и овощей.
3 занятие	Беседа на тему «Врачи – наши помощники.» Задачи: воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым.	Картинки с изображением профессии врача, игр. медицинские инструменты.
4 занятие	Беседа на тему «Микробы и вирусы» Задачи: дать детям представление об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах и вирусах).	Плакат с изображением микробов и вирусов.
Апрель		
1 занятие	Беседа на тему «Как мы дышим» Задачи: сформировать представление об органах дыхания.	Мыло, апельсин, чеснок, яблоко.
2 занятие	Беседа на тему «Чтобы зубы были здоровыми» Задачи: формировать представление о значении зубов, закрепить знание о правилах чистки зубов.	Предметы гигиены для чистки зубов.
3 занятие	Беседа на тему «Я врачей не боюсь» Задачи: формировать представление у детей о врачах-специалистах, которых не надо бояться.	Картинки с изображением профессии врача, медиц. игруш. Инструменты.
4 занятие	Беседа на тему «Очень нужен людям сон» Задачи: учить заботиться о себе; закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать	Картинки с изображением правил, которые необходимо выполнять перед сном.

	правила поведения перед сном.	
Май		
1 занятие	Беседа на тему «Как организм человека перерабатывает пищу» Задачи: Познакомить с пищеварительным трактом; воспитывать осознанное отношение к потреблению пищи; закрепить представление о здоровой пище; учить сервировать стол.	Плакат строение человека.
2 занятие	Беседа на тему «Полезные и вредные привычки» Задачи: закрепить понятие о важности правильного питания, уточнить и систематизировать представление о гигиенических процедурах.	Иллюстрации по теме.
3 занятие	Диагностика	
4 занятие	Диагностика	

- Беседы сопровождаются основным персонажем Здоровей-ка.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Здоровячок» помещение должно соответствовать требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» и СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в помещении группы, где предметно-развивающая среда (далее – среда) способствует более углубленному освоению программы детьми раннего возраста, рационально организованная, естественная, комфортная, дидактическими пособиями, активизировать самостоятельную деятельность по формированию ЗОЖ

Требования к организации среды: использование высокохудожественных образцов; достаточность пространства и материалов; разнообразие материалов; соответствие гигиеническим требованиям и др.

Оформление обстановки в группе: эстетически оформлена, гармонична, использование детских работ для оформления, сменяемость и т.п.

В помещении группы рекомендуется использовать шкафы (и/или стеллажи), в которых можно хранить все оборудование, учебно-методические и игровые материалы по здоровье-сбережению.

Средства, необходимые для реализации программы хранятся в методических шкафах и в кладовой методического кабинета МАДОУ.

Информационное обеспечение: электронные образовательные ресурсы (аудио записи, видео, презентации), информационные технологии.

2.3. Оценка результатов

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- **вводный:** позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у воспитанника, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы;
- **текущий** проводят в процессе освоения материала программы;
- **итоговый** - выявление степени овладения материалом программы.

Формы контроля:

- Педагогическая диагностика.

2.4. Оценочные материалы Характеристика оценочных материалов

Мониторинг уровня усвоения умений и навыков детьми по формированию основ здорового образа жизни.

«Диагностика навыков здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста»

Методика: обследование детей 2-3 лет составлена с использованием наблюдений за детьми, предложенных И. М. Новиковой «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».

Цель: выявить элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старании следовать им в своей деятельности.

Критерии:

1. Сформированность представлений о своем теле, правилах ухода за ним.
 - выявления знаний названий частей тела.
2. Сформированность культурно – гигиенических навыков и умений:
 - правильно пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок);
 - умывается и моет руки при незначительной помощи взрослого.
3. Сформированность представлений о полезных и вредных привычках, факторах ЗОЖ:
 - выявления навыков, способствующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья;
 - элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.

Основополагающим методом диагностики является наблюдение при:

- организованной деятельности в режимные моменты;
- самостоятельной деятельности воспитанников;
- свободной продуктивной, двигательной или спонтанной игровой деятельности воспитанников;
- образовательной деятельности.

Наблюдение:

- за выполнением культурно-гигиеническими навыками (мытьё рук, одевание, прием пищи и др.);
- за общением между сверстниками.

Вопросы для диагностики детей ЗОЖ:

1. Ты чистишь зубы? Зачем ты это делаешь? Чем?
 2. Какие части тела ты знаешь, назови и покажи. Для чего нужны уши, глаза?
 3. Когда ты моешь руки? Покажи, как ты это делаешь.
 4. Что нужно кушать, чтобы быть здоровыми, сильными и красивыми?
 5. Выбери, какая одежда нужна зимой, а какая летом?
 6. Выбери, в какой обуви можно гулять летом в солнечную погоду?
- Вдруг пошел дождик, стало много луж, потекли ручьи, что тогда ты наденешь на прогулку?
А если наступила зима, и стало очень холодно, какую обувь выберешь?

Описание уровней

Низкий уровень: дети затрудняются в названиях частях тела. Не умеют пользоваться предметами личной гигиены. Отсутствуют полностью или частично навыки самообслуживания. Не соблюдают меры безопасности.

Средний уровень: дети владеют основами гигиенической культуры. Бережно относятся к своим вещам, к предметам ближайшего окружения, знают о правилах безопасного поведения. Поддерживают порядок в своих шкафчиках частично одеваются, следят за своим внешним видом, пользуются предметами личной гигиены.

Высокий уровень: дети называют и показывают части тела. Самостоятельно пользуются предметами личной гигиены. Самостоятельно одеваются, поддерживают порядок в шкафу, прибегают к помощи взрослого лишь в крайних случаях. Умеют пользоваться ложкой, вилкой, аккуратны при приеме пищи. Знают о ситуациях, угрожающих здоровью. Соблюдают правила поведения на улице и в группе.

Критерии оценки:

- 1 – низкий
- 2 – средний
- 3 – высокий

Диагностические задания, определяющие уровень сформированности навыков здорового образа жизни у дошкольников 2-3 лет

2.5 Работа с родителями

Проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т.д.), практических занятий, семейных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья», дней открытых дверей и других мероприятий.

Для реализации работы с родителями по организации здорового образа жизни детей использовать хорошо зарекомендовавшие себя формы традиционного формирования знаний родителей о способах физкультурно-оздоровительной работы (собрания, дни открытых дверей, акции, наглядная агитация, открытые мероприятия) и нетрадиционные формы (индивидуальные беседы об организации предметно-пространственной среды в домашних условиях, организация практикумов - с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря).

Список литературы

1. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей, М., 2007
2. Малахова А.А, серия «Готовимся к школе» Энциклопедия для дошкольников» Чеховский печатный двор, 2019
3. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 304 с.
4. Султанова М. серия «развивающие книжки для малышей» Маленькому почемучке. О человеке и продуктах питания» ООО «Хатбер-пресс», 2018
5. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. М., 2005
6. Шорыгина Т.А. Осторожные сказки. Безопасность для малышей. М.,2003
7. Шипунова В.А. «Береги здоровье. Беседы с ребенком» набор карточек.

Приложение 1

Сентябрь

3. Беседа на тему: «Как правильно мыть руки»

Ход беседы:

Ребята, а вы знаете, что руки нужно мыть?

А когда ручки надо вымыть? например: «руки мой перед едой», «если ты пришел домой, руки с мылом сразу мой», «быть грязнулей не годится, будем ручки мыть водицей».

Вот сейчас мы с вами посмотрим как же нужно все правильно делать (плакат)

Засучить рукава;

Открыть край с теплой водой;

Намочить руки;

Выдавить мыло из дозатора (одной ладонью надавливаем, вторую подставляем под отверстие) / взять мыло из мыльницы, тщательно намылить руки до образования пены (делать это необходимо не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья) положить мыло;

Смыть пену теплой водой (ополаскивание должно производиться от пальчиков к запястью, при этом ладошки приподняты «ковшиком»);

Просушить кожу чистым полотенцем.

Помните, у каждого должно быть индивидуальное полотенце, которое необходимо часто менять и не допускать, чтобы оно долго оставалось влажным.

4. Беседа на тему «Да здравствует мыло душистое»

Ход беседы:

Все болезни у ребят,

От микробов, говорят.

Чтоб всегда здоровым быть

Надо с мылом и водой дружить

Каждый день, и дома и в детском саду, приходя с прогулки и после туалета, после игр и перед едой вам говорят одно и то же - «Не забудь помыть руки!»

Кто знает, зачем нужно постоянно мыть руки? Они же и так чистые! (Ответы детей)

Правильно ребята «На руках, как и на всех окружающих предметах, содержится множество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать очень сильные заболевания»

Давайте сейчас посмотрим на наши ручки (повернув их ладошками в верх, Полина ты видишь там микробов (Ответ ребенка) Микробы очень маленькие и их нельзя увидеть без специальных увеличительных приборов, их можно разглядеть только под микроскопом. Микробы живут везде - в воздухе, в воде, на руках, продуктах, шерсти животных, игрушках и других предметах.

А что нам поможет избавиться от этих микробов? Отгадайте!

Это наш хороший друг

Терпеть не может грязных рук.

На грязь оно сердится,

В руках оно вертится,

Запенится вода.

От страха грязь бледнеть начнет

И побежит, и потечет,
Исчезнет без следа.
А руки станут чистыми,
Душистыми, душистыми
Узнали без труда.

-Правильно, конечно, все микробы боятся мыла с водой. Вода и мыло - настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

Что же детям пригодиться,
Чтобы начисто умыться?
Нам нужна водица.
Что с рук грязь смывает?
Мыло детям помогает.
Чисто-чисто умывались.
Чем же дети вытирались? Полотенцем.
В умывальник мы идем,
Мыло и полотенце сейчас найдем!
Дети вместе с воспитателем проходят в туалетную комнату.

Правила правильного мытья рук: (При обсуждении этого вопроса используем показ плаката «Алгоритм мытья рук»).

- 1.Закатай рукава.
 - 2.Намочи руки.
 - 3.Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
- Потри не только ладони, но тыльную их сторону.
- 4.Смой пену.
 - 5.Вытри руки.
- Проверь, хорошо ли ты вымыл руки.
Проверь, сухо ли ты вытер руки - приложи тыльной стороной к щеке.

(Просим некоторых детей, а потом и всех продемонстрировать все стадии мытья и вытирания рук.)
Ребята, давайте мы, прямо сейчас дадим торжественное обещание, о том, что всегда будем дружить с мылом и водицей.

Октябрь

1. Беседа на тему: «Как правильно мыть руки»

Ход беседы:

Ребята, а вы знаете, что руки нужно мыть?

А когда ручки надо вымыть? например: «руки мой перед едой», «если ты пришел домой, руки с мылом сразу мой», «быть грязнулей не годится, будем ручки мыть водицей».

Вот сейчас мы с вами посмотрим, как же нужно все правильно делать (плакат)

Засучить рукава;

Открыть кран с теплой водой;

Намочить руки;

Выдавить мыло из дозатора (одной ладонью надавливаем, вторую подставляем под отверстие) / взять мыло из мыльницы, тщательно намылить руки до образования пены (делать это необходимо не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья) положить мыло;

Смыть пену теплой водой (ополаскивание должно производиться от пальчиков к запястью, при этом ладошки приподняты «ковшиком»);

Просушить кожу чистым полотенцем.

Помните, у каждого должно быть индивидуальное полотенце, которое необходимо часто менять и не допускать, чтобы оно долго оставалось влажным.

2. Беседа на тему «Ухаживаем за собой»

Ход беседы:

В.: - Здравствуйте, ребята! Посмотрите, кто пришёл к нам в гости. Это умывальник Мойдодыр, он любит чистоту и порядок. А еще, он очень не любит грязных детей.

- А как вы думаете, зачем к нам пришёл Мойдодыр? (пришел познакомиться с нами, посмотреть, как мы ухаживаем за собой)

- Почему плохо быть грязнулей? (Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязная кожа не дает организму дышать. На грязных руках появляются микробы.)

- А мы с вами грязнули? (Нет, мы моем руки перед едой, вытираем рот салфеткой.)

- У каждого из нас есть помощники, они нам помогают быть чистыми и опрятными.

Нужно ручки с мылом мыть,

Чтоб здоровенькими быть

Коля чистит зубки пастой,

Говорит нам: « Я зубастый!»

Зубки Коли – белый ряд

И нисколько не болят.

Мы пришли с прогулки дружно,

Руки мыть нам очень нужно.

Полотенцем вытрем руки:

Не шумим, не знаем скуки.

В.: - Ребята чем мы с вами сегодня занимались? (Знакомились с Мойдодыром)

- Давайте еще раз назовем основные правила личной гигиены. (Умываться по утрам и вечерам, чистить зубы 2 раза в день, расчесывать волосы, стричь вовремя ногти, мыть руки с мылом)

3. Беседа на тему «Изучаем свое тело»

Ход беседы:

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

- Для чего нужны глаза? (Чтобы видеть окружающий мир, предметы).

- Где у вас глаза, покажите.

- Закройте глаза.

- Ничего не видно, темно.

- Когда глаза болят, человеку очень плохо, поэтому их надо беречь.

- А как надо беречь глаза? (Не сыпать песок в глаза, осторожно обращаться с острыми предметами).

- Что мы делаем каждое утро с глазами? (Умываем водой).

Есть прямые носики,

Есть носики - курносики.

Очень нужен всякий нос,

Раз уж он к лицу прирос.

- Покажите свой нос.

- Зачем нужен нос? (Ответы детей).

- Нос нужен, чтобы дышать, через нос идёт воздух в лёгкие человека.
 - Давайте и мы подышим носом.
- Нос нужен, чтобы не только дышать, но и различать запахи.
- Как же надо беречь нос?
 - Нельзя ковырять в носу пальцем или острым предметом.
 - Нельзя засовывать в нос посторонние предметы.
 - Сморгаться в носовой платок или чистую салфетку.
 - Но и сильно сморгаться нельзя, это может привести к заболеванию уха.

Ротик нужен людям всем?
 Чтоб друг с другом говорить,
 Чтоб слова произносить,
 Чтоб кричать или шептать,
 Песни петь, стихи читать.
 Еще ротик людям нужен,
 Чтобы есть обед и ужин:
 Кашку, суп, бананы, груши...
 Ротик нужен, чтобы кушать!
 Если очень расшалиться,
 Можно язычком дразниться!

- Покажите свой рот, скажите «а-а-а», постучите зубами.
- Для чего нужен рот?
- В рот мы кладём пищу и различаем её вкус. Какой на вкус лук?
- Лук, какой? (Горький).
- А апельсин. Он какой? (Сладкий).
- А еще нельзя брать в рот посторонние предметы, кушать грязные фрукты, засовывать грязные пальцы.

- Ушки, ушки,
 У зверей на макушке.
 А у вас, ребята,
 Покажите, где ушки?
- Сколько ушей у человека? (Два).
 - Зачем нужны уши? (Чтобы слышать различные звуки).
 - Сейчас вы закроете уши, а скажу слово и посмотрю, услышите вы его или нет?
 - Вот видите, ребята, как важны человеку уши.
 - Как надо беречь уши?
 - Нельзя засовывать в уши острые предметы.

Физкультминутка:

Раз, два, три, четыре, пять – тело будем изучать.
 Раз, два, три, четыре, пять –
 Тело будем изучать. (Шагать на месте.)
 Вот спина, а вот животик (Показать обеими руками свою спину, затем живот.)
 Ножки, (Потопать ногами.)
 Ручки, (Протянуть вперёд руки и вращать кистями.)
 Глазки, (Указательными пальцами обеих рук показать на глаза.)
 Ротик, (Указательным пальцем правой руки показать на рот.)
 Носик, (Указательным пальцем правой руки показать на нос.)
 Ушки, (Указательными пальцами обеих рук показать на уши.)
 Голова... (Положить руки на голову.)

Показать успел едва. (Покачать головой из стороны в сторону.)

Шея крутит головой - (Обхватить шею ладонями.)

Ох, устала! Ой – ой – ой-ой!

Воспитатель: - Ребята давайте вспомним, о чем мы с вами сегодня говорили? (Сегодня мы с вами говорили о частях тела).

Молодцы, ребята, вы сегодня очень хорошо занимались и многое узнали.

4. Беседа на тему «Глаза - главные помощники человека»

Ход беседы:

В: Ребята, я вам хочу что-то рассказать. Вы готовы узнать что-то новое и интересное? Тогда давайте начнем. (Делает вид, что что-то потеряла.) А вы не видели мои очки? (Ребята помогают найти очки, которые лежат неподалеку.)

В: Спасибо мои дорогие! Какие вы у меня добрые и глазастые! Все видите, все замечаете! (Любуется очками.) Вот они мои хорошие, вот они мои помощники. Давайте я вас протру. Вот одно стеклышко, вот другое. Вытру дужку, она похожа на крючочек. И еще один крючочек. Вот они какие ,мои очки. Мне без вас, мои очки, очень плохо. (Надевает очки на себя.)

В: А вы взяли свои очки? - Нет? А почему? Ребята, как вы думаете, а зачем человек носит очки? (Ответы детей. Если они затрудняются, помочь им, показывая картинки.)

- Очки нужны, когда мы загораем, чтобы солнышко не слепило глазки.

- Иногда очки нужны для чтения. Некоторые люди, особенно бабушки и дедушки, плохо видят.

- Иногда глазки болят, тогда врач назначает носить очки.

- Бывают очки специальные, в которых человек работает: врач, часовщик, сварщик. Эти очки защищают глаза, чтобы они не заболели и не повредились.

В: Зачем человеку глаза? (Смотреть телевизор, читать книжки, смотреть везде и всюду.) Зачем вам нужно все смотреть? (Чтобы узнать много нового и интересного.) Что будет, если человек не сможет смотреть? Давайте проверим. Вот у меня платочек. Мы сейчас завяжем кому-нибудь глаза, и вы попробуете поиграть или что-нибудь нарисовать. (Один ребенок пробует рисовать, другой - поиграть с игрушкой, третий - рассмотреть картинку.)

Зарядка для глаз "Солнышко и тучки"

Солнышко с тучками в прятки играло. Посмотреть вправо-влево.

Солнышко тучки-летучки считало: Посмотреть вверх-вниз.

Серые тучки, черные тучки. Посмотреть вправо-влево.

Легких - две штучки, Посмотреть вверх.

Тяжелых - три штучки. Посмотреть вниз.

Солнце на небе всю засияло. Поморгать.

В: Вот какие у нас с вами глазки. (Демонстрирует схему глаза.) Глаз у человека похож на белое яблоко, в центре которого находится зрачок. А еще есть веки и реснички. Вверху реснички большие, а снизу - маленькие. Реснички и веки защищают наши глаза от пыли, песка и другого вредного мусора. И когда мы моргаем - они стряхивают и смывают всю пыль на нашем глазике.

В: Ребята давайте вспомним, о чем мы с вами сегодня говорили? (Сегодня мы с вами говорили о глазах).

Молодцы, ребята, вы сегодня очень хорошо занимались и многое узнали.

Ноябрь

1. Беседа на тему: «Чтобы уши слышали»

Ход беседы:

Воспитатель предлагает детям поиграть в игру «Угадай, на чем играю». После окончания игры воспитатель спрашивает

-С помощью чего вы угадали на чем я играю? (ушей)
 - Что было бы с человеком, если бы он ничего не слышал? (он не услышал бы красивой музыки, сигнала машины, голоса мамы, он даже не смог бы говорить)
 - Какие звуки мы слышим? (Громкие, тихие, шум, шорох, приятные – не приятные)
 Раздается стук в дверь и входит добрая Фея, здоровается с ребятами, интересуется, о чем они разговаривают.
 -Хотите, я вам кое-что расскажу о наших ушах?
 Показывает иллюстрации, где нарисовано ухо.
 -Какой формы наше ухо (овальной)
 -На что оно похоже (на раковину)
 - Поэтому ухо часто врачи называют – ушная раковина.
 - В середине раковины есть отверстие – это вход в среднее ухо, которое есть внутри. При входе в ухо есть перепонка и если ее потревожить, то ухо даже может лишиться слуха. Звук, который попадает в ушную раковину идет через барабанную перепонку. Затем молоточек, который есть у нас внутри, ударяет в наковальню и звук через внутреннее ухо проходит к мозгу.
 А чтобы уши не болели, и слух остался хорошим, нужно выполнять следующие правила.
 Демонстрируются иллюстрации
 -нельзя ковырять в ушах
 -не допускать попадания воды в уши,
 -защищать уши от сильного ветра,
 - защищать уши от сильного шума,
 - сильно не сморкаться, не втягивать в себя слизь из носа,
 - Ребята, а могут ли слышать глухие люди?
 - Почему к ним нужно относиться с пониманием и добротой?
 В заключение занятия воспитатель спрашивает, что нового они узнали.

2. Беседа на тему «Мой нос»

Ход беседы:

В гости к ребятам приходят картонные куклы Дима и Даша, на их лицах нет носиков. Дети здороваются.

- Ребята, посмотрите на Диму и Дашу. Что с ними случилось? (У них нет носиков).

-Паша, помоги куклам, найти их носики.

В коробке лежат разные части лица, ребёнок должен найти носики и прикрепить их на место. Одновременно можно закрепить остальные части лица.

- Даша и Дима говорят вам «спасибо»

- Детки, отгадайте загадку:

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норках воздух бродит,

То заходит, то выходит. (Нос.)

- Покажите, пожалуйста, свой носик. Сколько их у вас? (Один.)

- Зачем нам нужен нос?

- С помощью носа мы вдыхаем воздух, необходимый для нашей жизни. Специальные волосики задерживают пылинки и микробы. А ещё носик помогает различать разные запахи. Понюхайте, чем пахнет? (Воспитатель за ширмой разрезает апельсин)

-Ребята, а теперь послушайте сказку в которой вы узнаете, как важен нос каждому из нас.(*Можно использовать театр на фланелеграфе или настольный театр.*)

В. Берестов «Как найти дорожку» (отрывок)

Ребята пошли в гости к деду- леснику. Пошли и заблудились. Стали они к разным зверям обращаться, дорогу спрашивать. Белка посоветовала с одного дерева на другое перепрыгивать. А вот какой разговор произошёл с зайцем.

Скачет зайка. Ребята и ему спели песенку:

- Зайка. Зайка. Расскажи. Зайка, зайка. Покажи. как найти дорожку к дедушке в сторожку.

- В сторожку?- переспросил заяц. – Нет ничего проще. Сначала будет пахнуть *грибами*. Так ? Потом – *заячьей капустой*. Так? Потом запахнет *лисьей норой*. Так? Обскачите этот запах слева или справа. Так? Когда он останется позади, понюхайте вот так и услышите запах *дыма* . Скачите прямо на него, никуда не сворачивая. Это дедушка – лесник самовар ставит.

- Как вы думаете, смогут ли по такому описанию ребята найти дом дедушки?

Воспитатель ещё раз обращает внимание детей на важность носа.

Дыхательная гимнастика.

1. Часики. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так»(6 раз.)

2. Дудочка. Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать выдох с произношением звука «п-ф-ф-ф-ф-ф».(11 раз.)

3. Петушок. Стать прямо, ноги расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны- вдохнуть, а затем со словами «ку-ка-ре-ку» выдохнуть. (4 раза.)

- Ребята, а вы как думаете, беречь носик надо? А как? (Ответы детей.)

- Пожалейте свои носики.

- Дима и Даша принесли нам в помощь картинки. Давайте посмотрим.

Воспитатель показывает картинки и знакомит с правилами.

Правила гигиены и безопасности

. Нельзя ковыряться пальцем в носу и тем более острым предметом. Можно повредить слизистую оболочку носа, и тогда пойдёт кровь.

. Нельзя засовывать в нос посторонние предметы.

. Во время прогулки надо дышать носом, а не ртом. Через носик поступает тёплый воздух, а через рот- холодный, что приводит к болезням.

. При насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя. Это может привести к заболеванию среднего уха.

. Нельзя пользоваться чужим носовым платком . А если нет платка, то можно взять одноразовую салфетку, высморкать нос и выкинуть её.

- О какой части лица мы сегодня говорили?

- Как надо беречь свой носик?

3. Беседа на тему: «Моя кожа»

Ход беседы:

- Я хочу вам рассказать много интересного про кожу. А вы мне поможете.
- Кожа – это наша «природная» одежда. Её не надо снимать, гладить или покупать новую. Она всегда человеку точно по размеру. Согласитесь: кожа очень нужная вещь. Она хотя не такая крепкая как у слона или бегемота, но защищает наш организм от всяких повреждений и болезнетворных микробов.
- Если мы погладим, потрогаем кожу, что мы про неё можем сказать?
(*мягкая, нежная, гладкая – ответы детей*)
- Давайте посмотрим, растягивается ли наша кожа? Соберите кожу в складки, собрали? А теперь отпустите её. Она снова приобрела свой первоначальный вид. Значит наша кожа упругая. (*попросить детей повторить это слово индивидуально и хором*).
- Мы растем, и наша кожа тоже растёт.
- Кожа защищает человека от переохлаждения и от перегревания. Если холодно, что происходит с кожей? (кожа покрывается «мурашками»).
- Когда жарко? (*она становится потной, влажной*).
- Кожа защищает наш организм, принимает все повреждения на себя. От чего кожа может повредиться? (*можно порезаться, оцарапаться, расчесать кожу*).
- Интересно, а из чего состоит наша кожа? Давайте возьмем лупы и рассмотрим кожу.
(Я поднесла лупу к руке. Немного её приподнимаю, кожа через лупу увеличивается).
- Дырочки – это поры, маленькие носики кожи, через которые она дышит и через которые выделяет пот.
- Еще кожа имеет рисунок и у каждого человека рисунок кожи разный.
- Чтобы кожа оставалась здоровой за ней нужно правильно ухаживать. Послушайте и постарайтесь запомнить простые правила за уходом нашей кожи.

Правила ухода за кожей.

- Надо держать кожу в чистоте, тогда не будет на ней микробов и ты не заболеешь.
- Мойся каждый день теплой водой с туалетным мылом. Помни: если кожа грязная, на ней появляются прыщи.
- Обязательно нужно мыть руки, лицо, шею, ноги и подмышечные впадины каждый день.
- Нужно умываться правильно, то холодной, то горячей водой.
- Умываться каждый день с мылом не рекомендуется, так как смывается жировой покров и кожа становится сухой. Используй смягчающий крем.
- Хорошо вытирать кожу полотенцем
- Никогда не выдавливай прыщики и не пытайся самостоятельно вскрыть гнойник.
- Ешь больше фруктов и овощей, пей молоко. Твоя кожа будет чистой и гладкой.
- Каждый день надевай чистое белье.
- Не облизывай губы, если у тебя сыпь или трещинка около рта. Если их облизывать, они будут дольше заживать.
- Молодцы, вы внимательно слушали. Теперь, вы знаете как сохранить кожу здоровой и чистой.

4. Беседа на тему: «Поведение за столом»

Ход беседы:

(Дети стоят в кругу и приветствуют друг друга).

Мы веселые ребята!

Озорные дошколята,

Нам здороваться не лень,

Всем «Привет!» и «Добрый день!».

(Дети садятся на стульчики. Стук в дверь).

Воспитатель: Пойду посмотрю, кто к нам пришел.

В группу входит Вини-пух.

Воспитатель: Ребята, к нам в гости пришел Вини-пух. Давайте с ним поздороваемся.

Вини-пух: Здравствуйте, ребята. Я долго до вас добирался, я очень устал и проголодался.

Я собой принес горшочек с медом. Можно я у вас отдохну и перекушу? (ответы детей)

(Вини-пух садится за стол и начинает руками есть мед)

Воспитатель: Ребята посмотрите, Вини-пух правильно кушает? (ответы детей)

(Когда Вини-пух все съел, то вытер рот рукавом).

Воспитатель: Скажите пожалуйста, Вини-пух, а вы всегда так некрасиво себя ведете за столом?

Кушаете грязными руками?

Вини-пух: Конечно. А что в этом плохого?

Воспитатель: Ребята, разве так можно себя вести?

Дети: Нет, нельзя. Перед едой надо обязательно мыть руки. Кушать надо ложкой, аккуратно. За столом не разговаривать. После еды руки и рот надо вытирать салфеткой.

Воспитатель: Вини-пух совершенно не умеет вести себя за столом, давайте его научим?

Расскажем Вини - Пуху правила поведения за столом: (если дети затрудняются отвечать, воспитатель начинает говорить правило, а дети закачивают)

1. Перед тем как сесть за стол, моем руки.
2. Есть руками нельзя, для этого есть ложка и вилка
3. Разговаривать во время еды нельзя
4. После еды нужно пользоваться салфеткой.

Воспитатель: Ребята, а почему нельзя за стол садится с невымытыми руками? (ответы детей)

Воспитатель: А почему нельзя разговаривать во время приема пищи? (ответы детей)

Воспитатель: Вини-пух, ты всё запомнил?

Вини-пух: Всё запомнил. Простите меня, теперь я буду себя красиво вести за столом.

Воспитатель: Ребята, давайте поиграем. Я вам и Вини-пуху буду показывать картинки поведение за столом, а вы будите отвечать: правильно это или неправильно.

(Воспитатель показывает картинки, дети отвечают).

В: Ребята, Вини-пух благодарит вас за то, чему вы его научили, и обещает всегда правильно вести себя в гостях.

Понравилось вам занятие? Кто к нам сегодня приходил в гости?

Декабрь

1. Беседа на тему: «Овощи»

Ход беседы:

В.: – Здравствуйте, ребята! Кукла Маша пришла к нам в гости, она купила целую корзину овощей, и не знает, что с ними делать. Маша просит чтобы вы рассказали все что вы знаете про овощи. (ответы детей)

В.: – Ребята, а для чего нам вообще нужны овощи? (ответы детей)

В.: – А для чего нам нужны витамины? (ответы детей)

В.: – Правильно ребята, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями, а когда он здоровый и крепкий, ни какие микробы ему не страшны.

В.: - Ребята, где растут овощи? (ответы детей)

В.: – Для чего нам нужны овощи? (ответы детей)

В.: - Ребята, Маша принесла корзинку с овощами давайте посмотрим что же в ней лежит. Я буду загадывать загадку, а вы называйте что это. Ребята, помните, что надо внимательно выслушать воспитателя (взрослого) и не перебивать друг друга.

Дети отгадывают загадки, а воспитатель уточняет, для чего нужен данный овощ.

1) Листья собраны в кочан,

В огороде у сельчан.

Без нее во щах не густо.

Как зовут ее? (**капуста**)

Защищает организм от вирусных инфекций.

2) Под землей живут семейки,

Поливаем их из лейки.

И Полину, и Антошку

Позовем копать... (**картошку**)

Используют для ингаляций, нужно дышать над паром.

3) Ох, наплачемся мы с ним,

Коль почистить захотим.

Но зато от ста недугов

Нас излечит горький... (**лук**)

Повышает иммунитет от простудных заболеваний.

3) Маленький и горький, луку брат (**чеснок**)

Так же как и лук, повышает иммунитет от простудных заболеваний.

4) Эти крепкие ребятки

В листьях прячутся на грядке.

Лежебоки-близнецы

Зеленеют... (**огурцы**)

5) Он в теплице летом жил,

С жарким солнышком дружил.

С ним веселье и задор.

Это — красный... (**помидор**)

6) Красная девица,

Сидит в темнице,

А коса на улице (**морковка**)

Полезна для зрения (для глаз).

В.: - Молодцы, ребята все загадки отгадали. Были внимательными и не перебивали друг друга. А сейчас давайте поиграем в игру:

Игра «Собираем урожай»

На полу рассыпались овощи, ваша задача собрать овощи в корзину. Сделать это надо как можно быстрее. Ребята, помните, что мы должны играть дружно, не толкаться и не мешать друг другу. (звучит веселая мелодия)

В.: Молодцы, ребята, все овощи быстро собрали.

В.: - Ребята, сегодня мы с вами поговорили о разных овощах, и мне хотелось бы прочитать вам стихотворение:

Чтоб здоровым, сильным быть.

Надо овощи любить.

Все без исключения

В этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус

И решить я не берусь:

Кто из них вкуснее,

Кто из них важнее!

Воспитатель - Ребята, давайте поиграем с вами ещё в одну интересную игру.

Дидактическая игра «Чего не стало?»

Дети встают вокруг стола, на котором лежат 3-4 овоща. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть на них и запомнить. Детей просят отвернуться и убирают один овощ.

В.: - Молодцы, ребята, вы справились с игрой.

В.: - Ребята, Маше пора уходить домой. Теперь она благодаря Вам знает всё об овощах. Давайте попрощаемся с Машей.

В.: - Ребята, о чем мы сегодня с вами говорили?

В.: - Где растут овощи?

В.: - Что в них содержится?

В.: - А для чего нам нужны витамины?

В.: - Вот ребята, какие вы все молодцы! Помогли Машеньке справиться с её проблемой. Но ей пора домой, мы пожелаем Маше счастливого пути и не болеть, есть больше витаминов.

2. Беседа на тему: «Фрукты полезны взрослым и детям»

Ход беседы:

В.: - Здравствуйте, ребята, я сейчас шла к вам и увидела, что кто-то оставил мешочек возле двери, посмотрим, что в нем?

Воспитатель достает из мешочка фрукты.

В.: - Что это? Банан. Банан жёлтого цвета.

- А это что? Это – яблоко. Какого цвета яблоко? Яблоко жёлтого цвета.

Воспитатель дает детям яблоко. Дети, передавая друг другу обследуют его.

В.: - Посмотрите какое яблочко! Оно круглое, жёлтое.

В.: - Как мы хрустим яблочком, когда его кушаем. Оно хрустит «хрум-хрум».

Давайте, вместе похрустим.

В.: - Ну а это что за фрукт? Груша. Какого цвета груша? Такого же как банан и яблоко.

Пальчиковая игра «Яблочко»

Ежик по лесу бежал (указательные средние пальцы рук «бегут»)

В лапках яблоко держал (ладони рук округлены, подушечки пальцев правой руки прижаты к подушечкам пальцев левой руки)

Любят яблоки ежата (хлопают)

Любят яблоки ребята (стучат ладошками по коленкам)

В.: - Ребята, а вы знаете, что фрукты очень полезны? Фрукты содержат много полезных витаминов.

Витамины, которые содержат фрукты, укрепляют весь

наш организм, организму легче бороться с болезнями, а когда он здоровый и

крепкий, то никакие микробы ему не страшны. А перед тем, как съесть фрукт, его надо мыть, чтобы смыть микробов.

Раздается стук в дверь.

В.: - Ой, а кто это к нам стучится? Так это же, зайчик! (*Воспитатель вносит игрушку*)

В.: - А почему зайчик такой грустный?

Зайчик: - Я потерял мешочек с фруктами, который нес своим зайчатам! Они теперь расстроятся, и никогда не узнают, чем я хотел угостить своих маленьких детишек, и чем они полезны!

В.: - Не плачь, зайчик, твой мешочек с фруктами у нас, и мы с ребятами тебе расскажем, как называются фрукты, правда, ребята?

Воспитатель спрашивает у детей, как называются фрукты, зайчик радуется.

Физкультминутка «Зайка серенький сидит».

Воспитатель: - Молодцы, ребята и зайчику помогли, и потанцевали с ним.

В.: - Зайка, а сколько же у тебя зайчат?

Зайчик: - Четыре сыночка и лапочка дочка.

В.: - Так тогда твой мешочек с фруктами слишком мал.

Зайчик: - Ну, что же делать, другие зайцы меня опередили, собрали самые крупные яблочки под яблонькой.

В.: - Ребята, давайте поможем зайчику, слепим для зайчат много яблочек.

Дети проходят к столам, на которых лежат тарелочки с пластилином жёлтого цвета.

Скатывают шарики-яблочки. Складывают их на тарелочку и отдают зайчику.

Зайчик благодарит детей и складывает фрукты в свой мешочек и уходит.

В.: - Ребята, о чем мы с вами сегодня говорили? О фруктах.

В.: - А фрукты вредные или полезные для человека? Правильно, полезные в них есть витамины. Для того чтобы не болеть нужно кушать фрукты.

В.: - Вот какие, вы молодцы.

3. Беседа на тему: «Наша одежда»

Ход беседы:

В.: Здравствуйте ребята, очень рада вас видеть!

В.: - Ребятки, тепло на улице или холодно? (ответы детей)

В.: - Какого цвета на деревьях листья? (ответы детей)

В.: - Да, листьев нет на деревьях. Осень закончилась, и наступила зима

В.: - Послушайте, кто-то стучит к нам в дверь. Смотрите у нас гость.

Воспитатель вносит куклу в легком платье и носочках.

В.: - Посмотрите, кто к нам пришел. Это кукла Маша. Она пришла к нам за помощью. Она собралась на прогулку, но не знает, что ей надеть. Поможем Маше одеться? Какая ей нужна одежда? (ответы детей)

В.: - Давай, Маша, посмотрим, что у нас есть для тебя.

Воспитатель рассаживает детей вокруг стола, на котором стоит шкаф с кукольной одеждой.

В.: - Много Маша у тебя платьев, но зимой на прогулку их не наденешь – замерзнешь. Детки, что надо надеть Маше сначала? (ответы детей)

В.: - Правильно, колготки. Ну вот, колготки надели. Что наденем дальше?

Правильно, штаны.

Воспитатель читает потешку и предлагает детям повторять хором.

На мою малышку

Наденем мы штанишки.

Повторяй за мной слова:

Ножка-раз и ножка два.

Воспитатель надевает кукле штаны и спрашивает детей о дальнейшей последовательности одевания.

Если дети затрудняются, объясняет кукле: «Надевай, Маша, кофту».

Воспитатель читает потешку:

Посмотри, на улице

Стало холодать.

Пришло время кофточку

Деткам надевать.

Воспитатель: - Когда штаны и кофта надеты, можно обуваться.

Вот они - сапожки.

Этот - с левой ножки,

Этот - с правой ножки.

Если дождичек пойдет,

Наденем калошки.

Эта - с правой ножки,

Эта - с левой ножки.

Вот как хорошо!

Воспитатель: - Молодец, Маша, обулась. Ребятки, что теперь Маше надевать?

(ответы детей)

Воспитатель читает потешки вместе с детьми.

Куртка — теплая одежда.

В куртках Таня и Олежек,

В октябре и ноябре,

Когда сыро на дворе.

Шапка с шарфиком сейчас

Нам подходят в самый раз,

Чтоб случайно не простыть,

И здоровенькими быть.

Воспитатель полностью одевает куклу и предлагает детям еще раз повторить последовательность одевания на прогулку. Чтение хором потешки

Наша Маша маленька.

На ней шубка аленька,

Опушка бобровая,

Маша чернобровая.

Физкультминутка.

Это платье для Наташки (4 поворота вправо/ влево)
Красные горошки. (4 прыжка)
А на платье два кармашка, («рисует» на животе кармашки)
Спрячем в них ладошки (прикладываем руки к животу)
Это брюки для Илюши (топают правой/левой ногой)
Сшила бабушка из плюша (показывают, как шить)
Ходит в них гулять Илья (идут по кругу)
Он большой, как ты и я. (руки вверх, тянутся на носочках)

Дидактическая игра «Найди по описанию»

Воспитатель показывает детям изображение предметов одежды и обуви разного цвета по сезону, называет их, обращает внимание на цвет одежды, наличие карманов, пуговиц, молний, объясняет их назначение. Затем раскладывает на столе картинки с изображением одежды и обуви и просит детей найти предмет по описанию. Дети находят картинку, называют, что это, и еще раз описывают предмет.

В.: Молодцы ребята, с игрой справились.

В.: Что мы делали на занятии? Вы правильно одеваетесь на прогулку? Всем спасибо за работу, вы большие молодцы.

4. Беседа на тему «Одежда. Головные уборы».

Ход беседы:

В.: Ребята, сегодня к нам в гости пришел необычный зверек. Он приехал к нам из Африки, он маленький, с большими ушами и у него друг крокодил Гена. Кто же это?

Чебурашка: Здравствуйте, ребята. Привет, девочки и мальчики. Я Чебурашка, я прибыл к вам из жаркой Африки в ящике в апельсинами. Это мои любимые фрукты. Вот посмотрите, я вам тоже гостинцы принес. Знаете, как называются эти фрукты?

Чебурашка достает из сумочки фрукты, ребята называют: апельсин, мандарин, лимон, банан.

Чебурашка: Ребята, у нас в Африке сейчас лето и там очень жарко. А у вас какое время года? (ответы детей)

Чебурашка: А у нас везде зеленая травка и зеленый пальмы. А у вас? (ответы детей)

Чебурашка: Я вот так и понял, что у вас зима, потому что я тут очень замерз. Что же мне делать, чтобы не мерзнуть? (ответы детей)

В.: Ребята, давайте мы покажем Чебурашке как тепло нужно одеваться зимой.

Дети выполняют пальчиковую гимнастику «Холодно зимой».

Очень холодно зимой, (Обнимаем себя)

Но мы пойдем гулять с тобой. (Ладонками хлопаем по столу)

Я надену шубку, (Гладим себя по рукам)

Я надену шапку, ...по голове)

Я надену шарфик, ...по шее)

А потом — красивые, (Гладим одной ладошкой другую)

теплые, пушистые

Крошки-рукавички на ручки натяну.

Чебурашка: А я вот зашел в магазин, купил всяких вещей, но не знаю что можно носить зимой, а что летом.

Чебурашка открывает чемодан, достает по одной карточки с элементами одежды и спрашивает, это носят зимой или летом? Карточки с зимней одеждой вывешиваются на доску для наглядности. Попутно можно проговаривать какого цвета одежда.

Чебурашка: Хорошо, друзья, вы мне очень помогли. А расскажите теперь, как носить эту одежду, что надевают на голову, что на тело, а что обувают на ножки?

Чебурашка еще раз перебирает карточки, дети объясняют, как надевать одежду и одежда соответственно дифференцируется на три группы. Затем воспитатель подводит итог.

В.: Ребята, как называется одежда, которую мы носим на голове? Головные уборы. Что мы обували на ножки? Обувь. Что мы надеваем на тело? Одежду. Молодцы!

В.: Ребята, мы с вами уже большие, а Чебурашка еще маленький. Скажите, мы наденем большую шапку, а Чебурашка? (*маленькую шапочку*). Мы обуем большие сапоги, а Чебурашка? (*маленькие сапожки*). Мы наденем большую кофту, а Чебурашка? (*маленькую кофточку*). Мы наденем большие штаны, а Чебурашка? (*маленькие штанишки*).

Чебурашка: Спасибо вам, мои друзья! Вы так много всего знаете. Теперь мне будет очень тепло у вас зимой.

Чебурашка: Мне пора, друзья. А вы приезжайте ко мне в гости в Африку кушать спелые фрукты, только не забудьте взять с собой: мальчики – шорты и футболки, а девочки - платица. До свидания!

В.: До свидания Чебурашка. Ребята, вы большие молодцы, что рассказали Чебурашке всё что знаете о одежде.

Январь

1. Беседа на тему «Как надо одеваться, чтобы не болеть»

Ход беседы:

Чтение стихотворения С. Михалкова «Мимоза».

Вопросы:

- Правильно ли одевался мальчик в стихотворении?
- Удобно ли было ему играть на прогулке? Почему нет?
- Как нужно одеваться зимой, чтобы не простудиться?
- Можно ли зимой гулять без варежек? Почему нельзя?
- Если ребенок одет тепло и ему жарко, это полезно или вредно?

Обобщить ответы детей, помочь сделать вывод о необходимости одеваться по погоде, не перегреваться, чтобы не простудиться; зимой плотно завязывать шапку, укутывать горло, надевать варежки.

2. Беседа на тему «Чистота и здоровье»

Ход беседы:

Воспитатель вносит в группу игрушку – зайчика. Дети приглашают зайчика поиграть. Зайчик сообщает ребятам, что съел морковку и у него заболел живот, поэтому ему грустно и не хочется играть.

- Ребята, как вы думаете, почему у зайчика заболел живот? (ответы детей).
- Давайте расскажем зайчику почему необходимо мыть овощи и фрукты перед едой. (высказывания детей).
- Правильно, ребята, на них живет множество микробов. Кто же они такие эти микробы? (ответы детей).

- Микробы содержатся на руках и на всех окружающих нас предметах. А как они попадают в рот? (ответы детей).

- Посмотрите внимательно на свои руки. Вы видите микробов? (нет). Почему? (предположения детей).

- Правильно. Микробы очень маленькие, их нельзя увидеть без специального увеличительного прибора- микроскопа, но попадая в организм, они наносят большой вред здоровью:

«Опасное животное микроб

Мечтает, чтоб попасть к ребятам в рот,

Чтоб горло заболело и живот,

А он себе спокойненько живет».

-Ребята, давайте научим зайчика, как можно уберечься от микробов.

Проводится игра «любит - не любит». Дети отбирают карточки с изображениями, что полезно и вредно для здоровья.

Динамическая пауза:

На болоте две лягушки

Дети изображают

Две зеленые подружки

ЛЯГУШЕК.

Рано утром просыпались,

Потягиваются.

Дружно умывались

Полотенцем растирались.

Выполняют движения

Влево вправо наклонялись

по тексту.

И обратно возвращались

Вот здоровья в чем секрет

Всем друзьям Физкульт- привет.

- Все болезни у ребят от микробов, говорят,

Чтоб всегда здоровым быть- надо руки с мылом мыть.

Давайте напомним зайчику, когда необходимо мыть руки.

Воспитатель показывает картинки с изображением тарелки, кошки, игрушек и т. д., а дети говорят, когда мыть руки: (перед едой, после прогулки, после общения с животными, после игр, после туалета).

Зайчик благодарит детей и предлагает поиграть с ними.

Проводится игра «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены.

В заключение беседы воспитатель рассказывает отрывок из стихотворения К.И. Чуковского «Мойдодыр».

3.Беседа на тему «Что я знаю о себе»

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о нас. Как можно всех нас назвать одним словом? (Люди.) А одного из нас? (Человек.) Все люди разные – женщины и мужчины, девочки и мальчики, дети и взрослые. Давайте подумаем, чем же разные люди отличаются друг от друга.

Воспитатель показывает картинки с изображениями девочек и мальчиков. Дети рассматривают сначала картинки, а затем – девочку и мальчика из своей группы. Находят отличия в прическах, одежде, чертах лица. Затем рассматривают изображения молодого человека и старого человека, находят отличия в осанке, одежде, прическах.

Воспитатель показывает плакат с изображением внутреннего строения человека.

Воспитатель: Мы с вами уже говорили о том, что есть внутри нас, благодаря каким органам мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Какой орган в организме самый главный? (Сердце.) Правильно, его еще называют мотором организма.

Дети показывают сердце на плакате; сжимают кулак, чтобы определить размер своего сердца; находят примерное месторасположение сердца в своем теле; слушают биение сердца. Воспитатель просит детей попрыгать, а потом еще раз послушать, как бьется сердце. Дети понимают, что после физической нагрузки сердце бьется сильнее, быстрее.

Воспитатель: Благодаря каким органам мы дышим? (Легким.)

Дети находят легкие на плакате, рассматривают их. Затем прикладывают ладони к груди и делают глубокие вдох и выдох; чувствуют, как расширяются и сжимаются легкие.

Воспитатель: Какие органы вы еще знаете?

Дети рассказывают о желудке, кишечнике, мозге и других органах, находят их на плакате. Воспитатель уточняет и расширяет знания.

Воспитатель: - Нужно ли человеку знать о том, как устроен его организм? Зачем ему это знание?

Дети рассказывают, педагог дополняет и уточняет. Вместе выясняют, что знания об организме помогают человеку заботиться о своем здоровье.

Воспитатель: А как мы с вами можем заботиться о своем здоровье?

Дети рассказывают. Далее обсуждаются ситуации, неблагоприятные для здоровья, - долгое сидение у телевизора или компьютера, малая подвижность и т.п. педагог поясняет детям: если с детства они будут заботиться о своем здоровье, то обязательно вырастут крепкими, сильными и смогут заниматься любимым делом.

4.Беседа на тему «Роль лекарств и витаминов.»

Ход беседы:

Воспитатель: Мы много говорили о здоровье и знаем, что здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни. Скажите, почему человеку так нужно быть здоровым? (Когда человек здоров, он бодр, энергичен, с удовольствием работает и играет.) А что должен делать человек для того, чтобы сохранить свое здоровье? (Он должен соблюдать режим дня, заниматься спортом, чаще бывать на свежем воздухе, правильно питаться.) К сожалению, люди все равно болеют, кто-то чаще, кто-то реже. Есть очень серьезные заболевания, которые лечатся долго и только в больнице. Но мы сегодня поговорим о простудных и вирусных заболеваниях, которыми люди болеют наиболее часто. Что это за болезни? (Ангина, грипп, обычная простуда.) Эти болезни можно победить и в домашних условиях, но чаще всего с помощью врачей.

Давайте вспомним, что нужно сделать, если кто-нибудь заболел. (Вызвать врача на дом или сходить на прием к врачу в поликлинику.) Как же врач лечит заболевшего? (Он прописывает ему лекарства.) Лекарства бывают разными. В каких формах выпускают лекарства? Знаете ли, вы какие лекарства есть у вас дома и где они хранятся? (Ответы детей.) Многие из вас не смогли ответить на

этот вопрос. И это хорошо. Взрослые должны всегда убирать лекарства в недоступное для детей место. Многие лекарства выглядят привлекательно, да и на вкус приятны. Но это не значит, что они всегда и для всех безвредны. Лекарства предназначены только для лечения. Лечиться ими можно только под руководством врача или опытных взрослых людей. Одна красивая таблетка может нанести непоправимый вред здоровью человека. Именно поэтому детям лучше вообще не знать, где находятся лекарства. Ведь пользоваться лекарствами самостоятельно дети не должны.

Воспитатель показывает яркие упаковки с витаминами.

Воспитатель: - А это что такое? (Витамины.) Для чего они нужны? Можно ли вылечиться, принимая только витамины? Как вы думаете, витамины – это скорее лекарства или конфеты? Правильно ни то, ни другое. Витамины не лечат организм, как лекарства, а лишь укрепляют его, помогая противостоять болезням. И хотя витамины сладкие и вкусные, есть их как конфеты нельзя. Витамины съеденные в большом количестве, нанесут вред здоровью. Помните – детям нельзя есть витамины всегда, когда хочется.

Февраль

1.Беседа на тему «О пользе утренней зарядки и физкультуры»

Ход беседы:

Ребята, я вам сейчас прочту два стихотворения, а вы их внимательно послушайте и скажите, о чем они.

1.Утренняя зарядка

Утренняя зарядка

Раз, два, три, четыре, пять —

Начинаем мы вставать.

Ну-ка, быстро — не ленись,

На зарядку становись!

Раз, два, три, четыре —

Руки выше! Ноги шире!

И наклон туда — сюда,

Как по горочке вода!

Я водички не боюсь,

Из ведёрка обольюсь.

Будем закаляться,

Спортом заниматься! (ответ детей)

2.О пользе спорта и физкультуры

Для здоровья, не для смеха

Нас подняли в пять утра,

Чтоб добились мы успеха,

Так сказали доктора.

Начинаем тренировку —

Бег трусцой доступен всем,

Без уменя и сноровки

И без опыта совсем.

Добежали? Продолжаем,

Нету времени стоять,

Нормативы выполняем —

Нужно гири нам поднять,

На асфальт упасть, отжаться

Сорок восемь раз подряд,

И при этом улыбаться,

Физкультуре каждый рад.

После этих упражнений

Глубже воздуха вдохнуть,

И без страха и сомнений

В речку или в пруд нырнуть.

Тем, кто плавать не умеет,

Не орать по пустякам! —

Не спасет и не согреет,

Лучше волю дать рукам.

После этих упражнений

Нас уже не одолеть,

И микробы, без сомнений,

Не заставят нас болеть. (ответ детей)

- А вы сегодня делали зарядку? (ответ детей). Вам нравится делать зарядку.

- Как вы думаете, для чего надо делать зарядку? (ответ детей, если дети затрудняются ответить на вопрос, то воспитатель предлагает вместе подумать и ответить на вопрос: прогоняет сон, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье)

-Молодцы ребята, а сейчас я предлагаю вам немного поиграть

Физкультминутка «Самолёты загудели»

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),

Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),

На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),

Да и снова полетели.

2.Беседа на тему «Если хочешь быть здоров – закаляйся!!!».

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (Ответы детей)

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье?

Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Воспитатель: А как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье.

Воспитатель: И это нужно делать каждый день. А 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!

Воспитатель: А еще укрепляет здоровье закаливание. Не забывайте делать 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.

Воспитатель: Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно. Летом ребята очень полезно побегать босиком по траве, искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день.

(Массаж биологически активных зон «Неболейка» для профилактики простудных заболеваний).

Воспитатель:

Чтобы горло не болело, (Поглаживание ладонями шеи.)

Мы его погладим смело. (Надавливание на крылья носа и круговые движения указательными пальцами.)

Чтоб не кашлять, не чихать,

надо носик растирать.

Знаем, знаем да-да-да

Нам простуда не страшна.

Воспитатель: Беседа наша подошла к концу. Я думаю, вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. (Ответы детей).

Воспитатель: Давайте подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение. Доброго вам всем здоровья!

3.Беседа на тему «Как вести себя во время болезни»

Ход беседы:

Вос-ль: Ребята, вам знакома такое состояние, когда болит голова, горло или ухо, ты чувствуешь озноб или жар, у тебя вдруг испортилось настроение, пропал аппетит, не хочется гулять, играть.

Что это может быть?

Дети: Что я заболел.

Вос-ль: А что делать, если никого нет дома?

Сегодня мы будем учиться тому, как вести себя во время болезни.

Вос-ль: Прежде всего нужно позвонить на помощь взрослым:

- позвонить на работу маме, папе или бабушке.

- а потом ты сумеешь вызвать на дом врача.

Чтение отрывка из «Айболита» Чуковского.

1. Тренинг

(Дети учатся звонить по телефону. Напомнить, что вызов скорой помощи 03) или набрать номер детской поликлиники).

Вос-ль: Как помочь больному до прихода врача? (Если больного знобит?)

Педагог помогает ответить на вопрос: тело укутать, надеть шерстяные носки; обложить грелками; дать теплое питье (чай с малиной).

Вос-ль: А если у больного жар? (больной «горит»).

Педагог помогает ответить на вопрос: положить на голову холодный компресс; чаще проветривать комнату; давать по чаще питье.

Вос-ль: при очень высокой температуре сложно сделать обтирание тела смесью воды, спирта и уксуса.

И обязательно больному нужен покой.

Вос-ль: А можно смотреть мультики? Как вы думаете?

Вос-ль: -Подумайте какие ситуации могут быть опасными для здоровья?

- Отчего можно заболеть?

Вос-ль: Летом в жаркую погоду нельзя есть много мороженого, иначе можно заболеть. (чтение стих-ия «Мороженое»).

4.Беседа на тему «Здоровье - главная ценность человеческой жизни».

Ход беседы:

Воспитатель: Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здраваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку.

Опишите здорового человека. Какой он? (Ответы детей.) Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. (Ответы детей.) Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? (Ответы детей.) Конечно, больному хочется, как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. (Ответы детей.)

Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? (Ответы детей.) Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его

поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого?

Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.

Воспитатель: Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? (Ответы детей.) Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

Март

1.Беседа на тему «С утра до вечера»

Вопросы к детям:

-Зачем человек придумал часы?

-Именно на этот вопрос мы и постараемся сегодня ответить вместе. Познакомимся с новым правилом сохранения здоровья *«Соблюдай режим дня»*.

-Что же такое режим дня?

-Давайте обсудим вопрос, с чего должно начинаться утро?

-зарядки;

-водных процедур;

-дороги в детский сад.

Воспитатель: А у всех ли утро получается таким организованным?

Чтение стихотворения Л. Воронковой *«Маша- растеряша»*.

Жила-была девочка Маша.

Утром встало солнышко, заглянуло в окно.

А Маша спит...

-Почему Маша опоздала в детский сад?

-Что вы можете ей посоветовать?

-А как вы относитесь к своим вещам?

-Что же такое режим?

Воспитатель:

-Режим дня – распорядок всех дел и действий, которые тебе нужно совершить в течение дня.

Организм человека имеет одну особенность, которую нельзя забывать. Он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. Как ты узнаешь, что голоден, что ты почувствуешь? (Ответы детей.)

-Это организм твой дал сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в о Воспитатель:- Как ты узнаешь, что устал? (Ответы детей)

-Как ты узнаешь, что хочешь спать? (Ответы детей)

-Как ты узнаешь, что хочешь пить? (Ответы детей)

-Ребята, как вы думаете, зачем нам нужны часы? *(чтобы не опаздывать, знать который час)*

-Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать наступает обед, время прогулки и сна. Так что же такое режим?

(предполагаемые ответы детей-это выполнение дел в одно и то же время).

-Да, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, для сна и ухода домой. С этим режимом сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения режима дня.

-Ребята, как вы думаете, почему одни дети успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? *(не соблюдают режим дня)*

Воспитатель: Если не соблюдать правильный режим дня, нарушать внутренний распорядок, организм рассердится и поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет. Все кажется невкусным. Ложишься спать позже обычного времени и заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

Вывод такой: необходимо соблюдать правильный режим дня – спать, есть, гулять на улице, играть и заниматься в определенное время. Тогда организму легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

Воспитатель: Режим помогает быть дисциплинированными, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

2.Беседа на тему «Полезно - вредно»

Ход беседы:

воспитатель предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.

Воспитатель: Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.)

Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.

3.Беседа на тему: «Врачи — наши помощники»

Ход беседы:

Воспитатель: - Ребята, я предлагаю вам отгадать загадку, чтобы понять, о чем сегодня мы будем говорить.

Загадка:

Кто пропишет витамины?

Кто излечит от ангины?

На прививках ты не плач —

Как лечиться, знает (врач)

Дети. Врач.

Воспитатель: - Верно, это врач, мы с вами поговорим о наших помощниках – врачах. Профессия врача очень важная профессия. Это очень важная и необходимая работа. Если бы не было врачей, люди бы часто болели и могли умереть от разных болезней. Врачи бывают разные. Доктор, который лечит детей называется педиатр, а врач, который лечит зубы - стоматолог.

Врач, который лечит глаза - окулист.

Ребята, сейчас я вам предлагаю поиграть в игру.

«Угадай чей инструмент?»

Давайте посмотрим на картинки, на них будут изображены инструменты, которые принадлежат докторам: терапевту, окулисту. Ваша задача определить хозяина этих предметов.

Воспитатель: - Давайте отгадаем загадки о том, что нам нужно делать, что - бы не болеть и о наших помощниках.

Хоть ранку щиплет он и жжёт,

Отлично лечит — рыжий...

(Йод)

Для царапинок Алёнки

Полный есть флакон...

(Зеленки)

Не везёт сегодня Светке —

Врач дал горькие...

(Таблетки)

Спала чтоб температура

Вот вам жидкая...

(Микстура)

Воспитатель: - Ребята, вы молодцы! Сегодня мы с вами узнали какие врачи бывают и кто их помощники. Я надеюсь, что вы будете беречь свое здоровье и все – же, как можно меньше болели и обращались к врачу.

4.Беседа на тему: «Микробы и вирусы»

Ход беседы:

Воспитатель: - Ребята, как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «*здравствуй*те». Что оно означает? Здороваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку.

Опишите здорового человека. Какой он? *(Ответы детей.)*

Когда мы здоровы, нам хочется бегать, играть; у нас хорошее настроение. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. *(Ответы детей.)*

Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет.

Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, что нужно принимать? *(горькие лекарства, делать уколы.)*

Правильно, а вызывают болезни – микробы. Микробы очень маленькие и живые (*воспитатель показывает слайды презентации*).

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Воспитатель: Микробов можно увидеть с помощью прибора, который называется "микроскоп"

Как можно защититься от микробов?

- При кашле и чихании прикрывать нос и рот носовым платком. Заболевший человек должен носить маску, чтобы микробы не распространялись на других людей.

Воспитатель: - А где же мы можем найти микробы? Микробы живут повсюду : в земле; в воздухе, особенно в непроветриваемом помещении; в грязной воде; в пище, которую мы едим, особенно если она готовилась в грязной посуде; на невымытых овощах и фруктах; на грязной одежде. Микробы можно найти на всех предметах, с которыми мы соприкасаемся: на ручках дверей, на игрушках, в шерсти животных. Много их на грязной коже. А как именно микробы проникают в наш организм?

Ребенок - пальцы в рот;

Ребенок грызет ногти;

У ребенка грязные руки;

Ребенок и кошка;

Ребенок и собака;

Ребенок ест не мытые продукты;

Воспитатель: - Мы с вами разобрались как микробы могут попасть в наш организм, давайте теперь подумаем, как же с ними бороться?

Воспитатель: - Микробы очень боятся мыла и воды, поэтому руки необходимо мыть с мылом, не брать руки в рот, чистить зубы, принимать душ, не забывать расчесываться и носить чистую одежду. А ещё ребята, необходимо делать всегда зарядку, много гулять на свежем воздухе и есть витамины – овощи и фрукты.

Апрель

1.Беседа на тему: «Как мы дышим»

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, это что? (ответы детей)

Воспитатель. А для чего нужен нос? (Ответы детей.)

Воспитатель. Нос — это начало дыхательных путей. А что есть в носу?

(Дети смотрят в зеркало, отвечают.)

Воспитатель. В носу у каждого человека есть ноздри, перегородка из хрящей, волосы. Волоски задерживают пыль из воздуха. Воздух в носу очищается, согревается, увлажняется.

Нос весьма чувствителен к запахам. Пахнут деревья, цветы. Запах — облачко не-видимых частиц, сопровождает большинство предметов. Давайте отгадаем эти предметы по запаху.

Игра «Отгадай по запаху»

Воспитатель предлагает понюхать мыло, апельсин, чеснок и др.

Воспитатель. Что пахнет хорошо, приятно? (Дети отвечают.)

Что имеет плохой запах? (Ответы детей.)

Воспитатель. Наш нос чувствует запахи и этим предупреждает об опасности. Человек избегает тех предметов, которые плохо пахнут.

Воздух попадает в легкие (показывает на схеме), а потом обратно. Воздух можно увидеть, если его выдувать через трубочки в воде. Попробуем? (Дети дуют в трубочки воздух, опустив их в таз с водой.) Если выдуть много воздуха, то можно устроить бурю. (Дуют сильнее.) Если набрать полные легкие воздуха, задержать его, а потом подуть, то получится ветер. (Дети дуют на подвеску с фигурками так, чтобы они раскачивались.)

Ребята, как вы думаете, может ли человек жить без дыхания?

2.Беседа на тему: «Чтобы зубы были здоровыми»

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, какое слово мы произносим, когда видим знакомых людей? Когда ещё мы говорим это слово? Давайте поприветствуем сейчас друг друга.

- Какое слово спрятано в слове «здравствуйте» (здравие, здоровье).

- Сегодня мы продолжаем говорить о здоровье, о том, как сохранить свое здоровье.

- Ребята, а какую улыбку можно назвать красивой? (добрая, радостная, нежная, с красивыми зубами). Улыбнитесь, какие вы красивые.

- Сегодня из беседы мы узнаем, что нужно делать, чтобы зубы не болели и всегда оставались красивыми.

- Каждый день в зеркале вы видите свои зубки.

- Пощупайте язычком свои зубы и десны, что вы почувствовали? Какие они?

(гладкие, твердые, острые)

- Зубы - это кости, которые сверху покрыты эмалью. Зубы во рту сидят на подставках, которые называются челюстями. Хоть зуб и выглядит полированным камешком, но он живой и требует питания. У всех зубов есть корни. Если за зубами неправильно ухаживать, то в зубах появляются дырочки - кариес. Кариес

- это болезнь зубов. А больные зубы вредят другим органам - сердцу, почкам.

- Какие предметы гигиены нужны человеку, чтобы ухаживать за зубами (зубная паста, щетка, зубочистки, зубная нить).

- Посмотрите, как правильно чистить зубы.

- Запомните правила чистки зубов:

1) Верхние зубы надо чистить сверху вниз, нижние - снизу вверх.

2) Надо чистить все зубы - и передние, и боковые, чистить со всех сторон -снаружи и изнутри.

3) Надо также водить щеткой вправо и влево, чистим жевательную поверхность зуба.

3.Беседа на тему «Я врачей не боюсь»

Ход беседы:

Дети сидят на ковре перед воспитателем.

Воспитатель:

Кто в дни болезней

Всех полезней

И лечит нас от всех Болезней? (врач)

Воспитатель показывает картинку с изображением врача.

Правильно, врач. Как по-другому можно назвать врача? (доктор)

Где работает доктор? (в больнице)

Что он делает? (лечит больных, ставит укол, дает таблетки, измеряет температуру)

Кто помнит, что надевает доктор на работе? (дети отвечают – белый халат, белый колпак).

Воспитатель: Когда доктор идет лечить больных, он берет с собой вот такой чемоданчик. Хотите узнать, что в нем лежит?

Педагог достаёт из чемоданчика по очереди медицинские инструменты и задаёт вопросы, для чего нужен каждый из них:

1.Достает Градусник – объясняет детям, что им измеряют температура тела человека. Что есть градусники ртутные и электронные.

2.Шприц –нужен для того чтобы ставить детям прививки, чтобы не болеть.

3.Бинт – нужен для перевязки ран.

4.Фонендоскоп –помогает врачу услышать дыхание и биение сердца.

Воспитатель достает из чемоданчика медвежонка и белый халат, предлагая детям стать врачами и проверить здоровье медвежонка.

Воспитатель (показывает детям, сопровождая действия словами)

Посмотрите, как я буду проверять здоровье Мишки.

После этого каждый желающий ребенок повторяет действия воспитателя.

Вам понравилось быть врачами? Значит после сегодняшней беседы, больше никогда не побоитесь пойти к врачу!

4. Беседа «Очень, нужен людям сон»

Ход беседы:

- Сегодня мы поговорим о сне и его значении для здоровья человека.
- Ребята, как вы думаете, спят ли животные? Нужен ли им сон? Зачем? (ответы детей)
- А знаете вы, как спят животные? Вспомните, где спали животные из сказки «Как Маша поссорилась с подушкой».
- В природе все животные спят по-разному: кто-то спит почти целые сутки, кто- всю зиму, другие спят очень мало, есть и такие, кто спит лёжа, стоя и даже сидя. Посмотрите на картинки и скажите, как же спят эти животные?
- Весь день вы бегаєте, прыгаете, играете, и ваш организм устает. А ночью организм отдыхает, набирает новые силы. Глубокий и полноценный сон необходим человеку, ребенку. Чтобы сон был полноценным, нужно соблюдать определенные правила. Сейчас мы рассмотрим картинки и составим правила, что можно делать перед сном, а что нельзя.
- МОЖНО: играть в настольные игры -читать книги -посмотреть передачу «Спокойной ночи, малыши!» -чистить зубки -принимать душ.
- НЕЛЬЗЯ: шуметь, кричать, играть в шумные подвижные игры, долго смотреть телевизор.
- Что нужно делать перед сном?
- Перед сном надо проветрить комнату, а еще лучше оставить форточку открытой на всю ночь
- Перед сном умыться и почистить зубы
- Перед сном полезны прогулки на свежем воздухе

Май

1.Беседа: «Полезные и вредные привычки»

Ход беседы:

Воспитатель: - Ребята, послушайте стихотворение:

Есть у лисички хорошие привычки:

Собираясь в гости, холить пышный хвостик,

Приучать лисяток соблюдать порядок.

Есть у лисички дурные привычки:

В курятник - шасть, и курочку украсть.

Мы сегодня с вами поговорим о привычках. Привычка, - это действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека добрым, и он совершает свои действия, не задумываясь над ними потому что, они совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Что это за привычки? Правильно. Почаще мыть руки с мылом, каждое утро чистить зубы, умываться и закаляться холодной водой по утрам, делать зарядку.

Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешать в шкаф. Ребята, как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки? Конечно, плохо. А почему? Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите, много времени. У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место – полезная привычка!

Ребята, а еще о каких полезных привычках мы забыли? Это соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты, мытье посуды – это тоже хорошие привычки. Вот еще хорошая привычка – всегда быть чисто и опрятно одетыми, аккуратно причесанными.

Но, существуют, к сожалению, и вредные привычки. Мы поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это не соблюдение режима дня, постоянное лежание на диване, привычка ковырять в носу.

Не вмешиваться в разговоры взрослых, не держать руки в карманах, не размахивать руками во время разговора, не чесать уши, нос, голову. Еще плохая привычка грызть ногти, ведь под ногтями много микробов. Ребята, еще очень плохо чавкать во время еды, крутиться за столом, сидеть, развалившись на стуле.

А теперь давайте отгадаем, какие привычки полезные, а какие вредные.

1. Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер
2. Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду
3. Пылесосом убираю, пыли я не оставляю
4. Ногти очень грызть люблю, всех микробов я ловлю
5. Чисто с мылом я умоюсь, у меня опрятный вид

2. Беседа на тему: Как организм человека перерабатывает пищу.

Ход беседы.

Воспитатель: Что значит – человек сыт, голоден? Когда человек бывает сыт? Сколько раз в день человеку нужно есть? Как называются регулярные приемы пищи? Сегодня мы с вами ответим на все эти вопросы

Давайте посмотрим на картинку и поймем, как идет пища внутри организма. Сначала пища попадает в рот, смачивается слюной и идет по пищеводу в желудок. (Дети находят месторасположение желудка в своем организме.) В желудке есть специальная жидкость (желудочный сок), которая пропитывает пищу и растворяет даже твердые ее кусочки. Но когда в желудок попадает хорошо переваренная пища, ему легче с ней справиться. Переварившись в желудке, пища переходит в кишечник – тоннель с мягкими ворсистыми стенками. (Показывает детям веревку соответствующей длины.) В теле человека кишечник свернут. Переваренная пища идет по кишечнику, и в это время ее полезные вещества забирают себе разные органы. А все, что организму не нужно, мы отбрасываем в туалет.

На столе разложены карточки с изображением продуктов. Воспитатель вместе с детьми раскладывает карточки на три группы:

1. продукты, без которых человек не может прожить (хлеб, молоко, яйца, фрукты, овощи, крупа и т.д.);
2. продукты, без которых человек может обойтись (конфеты, вафли, торты, печенье и т.д.);
3. продукты, вредные для здоровья (чипсы, гамбургеры, кока-кола и т.д.).

Воспитатель предлагает рассмотреть иллюстрации-инструкции по сервировке стола, затем правильно сервируют стол для куклы вместе с воспитателем.

Приложение 2

1 диагностическое задание «В гостях у «Мойдодыра»

Цель: выявить уровень сформированности знаний детей об основных правилах ухода за своим организмом.

Материал: предметы: расчёска, зубная щётка, мочалка, мыло, шампунь, кукла, мяч, машина, зубная паста.

Содержание: воспитатель предлагает рассмотреть ребёнку лежащие на столе предметы и выбрать те, которые, по их мнению, помогут им быть чистыми и опрятными.

1 балл – ребёнок затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему предметов. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

2 балла – ребёнок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, предметов необходимыми для сохранения здоровья. Для актуализации представлений ему требуется эмоционально- стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ.

3 балла – ребёнок чётко отвечает практически на все поставленные вопросы, его ответ конкретен, по существу, максимально полон; он рассуждает, объясняет своё мнение, приводит примеры из жизни. Ребёнок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

2 диагностическое задание «В гостях у Здоровячков»

Цель: выявить уровень сформированности представлений детей о пользе физкультуры и спорта для укрепления организма человека.

Материал: набор из 6 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия: занимаются спортом, делают зарядку, играют на улице, катаются на велосипеде, на лыжах; и дети, которые смотрят телевизор, играют на компьютере, читают книгу лёжа.

Содержание: воспитатель предлагает ребёнку рассмотреть лежащие перед ним картинки, на которых изображены дети, выполняющие различные действия: занимаются спортом, катаются на лыжах, велосипеде, делают зарядку, играют на улице, читают книгу лёжа, играют на компьютере. И предлагает выбрать те картинки, которые, способствуют здоровому образу жизни. Ребёнок выбирает картинку, сопровождая свои действия объяснениями.

1 балл - ребёнок затрудняется объяснить понятие «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. У ребёнка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и ЗОЖ. Ребёнок инициативу не проявляет.

2 балла - ребёнок трактует понятие «здоровье» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ. Ребёнок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет.

3 балла – ребёнок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма. Ребёнок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

3 диагностическое задание «Помоги кукле Кате»

Цель: выявить уровень сформированности представлений детей о полезных для здоровья продуктах.

Материал: набор предметных картинок, на которых изображены: чеснок, лук, яблоко, кефир, молоко, торт, лимон, чипсы, кукла Катя.

Содержание: воспитатель предлагает рассмотреть ребёнку предметные картинки, на которых изображены: чеснок, лук, яблоко, кефир, молоко, торт, лимон, чипсы, и говорит: - «К нам пришла кукла Катя, помоги ей выбрать полезные для здоровья человека продукты».

1 балл - ребёнок затрудняется выбрать полезные для здоровья человека продукты и объяснить их значение. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

2 балла - ребёнок имеет элементарные представления о ЗОЖ. Для актуализации представлений ему требуется помощь взрослого в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ.

3 балла – ребёнок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Ребёнок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

Таблица результатов

п/№	Фамилия имя ребенка	Критерий №1		Критерий №2		Критерий №3		Итог	
		Нач. уч.г.	Кон. уч.г.	Нач. уч.г.	Кон. уч.г.	Нач. уч.г.	Кон. уч.г.	Кон. уч.г.	Нач. уч.г.
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

21									
22									
23									
24									
25									