

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №103**

**Методическая разработка
тематической недели
«Если хочешь быть здоров»
старшая группа**



**Автор:
Ивайловская О.В.,
воспитатель**

Ангарск-2025

СОДЕРЖАНИЕ:

Аннотация о методическом мероприятии.....	3 стр.
Актуальность.....	4 стр.
Формы организации совместной взросло-детской (партнёрской) деятельности.....	5 стр.
Взаимодействие со специалистами ДООУ.....	9 стр.
Литература.....	10стр.
Приложения.....	11стр.

- дидактические игры «Здоровый образ жизни»;
- пословицы и поговорки на тему «Здоровый образ жизни для дошкольников»;
- Загадки «ЗОЖ»;
- беседы о здоровом образе жизни;
- конспект НОД «Вкусно, не значит полезно»;
- конспект квест-игры «Слагаемые здоровья»;
- рекомендации для родителей «Слагаемые здоровья»;
- фоторепортаж.



АННОТАЦИЯ О МЕТОДИЧЕСКОМ МЕРОПРИЯТИИ

«Здоровье есть высочайшее богатство человека»

Гиппократ

Тематическая неделя

«Если хочешь быть здоров».

Возраст детей: 5-6 лет

Время проведения: согласно циклограмме планирования в ДОУ (апрель).

Цель: создать условия для усвоения детьми представлений о здоровье как одном из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- формирование у детей представления о здоровом образе жизни: правильном питании, закаливании, пребывании на свежем воздухе, соблюдении правил личной гигиены, о значении физических упражнений;
- содействие участию детей в заботе о своем здоровье: знать и осознанно выполнять несложные приемы оздоровления (закаливание водой, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, витаминотерапия); прививать любовь к физическим упражнениям и подвижным играм на воздухе;
- формирование активной позиции родителей к укреплению здорового образа жизни в семье.



Актуальность

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Здоровье детей - главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим единство его физического, психического, духовно-нравственного и эстетического развития.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды.

При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. Таким образом, одна из главных задач воспитательно -образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Предполагаемый результат:

- ❖ создание предметно – развивающей среды по теме;
- ❖ дети должны усвоить, что такое здоровье и как его беречь;
- ❖ что такое режим, гигиена и закаливание;
- ❖ о том, как продукты влияют на организм человека;
- ❖ что полезно для моего организма;
- ❖ укрепление заинтересованности родителей в сотрудничестве с детским садом;

Итоговое мероприятие: квест - игра «Слагаемые здоровья»

Продукт тематической недели:

стенгазета «Мы за здоровый образ жизни!»

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СОВМЕСТНОЙ ВЗРОСЛО - ДЕТСКОЙ (ПАРТНЕРСКОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Образовательная область	Формы организации совместной взросло – детской/партнёрской/ деятельности	Предполагаемая самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями
Речевое развитие	Рассказ — беседа «Что такое здоровье и как его сохранить и приумножить» Цикл бесед « Как быть здоровым» Ситуативные разговоры о пользе закаливания и гигиенических процедур в режимные моменты. Занятие « Таблетки растут на грядке и ветке» Чтение: К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», Чтение:М.Безруких «Разговор о правильном питании», Г.Зайцев «Приятного аппетита», «Крепкие зубы»,С.Михалков « Про девочку, которая плохо кушала» Пословицы и поговорки, загадки о спорте, о сне.	Рассматривание иллюстраций « Мы со спортом крепко дружим» Слушание аудио-книги А.Леньков «Сказки дедушки Дремы»	Привлечение родителей к обогащению предметно-развивающей среды в группе по теме недели..

Социально-коммуникативное развитие	Беседы: «Чистота – залог здоровья», «Кто спортом занимается-здоровья прибавляется», «Для чего нужна зарядка», «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке», «Микробы», «Правила поведения на прогулке», «Откуда берутся болезни», «Чтобы кожа была » Игра-драматизация: «Уроки Мойдодыра» Игровая терапия: игры с водой и песком (тактильно – кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения). Квест-игра« Слагаемые здоровья»	Пазлы« Виды спорта» С/р игры: « Больница» (врач-пациент), «Магазин» (покупка полезных для здоровья продуктов),« На зарядке», « Кафе»	Предложить для ознакомления папку-передвижку « Слагаемые здоровья»
--	---	---	---

Познавательное развитие	Занятие «Путешествие в Страну здоровья» (стр. 84 авт. Голицына) Занятие «Придумывание сказки по мотивам стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр» (см. стр. 90 авт. Голицына) Викторина «Витаминки в корзинке» Просмотр компьютерной презентации «Средства гигиены полости рта» Развивающая игра «Азбука здоровья» Ситуативный разговор «Что нужно делать, чтобы быть здоровым» Исследовательская деятельность: «Опыт по очистке воды», «Необходимость воздуха для жизни человека».	Рассматривание энциклопедии «Мое здоровье» Просмотр мультфильмов «Смешарики» («Ежик и здоровье», «Азбука здоровья»), «Уроки тетушки Совы» («Уроки осторожности: микробы») системы» Н/п игры «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта»	Предложить создать в группе выставку книг и энциклопедий на тему «Здоровье-главное богатство человека»
Художественно-эстетическое развитие	Творческая мастерская: аппликация «Домино «Туалетные принадлежности»» (стр. 97 авт. Голицына) Рисование «Дети делают зарядку» (стр. 95 авт. Голицына) Лепка «Мой любимый вид спорта» (стр. 95 авт. Голицына) Рисование «По мотивам стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр»» (стр. 93 авт. Голицына) Аппликация «Оформление книги о здоровье» (коллективная работа) (стр. 422 авт. Голицына)	Музыкотерапия (профилактика утомляемости, снятия раздражения, успокаивающая музыка. (Программа В.Коваленко «К здоровой семье через детский сад») Рисование «Мы со спортом крепко дружим»	Изготовление стенгазеты «Здоровье - наш выбор»

Физическое развитие	Спортивные соревнования « Моя спортивная семья» Подвижная игра-соревнование « Сильные, смелые» Игровые упражнения; «Покажи, что ты умеешь»,« Все на стадион» ,« С добрым утром», « Ручки, ножки», « Это я», « Будь аккуратным». П/и «Крепкие ребята», «Перетягивание каната	Самостоятельные игры с физкультурным оборудованием в центре « Здоровячок»	Консультация «Здоровье вашего ребёнка
-----------------------------------	--	---	---



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ ДОУ

Специалисты ДОУ	Формы работы
Музыкальный руководитель	Игра с пением «Подушечка», муз. Ю. Швядоса, сл. Ю. Лингиса. Слушание отрывков музыкальной сказки «Встречайте! Её Величество - Зубная щетка», муз. И. Хрисаниди, сл. Т. Нестеровой, Л. Васильевой. Слушание П. Чайковский «Болезнь куклы»
Руководитель ИЗО студии	Творческая мастерская: Рисование «Зубная щетка»-сказочный образ» Лепка «Мы играем в бадминтон» Рисование с элементами конструирования «Корзинка с полезными продуктами»» Аппликация: «Становитесь на зарядку!»
Инструктор по физической культуре	Подвижная игра-соревнование: «Сильные, смелые» Игровые упражнения: «Покажи, что ты умеешь», «Все на стадион», «С добрым утром», «Ручки, ножки», «Это я», «Будь аккуратным». Эстафета: «Выше, быстрее сильнее» Подвижная игра: «Крепкие ребята», «Перетягивание каната»

ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Голицына Н.С. «Конспекты комплексно-тематических занятий»; ООО «Издательство «Скрипторий 2003»,2013-445 с
- 2.Николаева Е.И., Федорук В.И., « Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада»; Издательство « ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2014 - 238 с.
- 3.Шорыгина Т.А. « Беседы о здоровье» Методическое пособие.-М: ТЦ Сфера, 2004-64 с.



Конспект занятия с детьми старшего дошкольного возраста

тема: «Слагаемые здоровья»

*«Здоровье есть высочайшее богатство человека»
Гиппократ*

Актуальность

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Здоровье детей - главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально - экономического развития общества. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим единство его физического, психического, духовно-нравственного и эстетического развития. Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Цель: создать условия для усвоения детьми представлений о здоровье как одном из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

Обучающие:

- расширение представлений детей о составляющих здорового образа жизни: режим дня, полезное питание, соблюдение личной гигиены, занятие спортом.

Развивающие:

-развитие словесно-логическое мышление, память, грамматически правильную речь.

-развитие умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

-закрепление основных понятий: «режим дня», «личная гигиена», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»;

Воспитательные:

-воспитание у детей желание заботиться о своём здоровье.

-воспитание навыков и потребности здорового образа жизни

- воспитание дружеских отношений между детьми, умение работать парами, небольшими группами, коллективно

Методы и приемы:

метод проблемной ситуации (педагогическая ситуация), игровой (поиск), наглядный, словесный (вопросы, беседа, художественное слово, практические действия, проблемные вопросы, (речемыслительная деятельность).

Тип занятия: квест-игра

Предварительная работа:

-чтение Г. Остер «Вредные привычки»;

-беседы «Что такое здоровье»;

-настольно-печатные дидактические игры «Азбука здоровья», «Витаминки в корзинке», «Что в мешочке угадай!», беседы о гигиене, режиме дня, «Виды спорта»;

- рассматривание книг «Мой организм»;

Материал к мероприятию:

Видео-материал, телевизор, газета «Время», фотоматериал, «чудесный»мешочек, расчёска, зубная щётка и паста, мыло, шампунь, мочалка, носовой платок, полотенце, ножницы, раздаточные карточки по теме «Режим дня», «Полезные продукты», пазлы «Секреты долголетия», смайлики, флажки – пиктограммы с видами спорта.

Виды деятельности:двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская.

Образовательные области по ФГОС: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, физическое развитие.

Предполагаемый результат:у детей расширится и обогатится представление о здоровом образе жизни, понимание, что долголетие человека зависит от соблюдения режима дня, правильного питания, занятия спортом, соблюдение гигиены.

Проблемы, с которыми мы можем столкнуться в процессе работы это:

-ни всех детей может привлечь сюжет игры;

- слабая речевая активность;

- неуверенность в своих знаниях при выполнении заданий.

ХОД

(Дети заняты своей деятельностью. Воспитатель показывает местную газету «Время», где в статье написано о долгожительнице г. Ангарска
Специально организованная ситуация для привлечения детей

Воспитатель: Ребята, как называют человека, который живёт долго? (Долгожитель)

Оказывается - это бабушка нашего воспитателя.

-Давайте пригласим Наталью Петровну к нам и спросим у неё: в чем же секрет долголетия бабушки Лены. (звонок по телефону)

(Входит Наталья Петровна)

Наталья Петровна: Моя бабушка прислала вам видео письмо (включаем видеозапись от бабушки-долгожителя, в котором она спрашивает, хотят ли дети узнать секреты долголетия).

Наталья Петровна: Бабушка Лена прислала вам шкатулочку, которая поможет вам раскрыть секреты её долголетия и вы узнаете слагаемые здоровья, которые позволят жить долго (вручает детям старинную шкатулочку, в которой находится смайлик-игрушка, которая указывает путь к первому заданию)

II Основная часть мероприятия

Дети с воспитателем раскрывают шкатулку.

Воспитатель: (заглядывает в шкатулочку) (Улыбающийся смайлик, который указывает путь к первому испытанию)

Я поняла, чтобы узнать секреты долголетия бабушки, нам нужно пройти испытания.

После выполнения каждого задания вы должны найти ключ-подсказку для следующего испытания.

На каждом из найденных ключей вы будете находить подсказку, куда необходимо вам двигаться дальше, чтобы узнать из чего же состоит секрет долголетия бабушки Лены.

Задание 1.

Дети из шкатулки достают смайлика, который указывает на то, где будет первое испытание. (смайлик указывает на книжный уголок)

Дети находят конверт с заданием «Мой день»

-Что это за карточки? О чем они нам говорят? (Нужно расположить карточки последовательно, в соответствии с режимом дня)

Здесь два комплекта карточек. Как их разделить между вами? (нужно разделиться на две команды: команда девочек и команда мальчиков).

Дети делятся на две команды и на магнитных досках выкладывают карточки в правильном порядке, самопроверка выполнения задания.

Дети выполняют задание, находят ключ – пазл с изображением режимных моментов. Затем находят на ключе подсказку дальнейшего маршрута (смайлик указывает на поварёнка)

(Кто первый найдет пазл, того дети выбирают капитаном, чтобы (быть ответственным за сохранность пазлов)

Задание 2

Дети обнаруживают в фартуке игрушки-поваренка карточки- задания.

Д/и «Что полезно для здоровья»

(Карточки «Какие продукты полезны для сердца, какие для мозга, какие для нервной системы») Дети выбирают, с какой карточкой будут работать. После выполнения задания дети находят следующий ключ-подсказку (пазл с изображением «Правильное питание» находят в кухонном уголке, смайлик указывает дальнейший путь - туалетная комната)

Задание 3

Дети находят «чудесный мешочек»- на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться. В «чудесном» мешочке лежит записка-подсказка, где искать следующий пазл (в парикмахерской)

После рассказа находят пазл «Личная гигиена» с указанием дальнейшего пути (смайлик указывает на то, что следующее испытание ждёт детей в физкультурном зале)

Задание 4

Дети приходят в физкультурный зал.

Инструктор проводит спортивно-музыкальную разминку.

Воспитатель:

Ребята, а мы для чего пришли в физ. зал? (чтобы найти следующее задание, для того, чтобы узнать следующее слагаемое здоровья.)

Дети находят на флажках пиктограммы с изображением видов спорта.

Инструктор проводит подвижно-дидактическую игру «Бегом на стадион»

Инструктор: Вы правильно выполнили задание, отлично знаете виды спорта. Нужно найти следующую подсказку

(Дети ищут пазл в физ.зале, если не могут найти, тогда инструктор даёт подсказку) Загадка:

*На парад когда идём,
То его с собой берём.
Без него нельзя никак,
Это наш, спортивный*

III Заключительная часть мероприятия

Воспитатель: Давайте посмотрим: указан ли на пазле дальнейший путь наших испытаний? (Дети складывают пазлы.)

Воспитатель: Что получилось? Мы разгадали секрет долголетия бабушки Лены. Что нужно делать, чтобы быть здоровыми и прожить долго? *(соблюдать режим дня, правильно питаться, соблюдать гигиену, заниматься спортом)*

Фото для бабушки Лены.



Конспект занятия с детьми старшего дошкольного возраста «Вкусно, не значит полезно»

Цель: Развивать представления о культуре питания дошкольников, как составляющую здорового образа жизни.

Задачи:

- Формирование представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека;
- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Познакомить детей с понятием «витамины»

Время проведения: 35 минут

Материалы: мольберт, цветные карандаши, листы А4, клей-карандаш, карточки с разными продуктами, игрушка зайки.

Ход занятия:

1.Беседа, о полезной пищи, и витаминах.

- Здравствуйте, ребята! Сегодня к нам в гости пришёл ваш любимый зайка, Крош. Но, посмотрите он не так весел как обычно. Что же с ним приключилось? Ой, у него разболелся живот, и он не может сегодня поиграть с нами. Как вы думаете почему у Кроша заболел живот?

- Ответы детей.

- Вы всё правильно сказали, но я думаю, что наш Крош просто неправильно питается, давайте поговорим об этом, а Крош послушает и больше не сделает такой ошибки.

- для чего человеку надо есть? (ответы детей);

- что вы любите есть больше всего? (ответы детей)

- вся ли вкусная еда полезна? (ответы детей).

- посмотрите на картинки и скажите еда под какой цифрой не полезна для нас, а какая полезна и почему. (на картинках по 4 вида продуктов, надо назвать полезные и не полезные)

- ответы детей

- Вы верно сказали, что эти продукты не полезны, потому что в них мало витаминов. Так, что же такое витамины:

Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д. (выставляю буквы на мольберт).

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляю рисунки продуктов).

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке и яйцах.

2..А теперь ребята, я предлагаю вам отгадать загадки про полезные продукты и нарисовать отгадки:

- Должен есть и стар и млад овощной всегда....(салат)
- Будет строен и высок тот, кто пьет фруктовый...(сок)
- Знай, корове нелегко давать детям...(молоко)
- Я расти быстрее стану, если буду есть...(сметану)
- Знает твердо с детства Глеб – на столе главное всех...(хлеб)

3. Физкультминутка.

4. А теперь давайте составим меню для Кроша на целый день.

Группа разбивается на пары и составляет меню. У каждой пары набор картинок с разными продуктами, которые они приклеивают на отдельный лист, группируя отдельно для завтрака, обеда, ужина.

Все листы с меню крепим к мольберту. Обсуждаем у кого самое правильное.

5. – Вот и всё нам пора прощаться. Ребята, что нового мы сегодня узнали?, Помогли ли мы Крошу?, Какие витамины бывают и для чего они нужны?, А вы будете правильно питаться?

- До свидания.



«ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Связаны. Недаром говорится: «Чистота - залог здоровья». Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, - он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым. Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчика Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных болезней. Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом. Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники. Руки нужно мыть перед едой и после еды. Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными. Не забывайте также мыть руки после туалета! Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное - под ними не должно быть грязи! Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.

Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых - прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон - неперемнное условие хорошего здоровья.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

Давайте поговорим о чистоте дома. Начнем, пожалуй, с кухни. Представьте, что к Пете пришел его друг Алеша. Мальчики вместе пообедали, а потом, не убрав со стола, ушли в комнату и стали играть. На столе остались немытые тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. В открытую форточку, привлеченные запахом еды, тут же залетели мухи.

Одна из них села на край тарелки, другая — на кусочек сыра, третья — на хлеб.

Мухи — опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемий чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи. Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором. В кухне у грязнули мухам - раздолье! Вот почему

нужно сразу после еды вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки, вынести мусорное ведро.

Муха - надоеда

Муха, муха - надоеда прилетела к нам к обеду.
Видит муха: стол накрыт, по тарелкам суп разлит.
Все готово, можно есть, только где же мухе сесть?
Села муха на окошко, съела муха хлеба крошку.
Тряпкой муху мы прогнали: «В гости мы тебя не звали!»

Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники — тараканы. Они также наносят вред здоровью человека. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы боятся холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В наши дни есть немало средств для борьбы с этими насекомыми.

Расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок. Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки. А мама или бабушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом. Зачем они это делают? Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь домашняя пыль - очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию. Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические, клещи, наносящие вред нашему здоровью.

Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату. Можно на 3— 5 минут сделать и сквозное проветривание.

А что такое влажная уборка? Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь. Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в неделю, а каждый день, выделяя на это определенное время.

Чистюля - енот

Жил в лесу енот – чистюля,
Чистил ложки и кастрюли,
Делал по утрам уборку –
Проводил в порядок норку.
Убирал и грязь и сор,
Подметал метлою двор,
Красил кисточкой скамейки,
Поливал цветы из лейки.
В деревянное корытце
Наливал енот водицы.
И стирал своим детишкам
Рубашонки и штанишки.
Как-то мимо шла бабуля
И заметила чистюлю:
«Ах, работник золотой,

Ты убрал бы домик мой!
В доме пол давно не мыли –
Там скопилось много пыли,
Нет ни тряпки, ни метлы,
В паутине все углы!»
Отвечал елот – чистюля:
«Помогу тебе, бабуля!
Обмету углы метлою,
Дом почищу и помою,
Рамы кисточкой покрашу –
Станет дом новей и краше!»

Задания

Ответь на вопросы:

1. Как связаны здоровье и чистота? Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?
2. Когда нужно мыть руки? Почему следует удалять грязь под ногтями, стричь ногти?
3. Почему нужно мыть ноги на ночь?
4. Почему мух и тараканов называют вредными насекомыми? Как с ними бороться?
5. Как следует делать уборку в доме? Убираешь ли ты свой уголок, комнату?

Отгадай загадки:

Поясок я подвяжу,
Да по кухне запляшу.
Мусор соберу в совок,
Да и спрячусь в уголок. (Веник)
Если мусор на полу,
Вспоминаем про ... (Метлу)
Он сосёт пыль и сор,
Чистит кресла и ковёр.
В доме мусор соберёт,
И ни разу не чихнёт. (Пылесос)
Соберу рубашки, майки
И скажу ей: «Постирай – ка!
В барабане покрути
И всё чистым возврати!» (Стиральная машина)

Выполни задание: Нарисуй и раскрась: веник, совок, метёлку, ведро с водой, муху, таракана.

Беседа о здоровье: «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом: «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь». Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг - это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов - особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Это тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне - горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи - грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье? Верно! Не заботится! Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней. А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, а потом, залетая в дома, они переносят на лапках опасных микробов, которые вызывают болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота - залог здоровья».

Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать - горя и хвори не будете знать!» А ведь режим дня - прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге - о движении. Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или ле-

жит на диване? Верно! Не может! Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы. Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть

Я хочу здоровым быть —

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

Задания

Ответь на вопросы:

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Отгадай загадки:

Его бьют, а он не плачет,

Только прыгает и скачет. (Мяч.)

Высоко волан взлетает,

Легкий и подвижный он.

Мы с подругою играем

На площадке в...(Бадминтон.)

Беседа о здоровье:

«РЕЖИМ ДНЯ»

Здравствуйтесь, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня. Начнём с зарядки. Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка. Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье. Послушайте стихотворение, как девочка Таня с мамой делает утреннюю зарядку дома.

Утренняя зарядка

- Пролетела ночь,
С добрым утром, дочка!
В доме солнечно, светло,
Иней опустил стекло –
Это Дедушка Мороз
Нам принёс букеты роз.
Просыпайся, поднимайся,
Застилай свою кроватку,
Вместе сделаем зарядку!
Руки вверх, руки вниз,
На носках приподнимись,
Повтори наклон раз пять,
А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой инструктор по физкультуре в детском саду. Наталья Сергеевна – так зовут инструктора – собирает ребятшек в большом, светлом, хорошо проветренном спортивном зале.

(воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга). - Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку пойдём по кругу, сделаем разминку. Пройдём один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоскостопия (музыка звучит быстрее). - Ну - ка, побежали по кругу! (дети бегут по кругу, затем делают наклоны, приседания и другие упражнения).

Итак, давайте вспомним, какую пользу приносит зарядка. Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

Знаете ли вы, что ещё в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку? Народы, живущие на Крайнем Севере, проводили за-

рядку так: маленькому ребёнку давали камень, который следовало перенести на определённое расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребёнок, тем тяжелее камень он должен был перенести! У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

И знаменитые Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности. Эти игры связаны с именем знаменитого греческого героя – Геракла. Геракл нашёл самое красивое место в Греции. Это место называлось Олимпией. Геракл установил правила игр и награды – венки из веток серебристо – серой оливы. Олимпийские игры в честь бога Зевса стали проводить раз в четыре года. Игры начинались с того, что от солнечных лучей зажигался факел. Огонь, зажженный от этого факела, горел в чаше всё время, пока шли игры. Его называли Олимпийским огнём. На Олимпийских играх Древней Греции проводилось пятиборье – бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьба. Один из победителей Олимпийских игр, Онагинес, в девятилетнем возрасте сдвинул с пьедестала бронзовую статую и принёс её домой. Необыкновенный маленький силач! Когда мальчик вырос, он стал чемпионом по борьбе. Ему воздвигли памятник. Вот какие замечательные спортсмены участвовали в Олимпийских играх Древней Греции.

Наши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимым их играми были городки и лапта, а зимой – взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор. Летом ходили босиком, купались в реках и озёрах. На праздниках и ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, боролись друг с другом, взбирались по гладким столбам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.

Теперь поговорим о режиме дня. Что такое режим? Режим – это определённый распорядок дня. Режим дня – верный помощник нашего здоровья! Он не только задаёт правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать, и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как? Давайте послушаем рассказ Тани - о её режиме дня (домашнее задание).

Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно. Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед телевизором или компьютером, поздно встают утром, чувствуя себя невыспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здоровью.

Зачем соблюдать режим?

Я режим не соблюдаю,

Очень нужен мне режим!

Целый день я мяч гоняю,

То с друзьями, то один.
Ранним утром на зарядку
Я, конечно, не встаю.
Нет обеда? Всухомятку
Бутерброд я пожую.
Поздно спать люблю ложиться,
После всех телепрограмм,
И не может добудиться
Меня мама по утрам.
«Ты, сыночек, бледный, вялый
И совсем больной на вид.
Ты с утра уже усталый,
Может, что – нибудь болит?»
А отец сказал с досадой:
«Вот твоя ошибка, сын!
Соблюдать, конечно, надо
В жизни правильный режим!»

Задания

Ответь на вопросы:

1. Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?
2. Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?
3. Расскажи, какие упражнения ты выполняешь во время утренней зарядки.
4. Из какой страны пришли к нам Олимпийские игры? Как проводились они в Древней Греции?
5. Что такое режим дня? Почему режим дня – помощник нашего здоровья?
6. Расскажи о своём режиме дня. Всегда ли ты его соблюдаешь?

Отгадай загадки:

Её мы делаем по утрам,
Она бодрость дарит нам. (Утренняя зарядка.)
Мы по часам гуляем, едим,
Мы каждый день соблюдаем...(Режим.)

«ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о привычках. Как вы думаете, что такое привычка? Привычка – это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить. Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестаёт задумываться, они словно совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Что это за привычки? Правильно. Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаляться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня. Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически? Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф. 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. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть своё место! Класть вещи на место – полезная привычка!

О каких ещё хороших привычках мы забыли? Кто нам напомним? Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытьё посуды – это хорошие привычки. Полезная привычка – соблюдение правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причёсанным – замечательная привычка.

Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и т.д.

Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее и самостоятельнее, затягиваются сигаретой. Ничего хорошего из этого не получается: сразу начинает тошнить и кружиться голова!

В чём состоит вред курения? В табачном дыме, который человек вдыхает в лёгкие, содержится множество вредных веществ. Курящие люди чаще болеют воспалением лёгких, бронхитом и бронхиальной астмой. Курильщики губят не только своё здоровье, но и здоровье окружающих. Человек, который провёл четыре часа в накуренном помещении, отравляется так же, как человек, выкуливший четыре сигареты. Такое вдыхание сигаретного дыма называют «пассивным курением». Курение снижает физическую силу, ухудшает координацию движений, уменьшает выносливость. Запомните! Курение и здоровье несовместимы! У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только полезные привычки. Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.

Привычки

Есть у лисички
Хорошие привычки:
Собираясь в гости,

Холить пышный хвостик,
Приучать лисяток
Соблюдать порядок.
Есть у лисички
Дурные привычки:
В курятник – шашь
И курочку украсть.
А теперь, ребята, послушайте сказку про одного медвежонка.

Денис и медвежонок Денни

На берегу лесной реки в маленькой деревянной избушке жил медвежонок. Каждое утро солнечные лучи заглядывали в окно избушки, скользили по подушке и щекотали Мишкин нос. Медвежонок, которого звали Денни, просыпался, вскакивал с кровати и выходил в лес. Мишка делал зарядку: приседал, подтягивался на нижнем суку сосны, кувырчался, а потом бежал по тропинке вдоль речки. Наконец он прыгал в прохладную воду и с удовольствием плескался, нырял и плавал. Наплававшись, Денни отправлялся в заросли малины и лакомился сочными сладкими ягодами.

Однажды в лес пришёл мальчик Денис. Вчера вечером он легко вытащил у старшего брата из кармана пару сигарет и теперь решил попробовать покурить. Денис надеялся, что здесь, в лесу, да ещё в такой ранний час, его никто не заметит и не отругает за курение. Мальчик достал из кармана сигарету, чиркнул зажигалкой и втянул в себя синеватый дым.

- Кхе, кхе, кхе! – с непривычки закашлялся он.

Денис сделал ещё одну затяжку и почувствовал, что его затошнило. У него закружилась голова и потемнело в глазах. Он чуть было не свалился с пенёка.

- Что же это такое? – испугался мальчик. – Вон другие курят – и ничего!

Он вспомнил, как лихо курили, прячась за школой, мальчишки постарше, а Денис – худенький и невысокий – мечтал подружиться с ними и быть хоть в чём-то на них похожим! Вдруг Денис услышал, что кто-то шуршит в зарослях.

«Кто бы это мог быть?» - удивился мальчик. Он встал с пенёка и осторожно раздвинул ветки кустарника.

«Ах, это медвежонок! Совсем маленький, как игрушечный! Да какой славный! Мохнатый, косолапый, с умными весёлыми глазками. Вот бы поймать его и принести в школьный живой уголок!» - подумал Денис и стал осторожно подкрадываться к малышу.

Но медвежонок вдруг опрокинулся на спинку и весело захохотал:

- Ха – ха – ха! Ха – ха – ха!

Денис замер от неожиданности: впервые в жизни он видел хохочущего медвежонка! Нахохотавшись вволю, Денни встал на задние лапки и вежливо представился:

- Привет! Меня зовут Денни! А тебя как зовут?

- А меня - Денис! – ответил потрясённый мальчик.

- Ты, наверное, дрессированный медвежонок из цирка? – спросил он.

- Вовсе нет! – ответил Денни. – Я волшебный медвежонок из сказки.
- Ах, вот оно что! – протянул Денис.
- Скажи, над кем ты смеялся? Надо мной? – спросил медвежонок мальчик.
- Конечно над тобой! Над кем же ещё! – ответил Денни.
- А почему? – не унимался Денис.
- Уж больно растерянный у тебя был вид, когда ты чуть не свалился с пенька. Позволь спросить тебя, что ты делал на пеньке? В руках у тебя была какая-то тоненькая палочка, из неё шёл дым.
- Ах, это! – небрежно бросил Денис. – Это обыкновенная сигарета. Все их курят, а мне почему-то стало очень плохо!
- Ничего удивительного! – заметил Денни. – Я слышал, что сигареты очень ядовиты, от них можно даже заболеть!
- Заболеть? – удивился Денис. – Но я знаю множество людей, которые курят сигареты, и ничего с ними не случается!
- Но это только в начале! А потом они болеют, кашляют, и, представь, даже умирают.
- Нет, нет! – испуганно воскликнул мальчик. – Я так не хочу!
- Вот и прекрасно! – ответил Денни. – Кстати, не хочешь ли угоститься малинкой? – спросил он, протягивая Денису горсть ягод.
- С удовольствием, – ответил тот, отправляя малину в рот.
- Слушай, Денис, хочешь, я расскажу тебе историю, которую слышал от своей бабушки? Эта история как раз касается курения.

- Что ж, расскажи!

И Денни начал рассказывать.

- «Жил-был один Мальчик. Он частенько приходил в лес, садился на пенёк и покуривал сигарету. Научившись этому от взрослых, он думал, что становиться умнее и взрослее.

Моя бабушка в те времена была шаловливым молоденьким медвежонком. Она выглядывала из-за кустов и дразнила Мальчика: «Ау! Курильщик, ну догони-ка меня!» И быстро убегала по лесной тропинке.

Но Мальчик никогда не мог её догнать! Он тяжело дышал, задыхался и, в конце концов, безнадежно отставал.

Шло время. Друзья этого мальчугана, его одноклассники. Быстро росли, становились всё выше и сильнее. Многие из них приезжали летом на дачу и делали зарубку на стенке старого шкафа, отмечая свой рост. И радовались, когда видели, что каждый год становятся на несколько сантиметров выше.

Мальчик же, о котором рассказывала бабушка, не мог радоваться вместе со всеми. Он заметил, что друзья давно обогнали его в силе, и в росте, и это не давало ему покоя. Он всё чаще уходил в лес, долго грустил, а потом закуривал сигарету и молча пускал дым. Он больше не важничал, что похож на взрослых, – ведь все смеялись над ним, и никто не брал его с собой играть!»

Такая вот грустная история! – закончил Денни. – Надеюсь, что с тобой этого не случится, – заметил он. – Хочешь, дорогой Денис, я научу тебя хорошо

плавать, быстро бегать, высоко прыгать, стать сильным, весёлым и счастливым?

- Конечно хочу! – обрадовался Денис.

- Тогда забудь о курении! Выброси сигареты подальше в кусты и начинай тренировки. Каждое утро прибегай на эту полянку. Мы будем вместе играть в футбол, плескаться в реке, подтягиваться, бегать и прыгать. Ты и не заметишь, как подрастешь, станешь сильным и здоровым.

- Спасибо, Денни! – ответил мальчик и забросил сигареты подальше в кусты. – Больше я не буду курить, а спортом займусь непременно!

Задания

Отгадай, какие привычки полезные, а какие вредные:

Разбросал я книги, вещи

И искал их целый вечер. (Вредная)

Мою грязную посуду,

Пол помыть я не забуду. (Полезная)

Пылесосом убираю,

Пыли я не оставляю. (Полезная)

Ногти очень грызть люблю,

Всех микробов я ловлю. (Вредная)

Чисто с мылом я умоюсь,

У меня опрятный вид. (Полезная)

