Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 34

пгт Афипского МО Северский район

Игры, упражнения направленные на закрепление и уточнение знаний о здоровом образе жизни.

АНКЕТА

для родителей № 1.

(Начало учебного года)

(Старший дошкольный возраст).

Фамилий, имя ребенка _____

Возраст ребенка _____

Группа _____

Дата заполнения _____

1. Считаете ли Вы проведение работы по приобщению детей к ценностям здорового образа жизни важнейшим компонентом в программе воспитания и образования дошкольников?

- ê Да
- ê Не ставлю на первое место
- ê Нет

2. Согласны ли Вы с тем, что Вам не хватает опыта и знаний по вопросам воспитания у ребенка к здоровому образу жизни?

- ê Да
- ê Частично
- ê Нет

3. Какую методическую помощь Вы хотели бы получить от нас?

- ê по вопросам закаливания ребенка;
- ê по вопросам обучения детей уходу за зубами;
- ê по вопросам организации здорового питания;
- ê по вопросам профилактики ОРЗ;
- ê по вопросам воспитания осознанного отношения ребенка к своему здоровью;

АНКЕТА
для родителей № 2.
(Окончание учебного года)
(Старший дошкольный возраст).

Фамилий, имя ребенка _____
Возраст ребенка _____
Группа _____
Дата заполнения _____

1. Чувствовали ли Вы, что в детском саду с ребенком проводится целенаправленная работа по приобщению к ценностям здорового образа жизни?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

2. Использует ли ребенок в домашней обстановке полученные знания, умения, навыки?

- Да
- Нет

3. Достаточную ли информацию о нашей работе, в этом направлении, Вы получили?

- Да
- Нет

4. Помогали ли Вам наши консультации в воспитании ценностей здорового образа жизни у Вашего ребенка?

- Да
- Недостаточно
- Нет

5. Довольны ли вы результатами нашей и Вашей воспитательной работы в данном направлении?

- Да
- Не очень
- Нет

Дидактическая игра – упражнение
для детей старшего дошкольного возраста
«Правильно- неправильно»

Цель: уточнить и закрепить представления детей о правильном поведении за столом, «здоровом питании».
Пособие: «Светофор» для каждого ребенка.
Воспитатель: Ребята, давайте поиграем в игру «Правильно – неправильно»!

Будьте внимательны, когда я буду называть правильное действие, вы покажете зеленый сигнал, а если назову неправильное, вредное для организма действие – красный.

Раз – два – три, начало игры.

1. Перед едой моем руки с мылом.
2. Есть быстро. Раз – два – три – и тарелка пустая.
3. Есть очень много конфет, тортов.
4. Класть в рот большие куски.
5. Запивать еду.
6. Класть в рот небольшой кусочек и хорошо жевать.
7. Вытирать рот салфеткой.
8. Чавкать.
9. Жевать с закрытым ртом.
10. Объедаться.
11. Накалывать на вилку целую котлету.
12. Не говорить с полным ртом.
13. Вытирать рот после еды.
14. Полоскать рот после еды и сладкого.
15. Чистить зубы утром и вечером.
16. Есть чипсы, пить «Пепси-Колу», «Фанту».
17. Громко схлебывать суп с ложки, сильно дуть на него.
18. Пить компот не спеша, небольшими глотками.
19. Грызть зубами орехи.

Данную игру- упражнение можно проводить как часть занятия соответствующей тематики, а так же - вне занятия. Количество пунктов на усмотрение воспитателя.

Примечание: Воспитатель иногда спрашивает ребенка, почему он выбрал тот или иной сигнал светофора. Это способствует не только закреплению знаний, но и учит мотивировать свой выбор и развивает объяснительную речь ребенка.

Дидактическая игра – упражнение
для детей старшего дошкольного возраста
«Вредно- полезно»

Цель: уточнить представления детей о «здоровом питании».
Пособие: «Светофор» для каждого ребенка.
Воспитатель: Ребята, давайте поиграем в игру «Вредно- полезно»!

Когда я назову полезный продукт, вы покажете зеленый сигнал, когда назову не очень полезный, но который мы любим и который можно есть, но очень редко – вы покажете желтый сигнал. Когда назову вредный, от которого надо отказаться вообще – красный.

- овощи;
- фрукты;
- «Пепси – Кола»;
- мороженое;
- ягоды;
- чипсы;
- молоко;
- торт;
- творог;
- гречневая каша;
- рыба»
- зеленый лук;
- конфеты;
- темный хлеб;
- макароны;
- шоколад;
- соль;
- сахар.

Примечание: в данной игре, также необходимо периодически добиваться от детей объяснения своего выбора. Проведение этой игры можно варьировать, например:

Дети идут (или бегут) по кругу, воспитатель называет тот или иной продукт; дети, остановившись, выполняют соответствующее действие (это заранее обговаривается):
- полезный продукт: с широкой улыбкой поднимают вверх руки;

- вредный продукт: жмурятся, опускают голову и плечи и т.д.

В таком случае, помимо уточнения знаний о здоровом питании, развивается внимание, быстрота реакции, эмоциональная компетентность.

Вариантов может быть много: например с использованием раздаточного материала: картинок с изображением вредных и полезных продуктов.

Дети легко на носочках бегают по залу (группе) – по сигналу воспитателя – относят свою картинку (или муляж) в заранее оговоренное место:

полезные продукты – в красивую вазу;

вредные продукты – в мусорную корзину или коробку зеленого, красного или желтого цветов.

Занятие – тренинг
для детей старшего дошкольного возраста
«Учимся правильно чистить зубы».

Задачи: воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни.
Цель: уточнить и закрепить навыки правильного ухода за зубами.
Предварительная работа: сообщение детям знаний о важности правильного ухода за полостью рта.
Материалы: расческа с кусочками ваты между зубцами, зубная щетка, схема- алгоритм чистки зубов, зеркало на каждого ребенка, схема- алгоритм в умывальной комнате, стаканчики с водой.

Ход занятия:

Ребята! Давайте проведем опыт. Представим, что расческа – это ряд зубов, а кусочки ваты между ее зубцами – это «кусочки пищи», застрявшие в зубах. Если кусочки пищи не убрать, они начнут портить зубы.

Возьмите зубные щетки и попробуйте почистить зубы справа- налево. Что получилось? А теперь поводите щеткой вверх –вниз. Теперь повторите движение вверх- вниз с одной и другой стороны расчески. Что получилось? Все «кусочки» пищи выскочили.

Ребята! Вы уже знаете, сколько раз в день надо чистить зубы. Сколько? (2 раза в день: после завтрака и перед сном).

- Что надо сделать перед тем, как чистить зубы?
(вымыть руки, вымыть щетку).

-Что надо сделать после того, как почистили зубы?
(вымыть с мылом щетку и поставить ее в стаканчик).

А сейчас мы внимательно рассмотрим картинку – схему, как правильно чистить зубы и поупражняемся в этом.

Зубы надо чистить со всех сторон и снаружи, и внутри, и передние, и коренные (жевательные).

1. Чистим по передней поверхности верхних зубов вверх – вниз.
2. Передние нижние – снизу вверх.
3. По внутренней поверхности нижних зубов снизу вверх, «выметающим движением».
4. По коренным (жевательным) зубам вперед – назад.

- Давайте возьмем щетки и, глядя на картинки, повторим эти движения в воздухе. Дети выполняют движения в соответствии с фразами воспитателя.

- А теперь, в умывальной комнате, попробуем почистить зубы без пасты.

- Что сделаем сначала? (вымоем руки).

- Затем? (вымоем щетку).

- А теперь почистим зубы (смотрим на схему). Дети закрепляют правильные движения.

- После чистки зубов дети полощут рот.

- Что надо сделать сейчас? (вымыть щетку).

Вот как хорошо у нас все получилось! если мы будем всегда так делать, зубы никогда не заболеют и не испортятся!

Примечание: на повторном тренировочном занятии применяется зубная паста.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 34

пгт Афипского МО Северский район

МАТЕРИАЛЫ

для родительского уголка

«Страничка здоровья».

Эти же материалы можно использовать для информационного листка, буклета соответствующей тематики, газеты для родителей.

«Страничка здоровья».

Уважаемые мамы и папы!

Наши дети уже многое знают о том, как заботиться о своем здоровье.

Например:

1. За столом во время еды, нельзя смеяться, громко разговаривать, кричать с набитым ртом. (Спросите у ребенка: «Почему»?).
2. Пищу нужно тщательно пережевывать, не торопиться, не проглатывать слишком большие куски. (Спросите у ребенка: «Почему»?).
3. После еды нельзя бегать, прыгать, заниматься физкультурой, иначе можно принести большой вред своему организму (Задайте ребенку вопросы).

Примечание: хотим обратить Ваше внимание на крайне важное обстоятельство. Формируя у детей запас знаний о ценностях здорового образа жизни а также, полезные навыки и привычки, мы с Вами должны добиться осознанного отношения ребенка к ним.

В определенной степени Ваш вопрос: «Почему»? – поможет выяснить, насколько осознанно ребенок относится к правилам (в данном случае – во время еды).

Мамы, папы, бабушки и дедушки!

В процессе работы над формированием у детей представлений о ценностях здорового образа жизни, мы стараемся помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания. Дети уже знают, что организму человека нужны различные продукты.

Особенно полезны сырые овощи, фрукты, темный хлеб. У того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. Полезны детям творог, каши, молоко. А конфеты, мороженое, шоколад – безусловно, вредны для здоровья. Разумеется, полностью отказаться от сладостей – нереально. Но ограничение необходимо.

Наши дети хорошо знают, что для здоровья очень вредны чипсы, «Фанта», «Кола» и др.

Очень важно прививать эти знания и навыки в семье.

Прежде всего – своим примером. Помните, что ваше собственное отношение к здоровью, влияет на отношение ребенка к своему здоровью

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 34

пгт Афипского МО Северский район

Методы и приемы активизации мыслительных процессов детей в процессе работы над приобщением их к ценностям здорового образа жизни.

В старшем дошкольном возрасте (к шести годам) дети, в основном, усваивают основные навыки самообслуживания и правила, соблюдение которых способствуют формированию привычки к здоровому образу жизни.

С целью контроля полноты сформированности навыков и степени их осознанности, можно использовать провокационные ситуации.

Например: дети вернулись с прогулки, а в умывальной нет мыла (или полотенец). Воспитатель наблюдает, какова реакция детей и действует в зависимости от ситуации.

Провокационные ситуации активизируют мышление детей, помогают педагогу в непринужденной обстановке проанализировать свою работу.

Такие ситуации могут быть самыми разнообразными, в зависимости от необходимости и фантазии педагога.

ВИКТОРИНА

Викторину можно провести на итоговом занятии в ходе обобщающей беседы о лекарственных растениях.

- Ты поцарапал или натер ногу в пути.
  Какое растение облегчит боль? (Подорожник).
- Какое растение хорошо помогает от кашля?
  (Мать–и– мачеха).
- У бабушки заболело сердце.
  Настойку какого растения ей предложить?
- Вы разбили коленку.
  Какое растение приложить, если нет зеленки и йода?
- Какие лекарственные растения растут в лесу?
- С какими травами можно заваривать чай?
  (Мята, липа).

Речевые игры

в режимных процессах.

Приветственная коррекционная игра «Здравствуйте»!

Игра проводится перед зарядкой. Дети встают в круг.

Педагог поет песенку, дети отвечают.

- Здравствуйте, девочки!	Педагог приветственно машет рукой.
- Здравствуйте!	Девочки поднимают руку вверх и машут ею.
- Здравствуйте, мальчики!	Педагог также приветствует мальчиков.
- Здравствуйте!	Мальчики машут рукой.
- Солнышко, здравствуй!	Все поднимают руки вверх.
- Здравствуй, здравствуй!	Скрещивают прямые руки над головой.
- День такой прекрасный!	Протягивают прямые руки вперед.
- Здравствуй, здравствуй!	Хлопают в ладоши.
- Хорошо под солнышком. Мы растем!	поднимают руки вверх, встают на носочки и тянутся как можно выше.
Здоровей становимся С каждым днем!	Сжимают пальцы в кулаки, прижимают руки к плечам и разводят в стороны.

Далее проводится утренняя гимнастика.

Агния Барто

Девочка чумазая

- Ах ты, девочка чумазая,
Где ты руки так измазала?
Черные ладошки;
На локтях – дорожки.
- Я на солнышке лежала,
Руки кверху держала.
Вот они и загорели.
- Ах ты, девочка чумазая,
Где ты носик так измазала?
Кончик носа черный,
Будто закопченный.
- Я на солнышке лежала,
Нос кверху держала.
Вот он и загорел.
- Ах ты, девочка чумазая,
Ноги в полосы измазала,
Не девочка, а зебра,
Ноги как у нерга.
- Я на солнышке лежала,
Пятки кверху держала.
Вот они и загорели.
- Ой ли, так ли?
Так ли дело было?
Отмоем все до капли.
Ну-ка, дайте мыло.
Мы ее ототрем.
Громко девочка кричала,
Как увидела мочало,
Царапалась, как кошка:
- Не трогайте ладошки!
Они не будут белые:
Они же загорелые.

А ладошки – отмылись.
Оттирали губкой нос,
Разобиделась до слез:
- Ой, мой бедный носик!
Он мыла не выносит!
Он не будет белый:
Он же загорелый.
А нос тоже отмылся.
Отмывали полосы –
Кричала громким голосом:
- Ой, боюсь щекотки!
Уберите щетки!
Не будут пятки белые,
Они же загорелые.
А пятки тоже отмылись.
- Вот теперь ты белая,
Ничуть не загорелая.
Это была грязь.

Л. Зильберг

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

***

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасет от болезней,

Без болезней – лучше жить!

***

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

***

Ты попробуй-ка решить нехитрую задачку:

Что полезней жевать – репку или жевачку?

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА

«Что лишнее»?

Цель: уточнить представление о здоровом питании. Развивать логической мышление и объяснительную речь.

Ребенку предлагают назвать лишний предмет и объяснить, почему он является лишним. Что объединяет остальные предметы?

Возможны самые разнообразные варианты этой игры.

Например:

1. В 3-х квадратных изображениях молочных продуктов (кефир, творог, молоко, в 4-м яблоко)

Вопросы: что лишне? Почему? Лишнее - яблоко, оно относится к фруктам; остальное – молочные продукты. Что общее, или что их объединяет? Все они полезны.

2. В трех квадратах: капуста, яблоко, морковь, в 4-м «Кола».

Вопросы: что лишнее? («Кола»). Почему?

Перспективный план

педагогической работы по приобщению детей старшего дошкольного возраста к ценностям здорового образа жизни.

№ п/п	Раздел	Тематика занятий	Основные задачи
1.	Здоровье ребенка.	Ценности здорового образа жизни.	Познакомить детей с основными ценностями образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним.
		Поговорим о болезни.	Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных и простудных заболеваниях), их вреде. Убедить в необходимости профилактики заболеваний.
		Изучаем свой организм.	Продолжать изучать с детьми строение организма. Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем.
		Прислушиваемся к своему организму.	Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добиваться, чтобы дети о своих подозрениях своевременно сообщали взрослым.
		Правила первой помощи. уход за больными.	Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Познакомить их с правилами первой помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам ухода за больным.
2.	Эмоциональное благополучие ребенка.	Конфликты и ссоры.	Познакомить детей с понятиями «конфликт», «ссора», с причинами их возникновения и негативными последствиями для человека. Учить детей избегать ссор, находить примирение и согласие.
		Добро и зло.	учить детей различать добро и зло. Побуждать их совершать добрые поступки, влияющие положительно на окружающих.

		Страхи.	Выяснить с детьми ситуации, вызывающие у них страх. Обратить внимание, как страх отрицательно влияет на человека, на его поведение. Убедить их в необходимости бороться со страхами и учить побеждать.
		Помоги себе сам.	Продемонстрировать детям, как может меняться у человека настроение. Рассказать, как оно отражается на состоянии здоровья. Познакомить детей с приемами АТ.

Е. Карганова

Оля весело бежит

К речке по дорожке.

А для этого нужны

Нашей Оле … ***(ножки).***

Оля ягодки берет

По две, по три штучки,

А для этого нужны

Нашей Оле … ***(ручки).***

Оля слушает в лесу,

Как кричит кукушка,

А для этого нужны

Нашей Оле …***(ушки).***

Оля ядрышки грызет,

Падают скорлупки,

А для этого нужны

Нашей Оле … ***(зубки).***

Оля смотрит на кота,

На картинки- сказки,

А для этого нужны

Нашей Оле … ***(глазки).***

В. Кожевников

Это прозвище недаром у красивого цветка.

Капля сочного нектара и душиста, и сладка!

От простуды излечиться вам поможет медуница.

В лес пойдете – не забудьте медунице поклониться.

В. Рождественский

Путника друг, подорожник,

Скромный, невзрачный листок,

ты на порезанный палец

Влажной заплаткою лег.

Путника друг, подорожник,

Многим из нас невдомек,

Что отыскалось лекарство

Тут же, на тропке, у ног.

О. Высотская

Уронило солнце

Лучик золотой,

Вырос одуванчик

Первый, молодой.

У него чудесный

Золотистый цвет.

Он большого солнца

Маленький портрет.

Пословицы.

Здоровье дороже денег.

Не годится на еду сердиться.

Аппетит приходит во время еды.

Здоров будешь, всего добудешь.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Сон – лучшее лекарство.

Холода не бойся, по пояс мойся.

Береги нос в большой мороз.

Чай горячий пей, на себя не лей.

В здоровом теле – здоровый дух.

Л. Зильберг

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

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

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

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Ты поробуй-ка решить нехитрую задачку:
Что полезнее жевать – репку или жвачку?