

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 8 «Золотая рыбка» общеразвивающего вида  
городского округа Стрежевой Томской области.

## **«Валеологическое воспитание ДОШКОЛЬНИКОВ»**

( методическое пособие для работы с детьми от 3 до 7 лет  
в условиях дошкольного учреждения в соответствии с ФГТ)



г. Стрежевой

**Автор:** Букина Лидия Павловна.

Рецензенты: Губай О.Н. – заведующий МБДОУ детский сад № 8 «Золотая рыбка»,  
Ульменова С.С.- заместитель заведующего по учебно - воспитательной работе.

Данное учебно - методическое пособие рассчитано на воспитателей дошкольных групп детского сада, а также родителей, интересующихся проблематикой валеологического воспитания ребёнка - дошкольника.

# «Валеологическое воспитание дошкольников»

(учебно-методическое пособие для работы  
с детьми от 2 до 7 лет в условиях детского сада).

## Содержание:

1. Пояснительная записка _____	2
2. Модель выпускника детского сада – здоровой личности _____	5
3. Критерии общего здоровья _____	6
4. Структура валеологического воспитания ребёнка _____	7
5. Участие в валеологической работе специалистов разного профиля _____	8
6. Психическое здоровье: факторы риска _____	9
7. Модель организации по формированию представлений и навыков здорового образа жизни в группе «Веселинка» _____	10
8. Изучение сформированности валеологической компетентности детей от 3 до 7 лет _____	11
9. Перспективное и календарное планирование образовательной деятельности во 2 младшей группе _____	12
10. Диагностическая карта для детей 2 младшей группы _____	24
11. Перспективное и календарное планирование образовательной деятельности в средней группе _____	25
12. Диагностическая карта для детей средней группы _____	40
13. Перспективное и календарное планирование образовательной деятельности в старшей группе _____	41
14. Диагностическая карта для детей старшей группы _____	58
15. Перспективное и календарное планирование образовательной деятельности в подготовительной группе _____	59
16. Диагностическая карта для детей подготовительной группы _____	73
17. Критерии оценки валеологической культуры воспитанника _____	74
18. Консультативный материал для родителей _____	78
19. Список литературы _____	81

## Пояснительная записка.

*«...чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем»  
Н.М.Амосов*

В настоящее время вопросы укрепления здоровья детей и мотивации здорового образа жизни стали одним из важнейших направлений деятельности дошкольных образовательных учреждений.

И воспитатели, и родители обеспокоены проблемой здоровья детей. Ведь самым важным в воспитании малыша является формирование у ребенка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни.

Как вы думаете, можно ли рассматривать здоровье только ради здоровья, культуру здоровья только ради культуры здоровья? Нет.

*Во-первых*, потому что культура здоровья является частью общечеловеческой культуры, которая позволяет личности осуществлять любой вид деятельности и осуществляться в этих видах деятельности самой.

*Во-вторых*, потому что общечеловеческая культура и как ее часть -культура валеологическая обеспечивает человека социальной устойчивостью, способами вхождения в общественную жизнь, механизмами самосознания, осмысливания своей неотделимости от других и собственной автономности, уникальности.

*В-третьих*, она позволяет внести в мир и личность смысл, человеческое знание, эмоциональный комфорт. Культура вбирает в себя способность, умелость, умение использовать то, что накоплено в процессе многовекового развития человечества.

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, позаболели бы воспалением мозга или воспалением легких - и уж сам не знаю какими еще болезнями.

Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься» - сказал выдающийся педагог Януш Корчак.

Но как это сделать?

Как нацелить ребенка на то, что надо ухаживать за своим телом, своей кожей, беречь глаза, уши, зубы, руки и ноги?

Как научить его следовать определенному режиму дня, заботиться о сне и о питании?

Как совершенствовать свои физические возможности?

Как помочь ему уберечь себя в мире, полном опасностей и неожиданностей?

Решить эти задачи путем простой передачи знаний невозможно. Именно поэтому я решила систематизировать педагогическую работу с дошкольниками в развитии их валеологических знаний.

В своей работе я использую методические рекомендации учёных и методистов Л.В.Гаврючиной, В.А.Деркунской, И. Ивановой.

В процессе этой педагогической деятельности мною определены задачи относительно каждого дошкольного возраста:

### Младший возраст

- познакомить детей с частями тела и их функциями;
- научить детей пользоваться предметами личной гигиены;

- познакомить с опасными предметами в квартире.

#### Средний возраст

- сформировать представление детей о здоровом питании;
- познакомить с основами пожарной безопасности;
- прививать культурно-гигиенические навыки;
- сформировать представление о ступенях развития человека.

#### Старший возраст

- закрепить правила дорожного движения;
- сформировать представление о некоторых органах тела и их функциях;
- познакомить детей с видами спорта, прививать желание заниматься одним из них;
- познакомить с правилами поведения на солнце, на воде и научить их применять.

#### Подготовительная группа

- формировать представление о дыхательной и пищеварительной системах и их функционировании;
  - сформировать представление об органах чувств и их функциях;
  - познакомить с понятием микробы;
  - познакомить с некоторыми болезнями и их профилактикой;
  - сформировать представление о безопасном поведении при контакте с незнакомыми людьми.

В работе я использую следующие **методические приемы**: экспериментирование, моделирование ситуаций, наблюдения, беседы, игры.

**Формы** обучения и воспитания различны, наиболее используются следующие: занятия, игра, соревнования.

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

Разработана система **диагностики** валеологической компетентности детей, в соответствии с рекомендациями В.А.Деркунской. Она включает:

- в младшем возрасте:
  - знание некоторых частей тела (руки, ноги, голова, глаза, уши, нос, рот) и их функции;
  - культурно-гигиенические навыки ребёнка;
  - знание основ безопасности в квартире и их применение;
- в средней группе:
  - культурно-гигиенические навыки ребёнка;
  - знание основ пожарной безопасности и их применение;
  - знание ступеней развития человека;
  - знание основ безопасности в квартире и их применение;
  - знания о здоровом питании и их применение;
- в старшей группе:
  - знание правил дорожного движения;
  - знание и применение правил поведения в воде, на солнце;
  - знание некоторых органов тела (уши, глаза) и их функции;
  - знания о видах спорта и желание заниматься одним из них;
- в подготовительной группе:
  - знание некоторых систем организма (дыхательная, пищеварительная) и их функционирование;
    - знание органов чувств и их функций;
    - знания о микробах;

- знание основ безопасности при контакте с незнакомыми людьми и их применение;

- знания некоторых болезней и способов их профилактики.

Таким образом, данный опыт поможет педагогу сформировать валеологическую культуру дошкольника, которая:

- поможет ребенку усвоить условия окружающей среды, способы и образцы социального поведения, ориентирует в ценностях группы, коллектива, общности, в которые попадает малыш. Такими ценностями для ребенка становится жизнь человека, его здоровье и здоровое существование, свобода и полнота проявления его индивидуальности;

- даст возможность дошкольнику понять и принять особенности взаимодействия, общения со сверстниками и взрослыми через призму здорового существования;

- обеспечит становление субъектной позиции ребенка в деятельности и общении, так как культура здоровья инициирует детскую активность; позволит ребенку творить самого себя в той деятельности, которая приносит ему наибольшее удовлетворение, удовольствие;

- гармонизирует процессы социализации и индивидуализации в развитии дошкольника.

Результатами обучения и воспитания дошкольников станут новые знания, которые уже в процессе усвоения дети могут использовать в повседневных жизненных ситуациях. Практическое взаимодействие с родителями, их заинтересованность этой темой позволяют достичь запланированных результатов.

## Модель выпускника детского сада – здоровой личности.



Инициативный,  
жизнерадостный,  
интеллектуально активен.

Физическое развитие  
соответствует возрастной  
норме.

Закалён, приспособлен к  
изменениям типичной для  
него природной среды.

Хорошо владеет своими  
движениями, любит спортивные  
занятия.

Знает основы анатомии  
человека и функции жизненно  
важных органов.

Сформированы навыки  
гигиенической культуры и  
потребность в гигиене.

Ориентируется  
в окружающей  
среде.

Способен управлять поведением в соответствии  
с социальными нормами и правилами.

Критерии...



Общего здоровья по  
ВОЗ.

Структурная и функциональная сохранность органов и систем.

Свойственная организму индивидуально достаточно выраженная приспособляемость к изменениям в типичной для него природной и социальной среде.

Сохранность привычного самочувствия.

Психического здоровья по ВОЗ.

Осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «я».

Чувство постоянства и идентичности переживаний в одиозных ситуациях

Критичность к себе и к своей психической деятельности и её результатам.

Соответствие психических реакций силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.

Способность самоуправления, поведение в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.

Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать это.

Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.





## Участие в валеологической работе специалистов разного профиля.

### Педагог-психолог.

1. Диагностика различных сфер психического развития детей.
2. Образовательная деятельность с целью развития личности ребенка, обеспечения его психологического комфорта, развития и укрепления состояния душевного благополучия, устойчивости, равновесия, развития уверенности в себе.

### Инструктор по физическому воспитанию.

Проведение физкультурных и туристских занятий.

### Инструктор по плаванию.

Занятия с целью воспитания уверенности детей, умения оценивать свои возможности

### Учитель - логопед.

Использование речевых игр на подгрупповых и индивидуальных занятиях

### Работа с родителями.

1. Индивидуальное консультирование родителей.
2. Родительские собрания.
3. Распространение лучшего опыта родителей.
4. Особое внимание семьям детей, у которых есть проблемы с физическим

### Медицинские работники.

Минеральная терапия.  
Оксолиновая мазь  
Поливитамины  
Массаж  
Профилактические прививки  
Питание: сбалансированное, оздоровительное, с пищевой аллергией, витаминизация блюд, оздоровительные напитки





**Психическое здоровье:  
факторы риска.**

Негативные воспитательные  
воздействия семьи и микро  
социальной среды.  
Психическая депривация.

Биологические факторы  
и воздействия.

***Нарушение психического развития  
проявляется.***

Трудности во взаимоотношениях со  
взрослыми и сверстниками, в  
выполнении  
норм и правил поведения.  
Трудности в овладении учебной и  
трудовой  
деятельностью.

Нарушение поведения.

Низкий уровень  
обучаемости.

Негативное отношение  
педагога. Неверный  
педагогический подход.

Низкий социальный статус.  
Отрицательное отношение  
сверстников.

***Состояние эмоционального дискомфорта.***

Дезадаптация.

Дальнейшие отклонения в  
поведении. Формирование  
ассоциальной  
направленности.

Формирование  
негативных личностных  
качеств, дальнейшее  
нарушение  
психического развития.

Возникновение  
соматической и  
нервно  
- психической  
патологии.

# Модель организации формирования представлений и навыков здорового образа жизни в группе «Веселинка».



## **Изучение сформированности валеологической компетентности детей от 3 до 7 лет.**



Диагностика призвана помочь определить из числа внешних факторов развития такие, которые бы активизировали и инициировали внутренние потенции детской личности. Таким образом, определяем **задачи диагностики валеологической культуры** детей дошкольного возраста:

**1.** Изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни.

**2.** Изучить особенности представлений дошкольников о здоровье, особенности знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его. Разрабатывая диагностику, мы руководствовались определением понимания, здоровья, предлагаемым Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Напомним его, здоровье — это состояние физического, душевного (психологического) и социального благополучия человека. В связи с этим были выделены 4 направления диагностики представлений детей о здоровье:

- здоровый человек;
- организм человека;
- безопасное поведение человека;
- человек и другие люди.

**3.** Изучить особенности валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать:

- задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях;
- задачи оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

**4.** Изучить особенности личностно-социального развития ребенка в связи с валеологической культурой.

### **Наличие такой диагностики позволяет педагогу:**

1.Спроектировать здоровье сберегающий индивидуальный образовательный маршрут ребенка;

2.Спроектировать валеологически разумный педагогический процесс (учитывающий особенности развития ребенка, содействующий укреплению и сохранению здоровья воспитанника);

3.Организовать медико-валеологическое психолого-педагогическое сопровождение дошкольника в условиях целостного педагогического процесса;

4.Оперативно корректировать педагогический процесс, направленный на решение задач целостного воспитания и развития ребенка в детском саду.

**Перспективный план познавательно-исследовательской деятельности  
(образовательные области «Здоровье», «Безопасность», «Познание»,  
«Коммуникация») детей II младшей группы.**

Тема / Цель	Методические приемы	Литература
<b>Октябрь</b>		
<b>1. Диагностика</b>		
<p><b>2. Д / и «В гостях у Мойдодыра». «Для чего нужны мыло, мочалка и полотенце?»</b>  <b>Цель:</b> формирование в сознании детей необходимости и важности соблюдения гигиенических процедур.  <b>Задачи:</b> совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом (<i>«Здоровье-Безопасность»</i>); стимулировать желание вступать в контакт с окружающими, выражать свои мысли, чувства, впечатления, используя речевые средства (<i>«Коммуникация»</i>).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассматривание картинок и предметов личной гигиены</li> <li>- Рассматривание фотографий</li> <li>- Общение</li> <li>- Чтение стихов и потешек на формирование культурно-гигиенических навыков</li> <li>- Игра-имитация</li> </ul>	<p>ОБЖ, с.66 Л.Ф.Тихомирова, с. 25</p>
<b>Ноябрь</b>		
<p><b>3. «Как я устроен?» Д/и «Палка, палка, огуречик – получился человечек».</b>  <b>Цель:</b> ознакомление детей с тем, как устроено тело человека.  <b>Задачи:</b> развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья) (<i>«Здоровье-Безопасность»</i>); формировать представления детей о людях (взрослых и сверстниках), об особенностях их внешнего вида (<i>«Социализация»</i>); стимулировать желание вступать в контакт с окружающими, выражать свои мысли, чувства, впечатления, используя речевые средства (<i>«Коммуникация»</i>).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дидактическая игра</li> <li>- Игровая развивающая ситуация</li> <li>- Рассматривание иллюстраций</li> <li>- Беседа</li> <li>- Использование художественного слова</li> </ul>	<p>ОБЖ, с.53 С.Е.Шукшина, с.27</p>
<p><b>4. «Что я могу делать руками и ногами?»</b>  <b>Цель:</b> ознакомление детей со значением рук и ног при помощи практического метода.  <b>Задачи:</b> развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей, формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям (<i>«Здоровье-Безопасность»</i>); поддерживать и развивать интерес детей к</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа</li> <li>- Дидактическая игра</li> <li>- Игровая развивающая ситуация</li> <li>- Игра-эксперимент</li> <li>- Практические упражнения</li> </ul>	<p>В.Н.Волчкова, с.73 А.И.Иванова, с.59,64</p>

совместному со взрослым и самостоятельному обследованию своего тела («Познание»).		
<b>Декабрь</b>		
<p><b>5. «Опасность подстерегает!»</b>  <b>Цель:</b> ознакомление дошкольников с источниками опасности в квартире и групповой комнате, разъяснение правил «нельзя» и «опасно».  <b>Задачи:</b> создавать условия для обогащения опыта детей, их представлений о многообразии свойств предметов окружающего мира; стимулировать развитие разных видов детского восприятия: зрительного, осязательного («Познание»); поддерживать деловые мотивы общения ребенка со взрослым («Коммуникация»).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровая развивающая ситуация</li> <li>- Рассматривание иллюстраций</li> <li>- Беседа</li> <li>-Чтение стихов</li> </ul>	Г.И.Кулик, с.7
<p><b>6. Д / и «Найди пару».</b>  <b>Цель:</b> развитие умения подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям.  <b>Задачи:</b> обогащать представления о доступном ребенку предметном мире и назначении предметов, о правилах их безопасного использования («Здоровье-Безопасность»); поддерживать и развивать интерес детей к совместному со взрослым и самостоятельному обследованию предметов разнообразным действиям с ними («Познание»).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дидактическая игра</li> <li>- Беседа</li> <li>- Общение</li> <li>-Рассматривание предметов</li> </ul>	Г.И.Кулик, с.48
<b>Январь</b>		
<p><b>7. «Внешнее строение человека».</b>  <b>Цель:</b> формирование представления о понятиях «часть тела» и «орган», уточнение представлений о том, для чего нужны те или иные органы.  <b>Задачи:</b> развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (внешний вид) («Здоровье-Безопасность»); поддерживать и развивать интерес детей к совместному со взрослым и самостоятельному обследованию своего тела («Познание»).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа</li> <li>- Рассматривание иллюстраций</li> <li>-Дидактическая игра</li> <li>-Игра-путешествие</li> </ul>	А.И.Иванова, с. 43
<b>Февраль</b>		
<p><b>8. Д / и «Помоги Мише стать здоровым».</b>  <b>Цель:</b> развитие потребности в режиме, помочь ребенку осознать, что утренняя зарядка, физические упражнения и игры способствуют хорошему настроению.  <b>Задачи:</b> развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения («Здоровье-Безопасность»);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дидактическая игра</li> <li>- Игровая развивающая ситуация</li> <li>- Беседа</li> <li>-Рассматривание алгоритма последовательности режимных моментов</li> </ul>	Г.И.Кулик, с.9

стимулировать желание вступать в контакт с окружающими, выражать свои мысли, чувства, впечатления, используя речевые средства («Коммуникация»).		
<p><b>9. Д / и «Ровным кругом».</b>  <b>Цель:</b> закрепление знания детей о предметах личной гигиены, развитие творческого воображения.  <b>Задачи:</b> совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом («Здоровье-Безопасность»); способствовать осознанию и принятию правил безопасного поведения на основе представлений о предметах личной гигиены, которые дети широко используют в разных видах деятельности (предметная деятельность, игра, самообслуживание) («Труд»).</p>	<p>- Дидактическая игра  - Игровая развивающая ситуация  - Беседа</p>	Г.И.Кулик, с. 61
<b>Март</b>		
<p><b>10. «Мы все похожие и разные. Мальчики и девочки».</b>  <b>Цель:</b> обобщение представлений детей об отличиях мужского и женского организма в игровой форме.  <b>Задачи:</b> развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей, гендерном отличии («Здоровье»); способствовать установлению добрых отношений между детьми, помогать дошкольникам лучше узнать друг друга, налаживать контакты, основываясь на общих интересах («Социализация»).</p>	<p>- Рассматривание иллюстраций  -Беседа  -Чтение</p>	А.И.Иванова, с.48 С.Е.Шукшина, с.34
<p><b>11 . Д / и «Найди опасные предметы»</b>  <b>Цель:</b> формирование представления детей о предметах, опасных для здоровья.  <b>Задачи:</b> обогащать представления о доступном ребенку предметном мире и назначении предметов, о правилах их безопасного использования («Безопасность»); способствовать осознанию и принятию правил безопасного поведения на основе представлений о предметах и материалах, которые дети широко используют в разных видах деятельности (предметная деятельность, игра, самообслуживание) («Труд»).</p>	<p>- Дидактическая игра  - Игровая развивающая ситуация  -Беседа</p>	Г.И.Кулик, с 53
<b>Апрель</b>		
<p><b>12. Д / и «Умею - не умею».</b>  <b>Цель:</b> акцентирование внимания детей на своих умениях и физических возможностях</p>	<p>- Дидактическая игра  -Наблюдение  конкретных действий</p>	Г.И.Кулик, с. 48



своего организма, воспитание чувства собственного достоинства. <b>Задачи:</b> развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей («Здоровье-Безопасность»); поддерживать и развивать интерес детей к совместному со взрослым и самостоятельному обследованию предметов, разнообразным действиям с ними («Познание»).	-Беседа	
<b>13. Д / и «Что есть у меня?»</b> <b>Цель:</b> формировать представление у детей о самосознанию своего тела и его особенностей. <b>Задачи:</b> развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (внешний вид) («Здоровье-Безопасность»); поддерживать и развивать интерес детей к совместному со взрослым и самостоятельному обследованию своего тела («Познание»).	- Дидактическая игра -Беседа -Рассматривание иллюстраций	Г.И.Кулик, 58
<b>Май</b>		
<b>14. Д / и «Угадай, кто позвал?», Д / и «Бабушкины руки».</b> <b>Цель:</b> тренировка органов слуха и активизация внимания и слуховой памяти детей, развитие координации и чувства такта. <b>Задачи:</b> помогать детям в освоении способов взаимодействия со сверстниками в игре, в повседневном общении и бытовой деятельности («Социализация»); создавать условия для обогащения чувственного опыта детей, их представлений о многообразии свойств предметов окружающего мира; стимулировать развитие разных видов детского восприятия: зрительного, слухового, осязательного, вкусового, обонятельного («Познание»).	- Дидактическая игра - Игровая развивающая ситуация -Беседа	Г.И.Кулик, с.48, 57
<b>15. Диагностика</b>		

### Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «В гостях у Мойдодыра».

**Цель:** формирование в сознании детей необходимости и важности соблюдения гигиенических процедур.

**Задачи:** совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом («Здоровье-Безопасность»);

стимулировать желание вступать в контакт с окружающими, выражать свои мысли, чувства, впечатления, используя речевые средства («Коммуникация»).

### Ход образовательной деятельности:

- Ребята, посмотрите на фотографии этих мальчиков.... Какой мальчик вам понравился больше? Почему?

- Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены. А что это такое? *Правила личной гигиены - это когда человек следит за чистотой своего тела, лица, рук, зубов, старается не быть замарашкой, как мальчик на рисунке. Но чтобы не стать замарашкой, надо кое с кем подружиться.*

- К нам сегодня пришел гость, которого вы все узнаете. Кто же это? Ну конечно Мойдодыр!

Я - Великий Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников начальник  
И мочалок Командир.

Если топну я ногою,  
Позову своих солдат,  
В эту комнату толпою  
Умывальники влетят...

- А каких помощников Мойдодыра вы знаете? (ответы детей)

#### Мыло

У мыла есть забота, Мыло ходит на работу.

Сашу мылит, отмывает, Часто в гости приглашает.

Приглашенье принимай, Мыльце ты не забывай.

#### Полотенце

Махровое, душистое, мягкое, пушистое.

Любит воду промокать, где что влажно вытирать.

- Ребята придут с прогулки - и к крану. Пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется. Ребята, расскажите, как правильно вымыть руки (ответы детей)

#### 8 правил, как вымыть руки.

1. *Закатай рукава.*

2. *Намочи руки.*

3. *Возьми мыло и намыль руки до появления пены.*

4. *Потри не только ладони, но и тыльную юс сторону.*

5. *Смой пену.*

6. *Проверь, хорошо ли вымыл руки.*

7. *Вытри руки.*

8. *Проверь, сухо ли вытер руки - приложи тыльной стороной к щеке.*

- Ребята, а как часто надо мыть руки с мылом? (перед едой, после прогулки, после туалета)

- послушайте такие слова и попробуйте их запомнить:

*Пусть будет твоим правилом: мыть руки после игры,*

*После туалета, после прогулки и, обязательно, перед едой.*

#### Мочалка

Вот раскинулась мочалка, ей спины твоей не жалко.

Пенит, мылит, отмывает, телу чистоты желает.

Ты с мочалкою дружи, где что грязно - ей скажи.

- Грязь на теле? - Не беда! Ототрет все без труда.

- Для чего нужна мочалка? Как часто нужно ей пользоваться? (не реже 1 раза в неделю).

#### Игра-имитация

Льется чистая водица,  
Мы умеем сами мыться.

Вот так! Вот так!

Вот так! Вот так!

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Вот так! Вот так!

Вот так! Вот так!

- Какие предметы личной гигиены вам еще знакомы ? Ну конечно это зубная щетка и паста. Они нужны нам для того, чтобы следить за зубами.

### **Зубная щетка**

Я щетка хохотушка, зубам твоим подружка.

Люблю все убирать, мести и вычищать.

### **Тюбик с зубной пастой**

Здравствуйте, друзья! Я тюбик.

И совсем я не опасен, мятный запах мой прекрасен.

Я не жадный, - говорю. Пасту всем свою дарю.

Чтоб улыбка засияла белизной, вы, ребята, подружитесь и со мной!

- Зубная щетка и паста, лучшие друзья ваших зубов. Чистить зубы надо утром и вечером, чтобы сгонять кариес с зубов. Кариес является врагом для зубов и если его вовремя не счистить с зубов, он начнет разрушать их. Днем после еды рот нужно полоскать теплой водой, чтобы выполаскивать остатки пищи.

- Вот, ребята, мы вспомнили предметы личной гигиены, предметы, которые должны быть у каждого человека личными.

### **Торжественное обещание**

Чтоб в грязнулю и неряху мне не превратиться,

Обещаю, каждый день чисть, чисто.. (мыться)

Быть хочу я очень чистой, а не черной галкой,

Обещаю я дружить с мылом и .. (мочалкой)

А еще два раза в сутки обещаю чистить.. (зубки)

Обещаю всем кругом быть послушным малышом.

Ходить чистым и опрятным очень, очень...(аккуратным).

## **Конспект познавательно-исследовательской деятельности**

### **Тема: «Как я устроен?»**

**Цель:** ознакомление детей с тем, как устроено тело человека.

**Задачи:** развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья) («Здоровье-Безопасность»);

формировать представления детей о людях (взрослых и сверстниках), об особенностях их внешнего вида («Социализация»);

стимулировать желание вступать в контакт с окружающими, выражать свои мысли, чувства, впечатления, используя речевые средства («Коммуникация»).

### **Ход образовательной деятельности:**

-Все люди разные: высокие и низкие, худые и полные, старые и молодые, с разным цветом кожи, волос, цветом глаз, но в одном все-таки похожи. Люди похожи друг на друга формой своего тела.

Точка, точка, два крючочка, ротик, носик, оборотик,

Палка, палка, огуречик- вот и вышел человечек!

- Давайте рассмотрим основные части тела. Без сомнения, вы с ними уже знакомы.

***У всех людей она одна сидит на шее...голова.***

- Для чего нужна голова?

- Может человек прожить без головы?

***Головой верти, сильнее - быть без дела скучно...шее.***

- Для чего человеку нужна шея?

***Задыхал прохладой вечер - ты платок накинь на...плечи.***

- Найдите у себя плечи, покажите их.

***Я напомню не для скуки - мойте чаще ваши.. руки.***

***Пять сыночков у руки, добрые все мальчики.***

*Дружбой славятся они, и зовут их...пальчики.  
Сжали пальцы мы руки - получились...кулаки.  
Она ласкает, утешает и отведет беды огонь.  
Любой малыши всегда узнает любимой мамочки.. ладонь.  
Если праздник был хороший - дети хлопают в .. ладоши*

- Для чего нужны руки человеку?

- Почему говорят: «Руки - помощники человека?»

*Быть сутулой не должна наших малышей... спина*

- На человека с красивой осанкой приятно смотреть. Вспомните, как ходят военные, спортсмены, певцы. Они держатся прямо, свободно. Стройными людьми восхищаются. Всему этому ты можешь научиться сам, конечно, если не будешь лениться. Первое правило стройного и подтянутого человека - утренняя гимнастика. Но не только в красоте дело. У стройного человека правильно формируется скелет. Скелет - это опора из костей для нашего с вами тела. При стройной осанке хорошо развиты все органы.

*Ты еду положишь в рот, а она скорей... в живот.*

*Спинка, грудь, животик, как вы там живете?*

*Все вас уважают, туловищем называют.*

*Вы, ребята, на пороге вытирайте чище...ноги.*

*Спотыкнулась снова Ленка и ударила... коленку.*

*Начинаю по порядку: на моей ноге есть ...пятка,*

*Ау пятки есть родня, называется... ступня.*

*Для чего человеку нужны ноги? Чтобы ходить по дороге,*

*Чтобы бегать и скакать, мяч футбольный попинать,*

*Чтоб дождливым летним днем*

*Бегать в луже босиком.*

*Это детишкам уже не секрет*

*Кости все вместе зовутся... скелет.*

- Сегодня вы познакомились с основными частями тела. Все они такие разные, но очень важные для человека. Каждый человек хочет быть здоровым, сильным, крепким, бодрым, а для этого надо беречь свое тело, научиться заботиться о нем.

**Игра «Хорошо ли ты знаешь себя?»**

Нос - это часть... головы

Палей - это часть... руки

Коленка - это часть... ноги

Ухо - это часть... головы

Ступня - это часть... ноги

Пятка - это часть .. ступни

Лоб - это часть... головы

Живот - это часть.. туловища

Плечо - это часть.. руки.

## **Конспект познавательно-исследовательской деятельности**

### **Тема: «Что я могу делать руками и ногами?»**

**Цель:** ознакомление детей со значением рук и ног при помощи практического метода.

**Задачи:** развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей, формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям («Здоровье-Безопасность»);

поддерживать и развивать интерес детей к совместному со взрослым и самостоятельному обследованию своего тела («Познание»).

**Оборудование:** блюдца с семенами гороха и фасоли для детей, бумага, карандаши, книги, мяч.

### Ход образовательной деятельности :

- Ребята, сегодня мы поговорим о тех частях тела, с помощью которых, животные и люди передвигаются. Как передвигаются животные? (бегают, прыгают, ходят, летают, плавают, ползают)
  - Как называются части тела, с помощью которых они передвигаются? (ноги, лапы)
  - Одинаково ли называются все четыре ноги у животных? (передние и задние)
  - Что может делать собака с помощью передних лап? А с помощью задних?
  - Сколько органов передвижения у человека? Как они называются? (руки и ноги)
  - Руки человека чему соответствуют у животных? А ноги?
  - Сегодня наша с вами задача - выяснить, чем отличаются руки и ноги у человека.
  - Похожи ли руки и ноги между собой? Что у них одинаково?
  - Сейчас я буду показывать на себе части рук, а вы покажете те же части у себя на ноге (игра на внимание, педагог показывает части у себя на руке, а дети на ноге)
  - Давайте выясним, что человеку лучше делать руками, а что - ногами. Возьмите карандаш (дать карандаш ребенку и тут же быстро забрать его обратно)
  - А теперь возьмите карандаш ногами (карандаши кладутся перед детьми на пол, дети пытаются взять их без помощи рук, время не экономится)
  - Чем удобнее брать карандаш: руками или ногами?
  - Нарисуйте на листе бумаги солнышко руками. А теперь ногами. Чем удобнее?
- Далее педагог дает детям разные задания, которые они должны выполнять руками и ногами, а затем выяснить, чем удобнее выполнять то или иное задание.
- Походите на ногах. А теперь на руках. Чем удобнее?
  - Выберите горох с блюдца руками. А теперь ногами. Чем удобнее?
  - А теперь ловите и бросайте мяч руками. Теперь ногами.
  - Почешите рукой за ухом. Теперь ногой.
  - Попрыгайте на ногах. Теперь на руках.
  - Итак, что удобнее делать руками? А ногами?
  - У кого движения разнообразны: у руки или ноги? (педагог может разнообразить задания; фактически дети не работают, а с удовольствием играют)

### Конспект познавательно-исследовательской деятельности Тема: «Внешнее строение человека»

**Цель:** формирование представления о понятиях «часть тела» и «орган», уточнение представлений о том, для чего нужны те или иные органы.

**Задачи:** развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (внешний вид) («Здоровье-Безопасность»);

поддерживать и развивать интерес детей к совместному со взрослым и самостоятельному обследованию своего *тела* («Познание»).

### Ход образовательной деятельности:

- Ребята, сегодня вы узнаете, зачем человеку нужны те или иные органы.
- Вы знаете, что называется частью тела и что - органом? У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека. Илья, подойди ко мне. Голова есть? Есть! Какая часть тела называется головой? (Ответы. Справка: головой называется часть тела, на которой сосредоточены все органы чувств и в которой расположен головной мозг.) Зачем она нужна? (Ответ: чтобы думать, есть, дышать...)
- Туловище есть? Есть! Какие органы есть на туловище и внутри? (Руки, ноги, сердце, легкие...)
- Есть ли у человека хвост? Сейчас посмотрим. Нет. А у животных есть. Бывает, что и дети рождаются с хвостиками, но у наших детей хвостиков нет. Органов у человека много. Я буду называть органы, а Настя покажет их на себе. Глаза...рука...рот...сердце...поняли, что такое орган?

- Сейчас мы будем рассматривать все органы по порядку сверху вниз.

### **ВОЛОСЫ.**

Что располагается выше всего? (потрогать волосы Пети) познакомимся с их свойствами. Потрогайте свои волосы... Подавите их...Подергайте...Те, кто сидят слева, закройте глаза, а сидящие справа осторожно прикоснитесь к волосам соседа. Почувствовали. А теперь, кто хочет - выдерните волосинку. Что почувствовали? (Ответ: боль)

- Кто скажет, зачем нам нужны волосы? (Ответ: защищать голову, воспринимать некоторые воздействия, согревать ее и закрывать от жарких лучей солнца)

### **КОЖА.**

- Что располагается ниже? (Лоб) Что внутри? (Мозг) Зачем нам мозг? (Чтобы думать)

- Чем сверху покрыт лоб? (Кожей) Кожа есть не только на лбу, но и на всех остальных участках тела. Мы изучим и ее. Сидящие слева, закройте глаза. Сидящие справа, приложите к коже товарища предметы, которые я дам. (Даю стаканчики с теплой водой) Что почувствовали?

- Владик подойди ко мне. Закрой глаза и определи предмет, какой я тебе дала. (Даю любой предмет). А теперь ущипните кожу легонько ногтями. Что почувствовали (Боль).

- Что может чувствовать кожа/ (Тепло, холод, боль, прикосновение).

### **ГЛАЗА.**

- Что находится ниже лба? (Глаза) Сейчас мы узнаем, зачем они нужны. Все закройте глаза и не открывайте, пока я не скажу. Скажите, что я делаю? Глаза не открывайте. (Показать ручку. Молчание) А теперь? (Показать книгу. Молчание.)

- Откройте глаза. Вот что я делала (повтор действий) Зачем нужны глаза? (Чтобы видеть)

- У глаз есть помощники и защитника. Давайте, познакомимся с ними.

- Посмотрите друг на друга. Поморгайте. Что значит «моргать»? Какой орган в этом участвует? (Веки) Зачем нужно моргать?

- Помашите рукой перед глазами своего товарища. Что сделал товарищ? Зачем нужны веки и ресницы?

- Рассмотрим, зачем нужны брови. Те, кто находятся слева, сидите прямо, Те, кто находятся справа, возьмите пипетку, осторожно капните капельку воды над бровью товарища и наблюдайте куда потечет вода... Поменяйтесь ролями.

-Зачем нужны брови (Чтобы отводить пот со лба)

### **НОС.**

-Что ниже? (нос)

- Проверим, зачем нужен нос. Зажмите нос одной рукой, а рот - другой и сидите ... Зачем нужен нос? (Чтобы дышать)

- Но у него есть еще одна обязанность. Те, кто сидят слева, закройте глаза. Сидящие справа, развяжите узелок с ватой и поднесите вату к носу товарища. Что узнали товарищи с помощью носа? Поменяйтесь ролями. Так зачем нос? (Дышать и различать запахи)

### **УШИ.**

-Что находится сбоку? (уши) Зачем они нужны? Плотнo закройте себе уши ладонками, прижмите ладонки к ушам. (Произношу несколько слов достаточно тихо) Откройте уши. Что я только что делала? Что я сказала?

Еще один опыт. (Произвожу за ширмой некоторые действия: переливаю воду из полного стакана в пустой, мешаю ложкой в стакане, шуршу бумагой) Что я делаю?

Так зачем нам уши? (Чтобы слышать)

### **РОТ.**

- Что располагается ниже? (Рот)

-Проверим, зачем нам нужен рот. Перед вами кусочек хлеба. Съешьте его. Теперь сожмите губы пальцами и скажите: мама, папа, я иду гулять. (Дети не могут).

- И еще один опыт. Те, кто сидит справа, возьмите спичку, обмакните вату в один из прозрачных растворов и прикоснитесь к кончику языка товарища. Что почувствовали?

Использованную спичку положите на блюдце, и поменяйтесь ролями ... Что почувствовали?  
- Так зачем нам рот? (Чтобы есть, разговаривать и чувствовать вкус)

### **ШЕЯ.**

-Что ниже? (Шея) Проверим, нужна ли она нам. Сядьте прямо и запомните, что вы видите ... А теперь поворачивайте голову в любые стороны ... Вы видите сколько же или больше? Зачем нужна шея?

### **РУКИ И НОГИ.**

- Сейчас мы с вами узнаем, зачем человеку руки, Никита, подойди ко мне. Убери руки за спину и возьми со стола книгу. Не поворачивайся. Зачем тебе руки?

-А теперь ходите все по комнате, только без ног..Зачем нам ноги? (Чтобы ходить)

### **ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ.**

Внутри туловища есть много органов. Давайте послушаем, как работает сердце. Те, кто слева, будут подопытными. Те, кто сидят справа, приложите ухо к груди своего товарища и прислушайтесь...Поменяйтесь ролями.

- Есть в туловище и другие органы: желудок, кишечник, но о них мы будем говорить на других занятиях.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

- А в конце ответьте мне на вопрос: нашли ли мы с вами хоть один орган, который был бы не нужен человеку? А такой орган, который бы ничего не делал? (Нет)

## **Дидактические игры по валеологическому воспитанию детей II младшей группы**

### **«Умею - не умею».**

**Цель:** акцентирование внимания детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитание чувства собственного достоинства.

**Задачи:** развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей («Здоровье-Безопасность»);

поддерживать и развивать интерес детей к совместному со взрослым и самостоятельному обследованию предметов, разнообразным действиям с ними («Познание»).

**Оборудование:** мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит фразу: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив при этом, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

### **«Найди пару».**

**Цель:** развитие умения подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям.

**Задачи:** обогащать представления о доступном ребенку предметном мире и назначении предметов, о правилах их безопасного использования («Здоровье-Безопасность»);

поддерживать и развивать интерес детей к совместному со взрослым и самостоятельному обследованию предметов, разнообразным действиям с ними («Познание»).

**Оборудование:** пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребенок должен с завязанными глазами выбрать из кучки точно такой же предмет. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребенку правильно определять на ощупь разные предметы. Вспомнить, что еще могут дети делать руками.

### **«Угадай, кто позвал».**

**Цель:** тренировка органов слуха и слуховой памяти детей, развитие координации и чувства такта.

**Задачи:** помогать детям в освоении способов взаимодействия со сверстниками в игре, в повседневном общении и бытовой деятельности («Социализация»);

создавать условия для обогащения чувственного опыта детей, их представлений о многообразии свойств предметов окружающего мира; стимулировать развитие разных видов детского восприятия: зрительного, слухового, осязательного, вкусового, обонятельного («Познание»).

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребенок, чей голос был определен.

### **«Бабушкины руки».**

**Цель:** формировать представление детей о воспроизведении образа через свое видение человека.

**Задачи:** помогать детям в освоении способов взаимодействия со сверстниками в игре, в повседневном общении и бытовой деятельности («Социализация»);

создавать условия для обогащения чувственного опыта детей, их представлений о многообразии свойств предметов окружающего мира; стимулировать развитие разных видов детского восприятия: зрительного, слухового, осязательного, вкусового, обонятельного («Познание»).

Воспитатель выбирает одного из детей ведущим. Остальные садятся в кружок на стульчики. Ведущий должен, не называя имени, рассказать о ком-либо из детей: какой он, что умеет делать, какого цвета волосы, глаза, какое лицо, во что одет, какой у него характер. Выслушав рассказ, дети угадывают, о ком шла речь.

### **«Что есть у меня».**

**Цель:** формировать представление у детей о самосознанию своего тела и его особенностей.

**Задачи:** развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (внешний вид) («Здоровье-Безопасность»);

поддерживать и развивать интерес детей к совместному со взрослым и самостоятельному обследованию своего тела («Познание»).

**Оборудование:** игрушки зверей, птиц, человечков, картинки с изображением разных людей.

Воспитатель предлагает ребенку сравнить себя с той или иной игрушкой: уточкой, мышкой, клоуном, солдатиком, куклой.

Примерные ответы детей: у уточки клювик, а у меня носик; мишка лохматый, а у меня кожа гладкая; у собачки четыре лапы, а у меня две руки и две ноги. И солдатик, и я – смелые. Я живая, кукла, хоть и передвигается, но все равно не живая.

### **«Найди опасные предметы».**

**Цель:** формирование представления детей о предметах, опасных для здоровья.

**Задачи:** обогащать представления о доступном ребенку предметном мире и назначении предметов, о правилах их безопасного использования («Безопасность»);

способствовать осознанию и принятию правил безопасного поведения на основе представлений о предметах и материалах, которые дети широко используют в разных видах деятельности (предметная деятельность, игра, самообслуживание) («Труд»).

**Оборудование:** нож, ножницы, иголка, утюг.



В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

- все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;
- нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;
- ни в коем случае нельзя пробовать лекарства - это яд;
- нельзя трогать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;
- опасно одному выходить на балкон.

### «Ровным кругом».

**Цель:** уточнение знаний детей о предметах личной гигиены, развитие творческого воображения.

**Задачи:** совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом («Здоровье-Безопасность»);

способствовать осознанию и принятию правил безопасного поведения на основе представлений о предметах личной гигиены, которые дети широко используют в разных видах деятельности (предметная деятельность, игра, самообслуживание) («Труд»).

**Оборудование:** шапочки с изображением мыла, зубной щетки, полотенца, расчески, шампуня, мочалки.

Дети встают в круг. В середине круга стоит ребенок, исполняющий роль мыла, дети двигаются по кругу и поют:

-Ровным кругом друг за другом будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет, то и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки. Дети повторяют движения. Затем соответствующие движения показывают другие предметы.

### «Помоги мишке стать здоровым»

**Цель:** развитие потребности в режиме, оказание помощи ребенку осознать, что утренняя зарядка, физические упражнения и игры способствуют хорошему настроению.

**Задачи:** развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения («Здоровье-Безопасность»);

стимулировать желание вступать в контакт с окружающими, выражать свои мысли, чувства, впечатления, используя речевые средства («Коммуникация»).

**Оборудование:** игрушка мишка, сюжетные картинки, стихи, кукла Ванька-встанька, мячи кегли мешочки, палки.

В гости к ребятам приходит Ванька-встанька с мишкой. Он просит, чтобы дети помогли ему убедить мишку в том, что зарядка, физкультура и игры помогают сохранить здоровье, что нужно соблюдать режим дня.

Дети вместе с персонажами играют в игру «Угадай, что я делаю». Затем с воспитателем рассматривают иллюстрации, беседуют и выясняют, что режим дня просто необходимо соблюдать, чтобы быть здоровым. В конце занятия педагог читает стихи о зарядке, здоровье.

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать!

Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко, нам холод нипочем!

Походим мы немножко и сон с себя стряхнем.

Но чтоб совсем проснуться, нам нужно потянуться.

Начинай! Не спеши. Через нос ровней дыши!

Е.Кан

Я возьму мяч большой, подниму над головой.  
 Прогну спину, мяч назад кину.  
 Чтоб ногам работу дать, будем дружно приседать.  
 Взял Сережа обруч свой, держит обруч за спиной.  
 Все, что делает Сережа, повторить попробуй тоже.  
 А теперь, детвора, Умываться пора!

**Диагностическая карта сформированности  
 валеологических знаний, умений и навыков  
 детей II младшей группы.**

Параметры Ф.И. ребенка	Знание некоторых частей тела и их функции	Культурно- гигиенические навыки	Знание основ безопасности в квартире и их применение	Итог
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				

**Перспективный план познавательно-исследовательской деятельности  
(образовательные области «Здоровье», «Безопасность», «Познание»,  
«Коммуникация») детей средней группы.**

Тема / Цель	Методические приемы	Литература
<b>Октябрь</b>		
<b>1. Диагностика</b>		
<p><b>2. «Что я знаю о себе и о сохранении своего здоровья»</b>  <b>Цель:</b> систематизация знания детей о частях тела человека и их функциях.  <b>Задачи:</b> развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.; способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима («Здоровье»).</p>	<p>-Беседа  -Игра-путешествие  -Дидактическая игра  -Ситуационная задача  -Самомассаж  -Пословицы  -Пальчиковая игра</p>	
<b>Ноябрь</b>		
<p><b>3. «Я такой!»</b>  <b>Цель:</b> формирование представлений детей о разных ступенях развития человека, о сходстве и различии тела, фигуры и т.д.  <b>Задачи:</b> развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения («Здоровье»); обогащать социальные представления о людях — взрослых и детях: особенностях внешности, проявлениях половозрастных отличий, о некоторых профессиях взрослых, правилах отношений между взрослыми и детьми («Социализация»).</p>	<p>-Беседа  -Рассматривание иллюстраций  -Дидактическая игра</p>	<p>Социальный мир, с.6  Г.И.Кулик, с.47</p>
<p><b>4. «Будь осторожен с огнем!»</b>  <b>Цель:</b> закрепление знаний детей о пожарной безопасности.  <b>Задачи:</b> обогащать представления детей об основных источниках и видах опасности в быту, на улице, в природе; ознакомление детей с простейшими способами безопасного поведения в разнообразных опасных ситуациях («Безопасность»).</p>	<p>-Беседа  -Рассказывание  -Проблемный вопрос  -Рассматривание иллюстраций  -Словесная игра  -Пословицы, загадки</p>	<p>В.Н.Волчкова, с 178</p>
<b>Декабрь</b>		
<p><b>5. «Режим дня»</b>  <b>Цель:</b> развивать потребности в соблюдении режима дня.  <b>Задачи:</b> способствовать становлению</p>	<p>-Беседа  -Рассматривание иллюстраций  - Ситуационное</p>	<p>Л. Ф.Тихомирова, с.31  Г.И.Кулик, с.84  Т.Г.Карпова, с.74</p>

интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения и развивать умение самостоятельно переносить их в игру («Здоровье»); развивать в детях уверенность, стремление к самостоятельности, жизнерадостность, желание осваивать новые знания и действия («Социализация»).	задание (расскажи о своем режиме дня) -Чтение	
<b>6. «Почему мы двигаемся и ходим прямо?»</b> <b>Цель:</b> формирование представления о костной системе, позвоночнике и координации движений человека. <b>Задачи:</b> развивать представления о человеке, об особенностях строения его тела, способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей («Здоровье»).	-Беседа -Рассматривание иллюстраций -Наблюдение конкретных действий Экспериментирование	С.Е.Шукшина, с.54
<b>Январь</b>		
<b>7. «Умеешь ли ты обращаться с животными?»</b> <b>Цель:</b> ознакомление детей с правилами поведения при встрече с различными домашними животными. <b>Задачи:</b> познакомить детей с простейшими способами безопасного поведения в разнообразных опасных ситуациях, формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным ситуациям («Безопасность»).	-Беседа -Рассматривание иллюстраций -Загадки -Чтение стихотворения	В.Н.Волчкова с. 193 Л.Ф.Тихомирова, с.89
<b>Февраль</b>		
<b>8. «Сердце: где оно живет и как работает?»</b> <b>Цель:</b> формирование представления о работе сердца, его расположении, строении. <b>Задачи:</b> поддерживать желание познавать себя, учить понимать, что все люди устроены одинаково, воспитывать чуткость к жизни другого человека («Здоровье»).	-Показ-повтор за взрослым -Беседа -Рассказывание -Рассматривание иллюстраций -Игра-эксперимент -Проблемный вопрос	Л.Ф.Тихомирова, с.61 ОБЖ, с.55 С.Е.Шукшина, с.57
<b>9. «Подружись с зубной щеткой»</b> <b>Цель:</b> формирование представления о необходимости ухода за своими зубами. <b>Задачи:</b> развивать умения самостоятельно и правильно ухаживать за своими зубами, самостоятельно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования), развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения («Здоровье»).	-Беседа -Создание игровой ситуации -Рассматривание алгоритма ухода за зубами	В.Н.Волчкова с.75 А.И.Иванова, с.88 Л. Ф.Тихомирова, с.65
<b>Март</b>		
<b>10. «Опасные предметы дома»</b>	-Беседа	В.Н.Волчкова

<p><b>Цель:</b> закрепление представлений детей об опасных для их жизни и здоровья предметах  <b>Задачи:</b> обогащать представления детей об основных источниках и видах опасности в быту, развивать умения и навыки безопасного поведения детей в разнообразных опасных ситуациях, формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным ситуациям («Безопасность»).</p>	<p>-Проблемный вопрос  -Дидактическая игра  -Игровая ситуация  -Загадки  -Рассматривание предметов</p>	<p>с. 186</p>
<p><b>11. «Если хочешь быть здоров!»</b>  <b>Цель:</b> формирование представлений об устройстве и функциональных возможностях человеческого организма.  <b>Задачи:</b> способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима («Безопасность»).</p>	<p>-Беседа  -Игра-путешествие  -Игра с мячом  -Проблемный вопрос  -Дыхательная гимнастика</p>	<p>Г.И.Кулик, с.27</p>
<b>Апрель</b>		
<p><b>12. «Личная гигиена».</b>  <b>Цель:</b> формировать представление детей о важности соблюдения гигиенических процедур.  <b>Задачи:</b> развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования), развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения («Здоровье»).</p>	<p>-Беседа  -Рассматривание фото и иллюстраций  -Наблюдение конкретных процессов ухода за телом</p>	<p>ОБЖ, с.45  Г.И.Кулик, с.38  Т.Г.Кареева, с.67</p>
<p><b>13. «Кто больше знает о себе»</b>  <b>Цель:</b> уточнение и закрепление представлений детей о строении, выполняемых функциях и возможностях тела человека.  <b>Задачи:</b> способствовать становлению интереса детей к изучению своего организма («Здоровье»); развитие умений и навыков безопасного поведения у детей в разнообразных опасных ситуациях («Безопасность»).</p>	<p>-Дидактическая игра  -Беседа  Экспериментирование  -Наблюдение конкретных действий</p>	<p>Г.И.Кулик, с.59  С.Е.Шукшина, 79</p>
<b>Май</b>		
<p><b>14. «Витамины укрепляют организм!»</b>  <b>Цель:</b> ознакомление детей с понятием «витамины», обобщение знаний о полезных продуктах.  <b>Задачи:</b> способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения («Здоровье»); обогащать сенсорный опыт детей,</p>	<p>-Беседа  -Дидактическая игра  -Ситуационное задание (выбери полезные продукты)  -Использование художественного слова</p>	<p>В.Н.Волчкова, с 66  Г.И.Кулик, с. 37  С.Е.Шукшина, с.62</p>

совершенствовать восприятие ими окружающих предметов с опорой на разные органы чувств, знакомить с новыми способами обследования («Познание»).		
<b>15. Диагностика</b>		

## **Конспект познавательно-исследовательской деятельности**

### **Тема: «Что я знаю о себе и о сохранении своего здоровья».**

**Цель:** систематизация знаний детей о частях тела человека и их функциях.

**Задачи:** развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.; способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима («Здоровье»).

**Оборудование:** фигура человека, разрезанная на части на каждого ребенка, предметы личной гигиены

#### **Ход образовательной деятельности:**

##### **Пальчиковая игра**

«Утро настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай, большак! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка!

И крошка, Митрошка! Привет, ладошка!»

-Ребята, мы поговорим с вами сегодня о здоровье. Кто хочет быть здоровым? Почему?

-Что такое здоровье? (сила, красота, ум, когда ничего не болит...)

-Как можно укреплять свое здоровье? (заниматься физкультурой, правильно питаться, закаляться, соблюдать режим дня...)

-Каждый человек может сам укрепить свое здоровье. Недаром говорится:

*Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу.*

- Давайте, повторим эти слова.

«В путь дорогу собирайся

За здоровьем отправляйся»

- Спортсменами мы с вами побывали, а теперь давайте поможем спортсменам найти свои спортивные сооружения, спортивные комплексы и другие места, где они тренируются.

*Дидактическая игра " Кому что нужно?"*

(Дети подбирают картинки спортсменов к спортивным сооружениям.)

- Вот молодцы, и с этим заданием вы справились. А какими вы хотите вырасти? Что нужно, чтобы вырасти сильными, крепкими, здоровыми?

"Для того чтоб все запомнить, Нужно схему нам заполнить.

Чтоб красиво рисовать, Надо пальчики размять".

*Пальчиковая гимнастика под музыку.*

(Дети проговаривание пословицы о здоровье.)

"Здоров будешь - всего добудешь".

"В здоровом теле - здоровый дух".

"Здоровому, все здорово".

"Здоровье всему голова".

"Здоровье дороже денег".

- Ребята, вспомните, пожалуйста, с чего мы начинаем наш день в детском саду? (с зарядки)

- Я предлагаю вам сделать несложную разминку, а заодно и вспомнить из каких частей состоит наше тело:

Головушка-совушка	(поглаживают голову)
Лобик-бобик	(выставляют лоб вперед)
Носик- абрикосик	(с закрытыми глазами касаются кончика носа пальцем)
Щечки-комочки	(поглаживают щечки)
Губки-голубки	(вытягивают губы в трубочку)
Зубочки-дубочки	(стучат зубами)
Бородушка-молодушка	(поглаживают подбородок)
Глазки-краски	(широко раскрывают глаза)
Реснички-сестрички	(хлопают ресницами)
Ушки-неслушки	(протирают мочки ушей)
Шейка-индейка	(вытягивают шею)
Плечики-кузнечики	(поднимают плечи вверх-вниз)
Ручки-хватучки	(обхватывают руками себя)
Пальчики-мальчики	(шевелият пальчиками)
Грудочка-уточка	(выставляют грудь вперед)
Пузик-арбузик	(поглаживают живот)
Спинка-тростинка	(выпрямляют спину)
Коленки-поленки	(попеременно поднимают колени)
Ножки-сапожки	(топают ногами)

- Отдохнули, вспомнили из каких частей состоит наше тело. А теперь попробуйте выложить фигуру человека из частей.

- Артем, кто у тебя получился?

- А у тебя, Яна? Как ты поняла, что это девочка (мальчик)?

- Ребята, а что помогает нам быть чистыми и опрятными? Какие предметы? (мыло, зубная щетка и паста, расческа, мочалка, полотенце, вода...)

-Выберите из коробки те предметы, которыми можете пользоваться только вы и никто больше (зубная щетка, полотенце, расческа, мочалка, носовой платок)

- Злата, у тебя дома есть зубная щетка?

- А у тебя, Рома, есть своя мочалка?

- Почему все эти предметы должны быть у каждого человека лично? (чтобы не заразиться и не заболеть)

- Скажите, ребята, а болеть это хорошо или плохо?

Хорошо

- ничего не делаешь
- отдыхаешь
- все за тобой ухаживают

Плохо

- надо принимать лекарства
- нельзя гулять
- постельный режим

- И все-таки, ребята, болеть это хорошо или плохо?

- Вспомните, что мы делаем в саду, для укрепления своего здоровья? (гимнастики, прогулки, закаливания)

- Сегодня я хочу научить вас делать профилактический массаж лица, для этого сядьте удобно на стульчики и повторяйте за мной:

- поглаживание лба, щек, подбородка от центра, к вискам;
- постукивание подушечками пальцев лба, щек, подбородка от центра, к вискам;
- надавливание на переносицу, делая вращательные движения;
- надавливаем пальцами на брови, как бы рисуем их, затем щипками лепим брови от переносицы к вискам;
- мягко лепим глазки, расчесываем ресницы;
- надавливаем на крылья носа, ведем от переносицы к носовым пазухам;
- поглаживание лица.

- Такой массаж мы будем делать с вами каждый день.
- Что самым трудным было для вас на занятии?
- Вспомните слова, которые мы проговаривали в начале занятия. Будьте здоровы!

## **Конспект познавательно-исследовательской деятельности**

### **Тема: «Будь осторожен с огнем!»**

**Цель:** закрепление знаний детей о пожарной безопасности.

**Задачи:** обогащать представления детей об основных источниках и видах опасности в быту, на улице, в природе; ознакомление детей с простейшими способами безопасного поведения в разнообразных опасных ситуациях («Безопасность»).

**Оборудование:** рисунок огня, иллюстрации: спички, свеча, газовая плита, розетка, электроприборы, мяч.

#### **Ход образовательной деятельности:**

-Очень давно человек научился добывать огонь. С тех пор огонь служит человеку и помогает в его делах. Ребята, кто знает, как огонь помогает человеку?

-Когда огонь помогает человеку, он является другом, помощником. Но бывает и так, что огонь перестает подчиняться и слушаться человека, и оборачивается настоящим бедствием - пожаром. В этом случае огонь - враг. Как вы думаете, чем может быть опасен пожар?

(Рассматривание рисунка огня.)

-Какого цвета бывает огонь?

-Огонь горячий или холодный?

-В каких случаях пламя может быть опасным?

-Что может случиться при неосторожном обращении с огнем?

-Во многих предметах, которыми пользуются родители, живет огонь. Сейчас мы познакомимся с ними поближе. Я буду загадывать загадки, а отгадки вы должны найти на картинках и объяснить, как может возникнуть пожар от этого предмета.

✓ В маленькой коробочке - сестрички-невелички.

Лежат - молчат, чиркнешь - горят.

В коробке лежат сестрички, очень маленькие...(спички)

Кто захочет пошалить, может все кругом.. (спалить)

*Не имей такой дурной привычки - в домик нос совать, где дремлют спички,  
Потому что спички — не синички, может пламя вылететь из спички,  
Так что пусть уж спят они в кроватке, Но не надо щекотать им пятки,  
Потому что из-за этих пяток в доме может вспыхнуть беспорядок  
И такое — ах! — столпотворение, что сгорит мое стихотворение.*

Долго я стою в шкафу, но когда отключат свет  
И меня выводят в свет. Поджигают, я пылаю  
И тихонько убываю. (свечка)

-В доме есть много предметов, которые работают от электрического тока.

- Кто-то знает, какие это приборы?

- Утюг, телевизор, магнитофон, фен, холодильник, миксер и другие предметы, которые работают от электрического тока, называют ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ. В них тоже живет огонь и при неправильном обращении с приборами или при поломке он может вырваться наружу.

Голова моя кругла,

Есть два глаза у меня.

-Не суй в меня предметы,

Неразлучен я с розеткой,

С давних пор знакомы с ней.

Длинный я, как будто змей,



Детка, -скажет малышам...  
(розетка)  
Ведь в розетке круглый год  
Проживает жуткий... (ток)

Но крутить меня не смей!  
Укушу я, словно овод,  
Ты узнал меня?  
Я... (провод)

Если провод оставить совсем без внимания,  
В нем может случиться  
Короткое и длинное замыкание.  
Электроприбор тогда загорится,  
А в доме пожар приключится.

Трудиться ей совсем не лень,  
Еду готовит каждый день.  
(кухонная плита)

Идешь по улице, костер-увидел ты-  
Еще горит.  
Когда потухнет, ты не жди,  
Скорее мимо проходи.  
Запомни правило при этом:  
Не смей кидать в него предметы.  
Иначе взрыв произойдет,  
Бесследно это не пройдет.

Его учует только нос.  
Ведь невидимка он для глаз.  
Живет в плите уж много лет  
Опасный, ядовитый.. (газ).

Запомни правило второе: не жги, где газ, бензин и краски.  
Предупрежденья не напрасны, ведь все они взрывоопасны!

### **ИГРА**

Дети стоят в кругу. Воспитатель начинает читать стихотворную строку, которую должен закончить тот ребенок, у которого оказался мяч.

Где с огнем беспечны люди, там взвоется в небе шар,  
Там всегда грозить нам будет злой.. .пожар.  
Раз, два, три, четыре. У кого пожар в .. .квартире.  
Дым столбом поднялся вдруг, кто не выключил.. .утюг?  
Красный отблеск побежал, кто со спичками...играл?  
Стол и шкаф сгорели разом, кто сушил белье над.. .газом?  
Пламя прыгнуло в листву, кто у дома жег.. .траву?  
Кто в огонь бросал при этом незнакомые.. .предметы?

- Ребята, давайте еще раз вспомним те предметы, которые в отсутствие взрослых вы не должны трогать.

Объясните пословицы:

Спички не тронь - в спичках огонь.  
Человек без огня не живет ни дня.  
Огонь - хороший слуга, но плохой хозяин.  
Огонь - друг и враг человека.

Спички, увы, не играют, как дети. Вмиг разгорится опасный огонь.  
Все те предметы, что мы изучили, Без взрослых, ребенок милый, не тронь!  
Дети, запомните правила эти, Чтоб не устроить пожар на весь дом  
И не пришлось горевать всем потом. Чтобы огонь всегда был нам другом,  
И никогда нам не был врагом!

## **Конспект познавательно-исследовательской деятельности** **Тема: «Умеешь ли ты обращаться с животными?»**

**Цель:** ознакомление дошкольников с правилами поведения при встрече с различными домашними животными.

**Задачи:** познакомить детей с простейшими способами безопасного поведения в разнообразных опасных ситуациях, формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным ситуациям («Безопасность»).

**Оборудование:** иллюстрации домашних животных.

### Ход образовательной деятельности:

- Ребята, вы любите животных?

- Какие домашние животные живут у вас дома? (кошки, собаки, черепахи, хомячки, морские свинки и т.д.)

- Животных надо любить. Не обижать, не мучить, кормить их, лечить, но при том помнить, что домашние животные могут быть опасны. Послушайте загадки и отгадайте про кого они?

Гладишь - ласкается,

Шерстка мягкая, да коготок остер.

Дразнишь - кусается.

(кошка)

(собака)

-Прежде чем принести кошку или собаку в дом, надо серьезно подумать о том, можете ли вы жить с ней в дружбе и относиться к ней, как к живому существу, любить ее.

-Не оставляйте кошек и собак в доме без воды и пищи на длительное время, если же домашнее животное заболело надо немедленно обратиться к ветеринару.

-Собаки, как и люди, плачут и переживают разлуку со своими хозяевами. У них может испортиться характер, они даже становятся агрессивными, поэтому с ними надо больше гулять, играть, разговаривать.

И кошки, и собаки, и хомячки могут покусать человека, если неправильно вести себя с ними.

Запомните правила поведения с животными:

1. Не убегайте никогда от собаки. Она может принять тебя за дичь и поохотиться.

2. Если хочешь погладить собаку, спроси разрешения у хозяина. Гладь ее осторожно, не делай резких движений.

3. Не корми чужих собак и не трогай их во время еды и во время сна.

4. Не подходи к собаке, сидящей на привязи.

5. Не подходи к собакам охранных пород. Их часто учат бросаться на людей, подошедших близко.

6. Не трогай щенков и не пытайся отобрать предмет, с которым собака играет.

7. Кошки тоже могут быть опасны. Они могут поцарапать и укусы. Надо помнить, и от кошек, и от собак людям передаются болезни - лишай, чесотка, бешенство. Бешенство - очень опасная болезнь, которая возникает после укуса животного.

Запомни:

•После того, как ты погладил собаку или кошку, обязательно вымой руки с мылом.

•Если тебя укусила собака или кошка, сразу же расскажи об этом родителям, что бы они немедленно отвели тебя к врачу.

- Что нужно делать, что бы кошка была спокойной?

- Когда можно гладить домашнюю кошку?

- Когда нельзя подходить к кошке?

- Ребята, почему на улице живут бездомные кошки и собаки? Как можно им помочь? А что с ними нельзя делать?

- К сожалению, бездомными кошки и собаки становятся по вине человека, поэтому не выбрасывайте кошек и собак на улицу; не берите бездомных кошек и собак на руки; их можно кормить только в определенном месте, нельзя близко подходить к ним во время еды.

**Дворняжка.**

На белом свете не одна живет еще дворняжка,

Хоть не глупа совсем она, ей жить на свете тяжело.

Ни родословных нет у ней, ни грамот, ни медалей,  
И даже кличку поскорей ей, как подачку, дали.  
Не доверяют ей посты, в квартиру не пускают,  
В квартирах псы - для красоты, их любят и ласкают...  
(Г. Новицкая)

#### **Бездомная кошка.**

- Однажды я встретил бездомную кошку.  
- Как ваши дела?  
- Ничего, понемножку.  
- Я слышал, что вы тяжело заболели.  
- Болела.  
- Так, значит, лежали в постели?  
- Лежала на улице много недель. Бездомной мне негде поставить постель.  
Подумал я: «Странно, что в мире огромном нет места собакам и кошкам бездомным».  
- Вы слышите, кошка, пойдемте со мной. Темнеет, а значит, пора нам домой.  
Спешил я, она отставать не хотела и рядом со мною тихонечко пела. «О чем она пела?» Наверно, о том, что каждому нужен свой собственный дом. (А. Дмитриев)

### **Конспект познавательно-исследовательской деятельности** **Тема: «Сердце: где оно живет и как работает?»**

**Цель:** формирование представлений о работе сердца, его расположении, строении.

**Задачи:** поддерживать желание познавать себя, учить понимать, что все люди устроены одинаково, воспитывать чуткость к жизни другого человека, формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья («Здоровье»).

**Оборудование:** рисунок сердца, схема кровеносной системы

#### **Ход образовательной деятельности:**

- Ребята, положите руку на грудную клетку, как я. (Показать на себе). Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит? Это сердце. Сердце очень важный орган, оно помогает нам жить. Его увидеть мы не можем, но можем услышать, если приложим руку к грудной клетке, как только что делали. А выглядит сердце вот так. (Показать рисунок сердца)

Когда человек находится в спокойном состоянии, сердце работает размеренно, а когда человек бежит, прыгает, сердце начинает биться быстрее. В таком случае говорят: «Сердце из груди сейчас выскочит». Это значит, что человек находится в возбужденном или взволнованном состоянии.

Сердце человека не велико, размером чуть больше его кулака. Сожмите свои кулачки. Вот такое у вас сердечко.

Наше сердце никогда не отдыхает. Некоторые другие органы человека отдыхают, например, глаза ночью спят, ноги иногда отдыхают, и руки тоже, а сердцу отдыхать некогда, оно работает и днем, и ночью - тук, тук, тук... Ведь сердце выполняет очень важную работу - оно, как насос, перегоняет кровь по кровеносным сосудам, чтобы каждая клеточка нашего организма получала воздух и пищу. Посмотрите на тыльную сторону ладонки. Видите синие дорожки и полосочки? Где-то они шире, где-то уже. Это и есть кровеносные сосуды - трубочки, по которым движется кровь. Кровеносные сосуды проходят по всему телу. Неприятным доказательством служит рана или ссадина, когда на поверхности тела выступает кровь, потому что повреждаются кровеносные сосуды.

Может, вы видели по телевизору или на самом деле, как врач нащупывает пульс у пациента. Пульс - это удары сердца. На вашем теле есть места, где эти удары четко ощущаются и прослеживаются: пульс можно ощутить на запястье и на шее.

А теперь проведем небольшой эксперимент. Прислушайтесь, как бьется ваше сердечко в состоянии покоя... запомнил и? А теперь выполним некоторые упражнения (дети

прыгают, выполняют элементы зарядки, приседают). А теперь прислушайтесь к сердцу. Слышите, сердце бьется чаще? Так бывает всегда, когда мы устаем, нашему телу требуется больше крови, поэтому сердце бьется быстрее, то есть, подгоняет быстрее кровь. А когда мы отдыхаем - сердце тоже отдыхает и бьется медленнее.

#### **Обобщение.**

Сердце человека - очень важный орган. Его надо беречь и укреплять. А как его укрепить? А очень просто - путем тренировки. Физический труд на свежем воздухе, занятия физкультурой, зарядкой, купание, плавание, игры, прогулки все это укрепляет сердце.

Но своему сердцу можно и навредить, особенно, когда вы капризничаете без причины, закатываете громкий плач по любому пустяку. Между шумными и веселыми играми надо делать перерыв, чтобы сердце успокоилось и отдохнуло.

В середине человечка

День и ночь стучит....сердечко.

## **Конспект познавательно-исследовательской деятельности** **Тема: «Подружись с зубной щеткой».**

**Цель:** формирование представлений о необходимости ухода за своими зубами.

**Задачи:** развивать умения самостоятельно и правильно ухаживать за своими зубами, самостоятельно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования), развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения («Здоровье»).

**Оборудование:** разные щетки: для ковров, для одежды, для волос, для зубов и др., иллюстрация, где изображены больные зубы

#### **Ход образовательной деятельности:**

В гости приходят Буратино и Мальвина.

Мальвина: Здравствуйте, ребята! Посмотрите на Буратино. Заходи, заходи посмелее, пусть ребята на тебя посмотрят.

Буратино: Ребята, Мальвина меня замучила. Учит и учит.

Мальвина: А как же тебя, Буратино, не учить! Ты не знаешь элементарного, не знаешь правил личной гигиены. Сколько раз надо повторять, прежде чем сесть за стол, следует помыть руки!

Буратино: Ладно, помою руки. (Плюет на руки и растирает их)

Мальвина: Затем умыться. (Не смотрит на него)

Буратино: Вот смотри, как умываюсь. (Руками без воды трет лицо)

Мальвина: Причесаться.

Буратино: Это запросто! (прилизывает руками волосы)

Мальвина: И почистить зубы зубной щеткой. (Буратино растерянно ^к смотрит по сторонам, находит несколько разных щеток для пола, для волос, для одежды, для посуды, для зубов. Не поймет, какая щетка для зубов)

Воспитатель: Не волнуйся, Буратино! Мы с ребятами сейчас тебе поможем найти зубную щетку. ( рассказываю о назначении щеток)

Буратино: А зубы чистить совсем не обязательно. Это обувь, одежда бывают грязными. А на зубах откуда может быть грязь?

Воспитатель: Ребята, правильно думает Буратино?... Конечно, зубы надо чистить не только один раз в день, а два раза.

Буратино: А зачем?

Воспитатель: Да, придется помочь Буратино понять, для чего необходимо чистить зубы. Садитесь, ребята, удобнее и Буратино с собой возьмите.

-Для чего человеку нужны зубы? (чтобы кусать пищу, пережевывать ее, без зубов человек не красивый)

- А зубы есть только у человека? (Нет. Зубы есть у животных, у рыб.)

- Всем нужны зубы, чтобы кусать, грызть, жевать пищу. Поэтому зубы -, самая твердая часть организма, и покрыты они слоем белой эмали.

- Как бы ни были тверды зубы, они часто разрушаются и болят. Как вы думаете, почему? (от сладких конфет, шоколада, холодного мороженого, когда орехи грызут зубами, сухарики грызут, не полощут рот после еды, не чистят зубы)

- Вот посмотрите, что происходит с зубами, если за ними не ухаживать, не знать правила охраны зубов. (Показ иллюстрации, где изображены больные зубы)

- Ребята, давайте подумаем, как мы можем помочь нашим зубам? (чистить зубы, полоскать рот после еды, есть фрукты и овощи)

- Как часто надо чистить зубы? (утром и вечером)

- Да, чистить зубы надо два раза в день, потому что микробы маленькие, их не видно, но они очень вредные, разрушают зубы. Вечером чистят зубы, чтобы освободить их от остатков пищи, а утром, чтобы освежить дыхание и защитить зубы на целый день.

- Значит, лучшими друзьями для наших зубов - это зубная щетка и зубная паста.

- Как вы думаете, у взрослых и детей щетки должны быть одинаковые?... Конечно, нет. Щетки должны быть разные. Для детей нужна щетка детская, со щетиной средней жесткости. За щеткой тоже надо ухаживать: промывать горячей проточной водой и ставить в специальный стакан для просушивания. Запомнили?

- Но это еще не все. А если у вас все-таки заболят зубы. Что делать?

Не ждать, пока зубы заболят сильнее, а обратиться за помощью к врачу-стоматологу.

- Если за зубами следить, они никогда не будут болеть.

#### **Правила ухода за полостью рта и зубами.**

- полощи рот теплой водой после каждого приема пищи;
- чисти зубы утром и перед сном;
- не грызи зубами твердые предметы;
- два раза в год посещай стоматолога;
- не ешь одновременно слишком горячую и слишком холодную пищу.

### **Конспект познавательно-исследовательской деятельности**

#### **Тема: «Опасные предметы дома».**

**Цель:** закрепление представлений детей об опасных для их жизни и здоровья предметах.

**Задачи:** обогащать представления детей об основных источниках и видах опасности в быту, развитие умений и навыков безопасного поведения у детей в разнообразных опасных ситуациях, формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным ситуациям («Безопасность»).

**Оборудование:** иллюстрации предметов, картинки-ситуации, иллюстрация с нарисованной квартирой, в которой находятся различные бытовые приборы, знаки.

#### **Ход образовательной деятельности:**

- Ребята, вы уже большие. А кого из вас родители оставляли дома одного?

- Если вы уже оставались дома одни, то вам необходимо знать правила безопасности. Какие опасности могут быть дома? Опасности ждут нас на каждом шагу.

- Сейчас мы попробуем определить, какие предметы в доме можно считать опасными. Отгадайте загадки о домашних предметах и подумайте, чем они могут быть опасны.:

- ✓ Два конца, два кольца, посередине гвоздик (ножницы)
- ✓ Конь стальной, Хвост льняной, Подружись-ка ты со мной. (иголка)
- ✓ Не хочу я молчать, дайте вволю постучать,  
И стучит день-деньской он железной головой (молоток)
- ✓ Плышет электроход То назад, то вперед. (утюг)
- ✓ На столе, в колпаке да в стеклянном пузырьке  
Поселился дружок, Развеселый огонек. (настольная лампа)

- ✓ Я пузатый и пыхтящий, Я большущий и блестящий,  
Если только захочу, кипяточка вскипячу. (самовар)
- ✓ Зубы есть, а рта не надо. (пила)
- ✓ Он один на всем свете Очень рад пыль встретить. (пылесос)
- ✓ Посмотри на мой бочок, Во мне вертится волчок,  
Ни кого он не бьет, Но зато все собьет. (миксер)
- ✓ Два соседа-колеса собирают голоса,  
Друг от друга тянут сами поясочек с голосами. (магнитофон)
- ✓ Посмотрите на меня - вся дырявая я,  
Но зато я ловко тру тебе морковку. (терка)  
Обращайтесь осторожно,  
Мной порезаться можно, У меня есть лезвие -Острое, железное, (нож)
- ✓ В брюхе жарко у меня, а в носу моем дыра,  
Когда все во мне кипит, из нее пар валит. (чайник)

(Дети отгадывают загадки, рассказывают, какую опасность таит каждый бытовой предмет)

- Молодцы, ребята, вы очень хорошо подметили все опасности в предметах. А сейчас рассмотрите внимательно эту квартиру (иллюстрация с нарисованной квартирой, в которой находятся различные бытовые приборы). В этой квартире оставили малышей Андрюшу и Наташу. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя пользоваться самостоятельно, чтобы не случилась беда. Около каждого предмета будем ставить знаки: -нельзя пользоваться, -осторожно пользоваться.

- Ребята, давайте повторим правила безопасности:

1. *Все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места. Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.*

2. *Не включать электрические приборы, они могут ударить током или стать причиной пожара.*

*Не суй в розетку пальчик*

*Ни девочка, ни мальчик!*

3. *Ни в коем случае, не пробуй ни каких лекарств. Во-первых, это не вкусно, а во-вторых, неправильно принятое лекарство может оказаться ядом.*

4. *Не трогать бытовую химию: стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку, средства от тараканов. Чтобы не случилось беды, как в стихотворении.*

- Отравиться можно лекарствами, химическими препаратами, но можно еще отравиться невидимым ядом - газом. Газ может быть очень опасен. Поэтому, почувствовав запах газа, соблюдайте следующие правила.

-Срочно скажи об этом взрослым.

-Надо сразу же открыть окна и двери.

-Закрывать кран на плите.

-Позвонить по телефону «04».

-Ни в коем случае не включать свет и не зажигать спичку.

Выключай в квартире газ – за газом нужен глаз да глаз.

Запах, чувствуя в квартире, позвоните «04».

- Если ты живешь в многоэтажном доме, тебя ждет еще одна опасность. Это балкон. Очень опасно выходить одному на балкон. Но если ты вышел, никогда не играй там, в подвижные игры, не прыгай, не перегибайся через перила балкона. Если внизу что-то интересное, лучше спустись вниз по лестнице.

Человек - не птица, удобнее по лестнице спуститься.

Без парашюта с высоты прыгают лишь коты.

- Запомните, дети, правила эти и смело оставайтесь дома одни, с вами не случится никакой беды.

## Конспект познавательно-исследовательской деятельности

### Тема: «Если хочешь быть здоров».

**Цель:** формирование представлений об устройстве и функциональных возможностях человеческого организма.

**Задачи:** способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима («Безопасность»).

**Оборудование:** шапочка гигиены, мяч, листы бумаги для зарисовки схем, простой карандаш, картинки с изображением спортсменов и спортивных сооружений, картинки с изображением средств гигиены.

#### Ход образовательной деятельности:

- Дорогие дети. Мы попали с вами в страну "Здоровяков". Где мы будем веселиться и многому учиться: как здоровыми быть? Зачем руки надо мыть? Витамины принимать и про спорт не забывать. Вы готовы? А утром вы умывались? (Выходит гигиена)

#### Гигиена:

Добрый день. Я - чистота! С вами быть хочу всегда.

Я пришла вас научить. Как здоровье сохранить.

Много грязи вокруг нас, и она в недобрый час

Принесет нам вред, болезни. Но я дам совет полезный,

Мой совет совсем не сложный – С грязью будьте осторожней.

- Мы сейчас проверим, знают ли дети, что необходимо иметь, чтобы быть чистыми и здоровыми? ...зубная паста, расческа, мыло и т.д.

(Дети отвечают стоя в кругу, передавая мяч друг другу).

- Теперь мы убедились, что вы знаете, что нужно, чтобы оставаться чистыми и здоровыми. А знаете ли вы, какими средствами гигиены можете пользоваться вся ваша семья?

(Мыло, шампунь, зубная паста.)

- Чем можешь пользоваться только ты? (Расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка.) Скажите мне, сколько раз в день вы должны мыть руки? (Каждый раз после уборки в комнате, после туалета, после прогулки, после общения с животными, после работы в огороде, после поездки в транспорте, после игры, перед едой.)

*«Каждый раз перед едой нужно руки мыть водой!*

*Чтобы быть здоровым, сильным мой лицо и руки с мылом»*

- А что будет, если не вымыть руки? (*попадут микробы, инфекция, глисты*)

- Дети, а гигиена - это только чистые руки? (*Нет*)

- А что еще? (*чистка зубов, прическа, чистая и опрятная одежда, стриженные ногти, чистые носы.*)

- Давайте «поиграем носиком».

Цель игры - укреплять дыхательную систему.

а) "носик гуляет" - вдох и выдох через нос;

б) "носик балуется" - на вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами на крылья носа;

в) "носик поет песенку" - на выдохе ребенок постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет "ба-бо-бу";

г) "погреет носик" - растирание переносицы указательными пальцами вверх и обратно.

- А быть чистым, это значит быть здоровым? (*Нет*)

А что еще нужно, чтобы быть здоровым? (*Заниматься спортом*)

А какие виды спорта вы знаете? (*Дети перечисляют*)

Давайте с вами превратимся в спортсменов и поиграем в игру " Мы спортсмены".

(Предлагается название спортсмена, а дети имитируют движения спортсмена.)

## Конспект познавательно-исследовательской деятельности

### Тема: «Витамины укрепляют организм».

**Цель:** ознакомление детей с понятием «витамины», обобщение знаний о полезных продуктах.

**Задачи:** способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения («Здоровье»);

обогащать сенсорный опыт детей, совершенствовать восприятие ими окружающих предметов с опорой на разные органы чувств, знакомить с новыми способами обследования («Познание»).

**Оборудование:** кукла, карточки с буквами А, В, С, В; картинки с изображением продуктов питания, силуэтное изображение тела человека со схемой воздействия витаминов на различные части организма.

#### Ход образовательной деятельности:

- Ребята, сегодня к нам в группу пришел мальчик Ваня Заболейкин. Ваня такой хороший мальчик, только фамилия у него какая-то странная - Заболейкин. Ваня говорит, что ему его фамилия нравится, потому что ему нравится все время болеть. Вот пришел сегодня в детский сад, а завтра дома будет сидеть. Неужели Ване нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, на которых дети узнают что-то новое и интересное? Ведь дома сидеть скучно.

- Ребята, а вы любите болеть?

- Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет. А вы хотите этот секрет узнать? Тогда я предлагаю позвать Ваню и внимательно меня послушать.

- Если хочешь быть веселым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддаваться никаким болезням - каждый день принимай витамины. А что такое витамины?

- Сейчас мы это узнаем. Витамины - это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек более разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным...

- А хотите знать, откуда берутся витамины?

В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы - самые распространенные обитатели Земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде.... Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух. В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты, служат людям источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучики - источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А, В, С, В, РР, Е, К. Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года.

- Как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (летом, осенью)

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно принимать в определенных дозах (1-2 таблетки в день) Они необходимы человеку, как белки, жиры, углеводы, вода и минеральные соли. Сейчас выпускаются витамины в комплексе, называются они поливитамины. Весной витамины надо употреблять как необходимую пищевую добавку для восполнения сил и здоровья, добавлять витамины к пище. Ведь добавляем же мы сахар в чай, а в суп соль. Витамины нужны всем: и маленьким, и взрослым, и стареньким бабушка и дедушкам.

Витамины вырабатывают растения, например:



- шиповник, черная смородина, черноплодная рябина, красный перец, капуста - самые старательные поставщики витаминов А С
- дрожжи, горох, фасоль, гречка - содержат витамины группы В
- кукуруза, растительные масла, зародыши злаков — витамин Е
- печень, рыбий жир, яйца, икра, молочные продукты - витамин В.

- Ну, Заболейкин, понял, почему ты всегда болеешь? Потому что вместо полезных продуктов ты просил маму покупать тебе конфеты, чипсы и газировку, а питаться надо только полезными и необходимыми для организма продуктами. Ребята, а вы со мной согласны?

*От простуды и ангины помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.*

Витамин D - находится в рыбьем жире и солнышке. Поэтому так важно бывать на свежем воздухе. Потому что, когда мы гуляем, солнышко в своих лучах посылает нам витамин D, а он делает наши руки и ноги крепкими. Но надо помнить одно важное правило: в сильную жару нельзя гулять без головного убора и долго находиться на солнышке, иначе можно обгореть и получить солнечный удар.

*Рыбий жир всего полезней, хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней, без болезней — лучше жить!*

- Ребята, мы ничего не сказали о конфетах, пирожных, мороженом, газированных напитках. Как вы думаете, почему? Витамины в этих продуктах не живут, хотя они и вкусные.

*Ах, если бы ели мы только конфеты, все дети мечтают об этом на свете,  
А взрослые любят есть суп или кашу, а также яйцо и простоквашу,  
Если бы взрослые, как и все дети, не ели все это, а только конфеты,  
Какая же радость была бы на свете! Но взрослые нас никак не поймут  
И снова меня к обеду зовут!*

- Продукты бывают вкусные и полезные. И как раз полезными их делают витамины. Давайте еще раз посмотрим, в каких продуктах живут витамины. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье. Поэтому полезнее есть яблоко, апельсин или другие фрукты вместо конфет.

- А теперь я расскажу вам интересную историю. Слушайте. (Воспитатель читает историю о Пете и Маше)

Петя проснулся. Сон произвел на него большое впечатление. Он решил...

- Как вы думаете, что решил Петя?

Конечно, не стоит полностью отказываться от сладостей, но их употребление надо ограничить. А чтобы организм был крепким и здоровым, надо употреблять разнообразную пищу: и супы, и каши, овощи, фрукты, молочные продукты.

Чтобы поправить вам здоровье, пейте молоко коровье.

Лучшей еды ты не ищи, ешь каждый день вкусные щи.

Очень здоровой хочет быть Маша, и не откажется съесть она кашу.

Чтобы детишкам здоровыми быть, надо детишкам с едою дружить.

**Диагностическая карта сформированности  
валеологических знаний, умений и навыков детей  
средней группы.**

Параметры Ф.И. ребенка	Культурно- гигиеническ ие навыки	Знание основ пожарной безопасности и их применение	Знание ступеней развития человека	Знание основ безопасности в квартире и их применение	Знания о здоровом питании и их применение	Итого
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
Итого						

**Перспективный план познавательно-исследовательской деятельности  
(образовательные области «Здоровье», «Безопасность», «Познание»,  
«Коммуникация») детей старшей группы.**

Тема / Цель	Методические приемы	Литература
<b>Октябрь</b>		
<b>1. Диагностика</b>		
<b>2. «Сохрани свое здоровье сам!»</b> <b>Цель:</b> формирование представления детей о самостоятельном слежении за своим здоровьем. <b>Задачи:</b> формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья ( <i>«Здоровье»</i> ); формировать умения самостоятельного безопасного поведения в повседневной жизни на основе правил безопасного поведения ( <i>«Безопасность»</i> ).	- Беседа -Проблемно - игровые ситуации -Пальчиковая гимнастика -Сюрпризный момент -Рассматривание макета зуба -Рассматривание пленки с видами закаливания	В.Н.Волчкова, с.64 Г.И.Кулик, с.28
<b>Ноябрь</b>		
<b>3. «Слушай во все уши!»</b> <b>Цель:</b> расширение представлений детей об органах слуха, закрепление знаний о правилах ухода за ушами. <b>Задачи:</b> способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек ( <i>«Здоровье»</i> ); формировать умения самостоятельного безопасного поведения в повседневной жизни на основе правил безопасного поведения ( <i>«Безопасность»</i> ).	- Беседа -Рассматривание иллюстраций и схематического изображения ушной раковины -Игровое упражнение -Экспериментирование -Чтение -Игра -Рассматривание «диафильма»	В.Н.Волчкова, с.68 Л.Ф.Тихомирова с.47 С.Е.Шукшина, с.41
<b>4. «Смотри во все глаза!»</b> <b>Цель:</b> формирование представлений о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека. <b>Задачи:</b> способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек ( <i>«Здоровье»</i> ); развивать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям в природе ( <i>«Безопасность»</i> ).	- Беседа -Рассказывание -Рассматривание схематического изображения глаза -Загадки -Экспериментирование -Дидактическая игра -Рассматривание иллюстраций	В.Н.Волчкова, с.70 Л. Ф.Тихомирова, с.49 С.Е.Шукшина, с.35
<b>Декабрь.</b>		
<b>5. «Безопасность на дороге»</b> <b>Цель:</b> закрепление знаний об	-Беседа -Загадки	В.Н.Волчкова, с. 182

<p>опасностях, которые ждут их на дорогах, повторить правила поведения на улице, правила дорожного движения.</p> <p><b>Задачи:</b> развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения, обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей («Здоровье»); передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства. («Безопасность»).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Игровая ситуация</li> <li>-Рассматривание иллюстраций с опасными ситуациями на дороге</li> <li>-Отгадывание загадок</li> <li>-Игра-инсценировка</li> </ul>	
<p><b>6. «Витамины и полезные продукты»</b></p> <p><b>Цель:</b> ознакомление детей с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются, рассказывание о значении витаминов для развития организма.</p> <p><b>Задачи:</b> способствовать становлению устойчивого интереса к здоровому образу жизни, здоровьесберегающего поведения, формировать представление о здоровье, его ценности, о мерах профилактики и охраны здоровья («Здоровье»).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа</li> <li>- Рассказывание</li> <li>- Рассматривание иллюстраций продуктов питания</li> <li>-Рассматривание схематического изображения витаминов</li> <li>-Дидактическая игра</li> <li>-Использование художественного слова</li> </ul>	<p>ОБЖ, с.48, 53 Л.Ф.Тихомирова, с.37</p>
<b>Январь.</b>		
<p><b>7. «Спорт - это здоровье!»</b></p> <p><b>Цель:</b> формирование представления о том, что спорт играет немаловажную роль для здоровья организма человека.</p> <p><b>Задачи:</b> формировать представления детей об основных источниках и видах опасности и способах безопасного поведения («Безопасность»); развитие положительной самооценки, уверенности в себе, чувства собственного достоинства осознание роста своих возможностей и стремление к новым достижениям («Социализация»).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Беседа</li> <li>-Проблемный вопрос</li> <li>-Пантомима</li> <li>-Легенда об Олимпийских играх</li> <li>-Рассматривание иллюстраций видов спорта</li> <li>-Знакомство с эмблемой Олимпийских игр</li> <li>-Художественное творчество</li> </ul>	<p>В.Н.Волчкова, с81 Л.Ф.Тихомирова, с.67</p>
<b>Февраль.</b>		
<p><b>8. «Осанка - красивая спина!»</b></p> <p><b>Цель:</b> формирование элементарных представлений о скелете человека</p> <p><b>Задачи:</b> способствовать становлению устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Рассказывание сказочной истории</li> <li>-Беседа</li> <li>-Игра-имитация</li> <li>-Рассказывание</li> <li>-Практические упражнения</li> </ul>	<p>В.Н.Волчкова, с.78 Л.Ф.Тихомирова, с.57 Г.И.Кулик, с.94</p>

взрослого в случае их возникновения («Здоровье»).		
<b>9. «Лекарственные растения»</b> <b>Цель:</b> ознакомление детей с лекарственными растениями, их использованием в лечебных целях. <b>Задачи:</b> развивать у дошкольников интерес к природе, желание активно познавать и действовать с природными объектами, развивать самостоятельность в процессе познавательно-исследовательской деятельности («Познание»); формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья («Здоровье»).	-Беседа -Рассматривание иллюстраций -Чтение стихов о лекарственных растениях	Г.И.Кулик, с.87 Л.Ф.Тихомирова, с.78
<b>Март.</b>		
<b>10. «Как вести себя, если у тебя что-то болит?»</b> <b>Цель:</b> обучение детей правильному оцениванию своего физического состояния и обращению за помощью к близким во время болезни. <b>Задачи:</b> развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания («Здоровье»).	-Беседа -Рассматривание иллюстраций -Создание игровой ситуации	Л.Ф.Тихомирова, с.76 ОБЖ, с.75
<b>11. «Познакомимся со своей кожей»</b> <b>Цель:</b> изучение внешнего вида и строения кожи, уточнение представлений о значении кожи. <b>Задачи:</b> способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек («Здоровье»).	-Рассматривание своей кожи -Исследовательская деятельность -Беседа -Рассматривание иллюстраций -Опыт	А.И.Иванова, с.70 Л.Ф.Тихомирова, с.28 Г.И.Кулик, с.94
<b>Апрель.</b>		
<b>12. «Познакомимся с нашими зубами»</b> <b>Цель:</b> формирование некоторых представлений о строении и значении зубов. <b>Задачи:</b> способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек («Здоровье»).	-Беседа -Создание игровой ситуации -Рассматривание схемы строения зубов -Рассматривание алгоритма ухода за зубами	А.И.Иванова, с.84 Г.И.Кулик, с.98
<b>13. «Осторожно, огонь!»</b> <b>Цель:</b> формирование представлений детей о поведении во время пожара,	-Чтение отрывков стихов -Беседа -Словесная игра	ОБЖ, с.27 В.Н.Волчкова, с. 178

<p>закрепление знаний правил пожарной безопасности.</p> <p><b>Задачи:</b> развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения («Здоровье»); формировать представления детей об основных источниках и видах опасности в быту, на улице, в природе и способах безопасного поведения («Безопасность»).</p>	<p>-Создание игровой ситуации -Загадки</p>	
<b>Май.</b>		
<p><b>14. «На воде, на солнце!»</b> <b>Цель:</b> формирование представлений о безопасном поведении на водоемах в летний период. <b>Задачи:</b> развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения, обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей («Здоровье»); формировать представления детей об основных источниках и видах опасности в природе и способах безопасного поведения («Безопасность»).</p>	<p>-Беседа -Решение проблемных ситуаций -Рассматривание иллюстраций</p>	<p>ОБЖ, с.62</p>
<p><b>15. Диагностика.</b></p>		

## Конспект познавательно-исследовательской деятельности

### Тема: «Сохрани свое здоровье сам!»

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

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

формировать умения самостоятельного безопасного поведения в повседневной жизни на основе правил безопасного поведения («Безопасность»).

**Материалы:** чудесный мешочек с предметами личной гигиены

#### Ход образовательной деятельности:

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

«Утречко».

Утро настало, солнышко встало.  
Эй, братец Федя, разбуди соседей.  
Вставай, большак! Вставай указка!  
Вставай середка! Вставай сиротка  
И крошка Митрошка! Привет ладошка!

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

-Ребята, утром к нам в группу приходил Мойдодыр. К сожалению, он вас не дождался, у него много забот. Но он оставил вам вот этот волшебный мешочек. Хотите посмотреть, что там лежит? (мыло, расческа, зубная щетка, паста) (Воспитатель достает по одному предмету, выясняет вместе с детьми, для чего нужен каждый предмет, беседует о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма.)

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

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

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

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

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

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

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

Все, кто хочет быть здоров, закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых, настоящий,

На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать,

Ноги мыть водой холодной. И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

«Хочешь быть здоров - прояви волю и терпение»;

«Крепким стать нельзя мгновенно - закаляйся постепенно».

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

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

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

## **КОНСПЕКТ ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **ТЕМА: « Слушай во все уши!»**

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

**Задачи:** способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек («Здоровье»);

формировать умения самостоятельного безопасного поведения в повседневной жизни на основе правил безопасного поведения («Безопасность»).

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

#### **Ход образовательной деятельности:**

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

- Ребята, а для чего же человеку уши?

- Что можно услышать ушами? (различные звуки)

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

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

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

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

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

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

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

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

(Дети рассказывают как нужно ухаживать за ушами).

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

- А теперь давайте поиграем в игру «Глухой телефон».

#### **Конспект познавательно-исследовательской деятельности**

##### **Тема: «Смотри во все глаза!»**

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



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

**Оборудование:** схематическое изображение строения глаза, плакаты

### Ход образовательной деятельности:

- Ребята, отгадайте загадки:

На двух колах бочка,

На бочке - кочка,

А на кочке - лес. (Человек)

Горшочек умен, семь дырочек в нем. (Голова)

Два Егорки живут возле горки,

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

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

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

- Что у меня в руках? (Фотоаппарат)

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

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

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

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

- Как вы думаете, для чего нам нужны брови?

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

- Что случилось с вашими глазами?

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

1. Ребенок трет глаза грязными руками (Глаза воспалены)

2. Ребенок вытирает глаза чистым платком.

3. Ребенок читает в транспорте.

4. Ребенок читает, лежа в постели.

5. Ребенок читает за столом в хорошо освещенной комнате.

6. Ребенок смотрит телевизор, сидя близко к экрану.

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

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

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

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

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

- А теперь давайте повторим правила по охране зрения:

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

## **Конспект познавательной-исследовательской деятельности** **Тема: «Безопасность на дороге».**

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

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

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

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

### **Ход образовательной деятельности:**

- Ребята, отгадайте загадку:

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

Квадратными глазами друг на друга глядят. (Улица)

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

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

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

*По городу, по улице не ходят просто так.*

*Когда не знаешь правил, легко попасть впросак.*

*Все время будь внимательным и помни наперед:*

*Свои имеют правила шофер и пешеход.*

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

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

Правил дорожных на свете немало,

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

- А теперь давайте вспомним правила поведения пешеходов на дороге.

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

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

У светофора окошечка три: При переходе на них посмотри.

*Ребенок в шапочке с красным окошечком*

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

Красный свет - идти опасно, Не рискуй собой напрасно.

*Ребенок в шапочке с желтым окошечком*

Если вдруг желтое вспыхнет окошко, Погоди, постой немножко.

Если в окошке зеленый горит, Ясно, что путь пешеходу открыт.

Зеленый свет зажегся вдруг, Теперь идти мы можем.

Ты, светофор, хороший друг Шоферам и прохожим.

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

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

#### 1 сценка:

Вдоль по улице гонялся с клюшкой мальчишка.

Хорошо, что жив остался, в синяках и шишках.

#### 2 сценка:

*«Мальчик на велосипеде»*

Ты не в цирке! Здесь дорога! Подвернется руль немного

-Ну кого ты удивишь, под машину угодишь.

#### 3 сценка:

*«Зайчик перебегает дорогу наискосок»*

А это что еще за мода - перебегать наискосок?

Ты видел знаки перехода? А где дорогу пересек?

#### 4 сценка:

*«Петушок и Мишка играют в пятнашки на дороге»*

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

Машину быстро не остановить на ледяной дороге.

- Взрослым и детям необходимо выполнять правила дорожного движения?

Дети (хором):

Нужно правила движенья

Выполнять без возражения.

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

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

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

Вот она азбука над головой, Знаки развешаны над головой.

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

## **Конспект познавательно-исследовательской деятельности**

### **Тема: «Витамины и полезные продукты».**

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

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

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

#### **Ход образовательной деятельности:**

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

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

- Дело в том, что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают организму расти и развиваться. А называются эти питательные вещества - витаминами. Вы что-нибудь слышали о витаминах? «Вита», в переводе с греческого языка, означает жизнь. Значит, витамины очень ценные вещества. Они очень маленькие, настолько маленькие, что во много раз меньше крупинки сахара, поэтому видеть мы их не можем. Где же живут витамины?

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

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

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

*Помни истину простую - лучше видит только тот,*

*Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.*

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

*Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.*

*Черный хлеб полезен нам, и не только по утрам.*

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым, неподверженным простудам. Если человек все-таки простудился, витамин С поможет быстро справиться с

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

## Конспект познавательной-исследовательской деятельности

### Тема: «Спорт - это здоровье»

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

**Задачи:** формировать представления детей об основных источниках и видах опасности на улице, в природе и способах безопасного поведения («Безопасность»);

развитие положительной самооценки, уверенности в себе, чувства собственного достоинства, желания следовать социально-одобряемым нормам поведения, осознание роста своих возможностей и стремление к новым достижениям («Социализация»).

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

#### Ход образовательной деятельности:

- Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «Физкультуру», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Достаточно уделять несколько минут в день.

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

- Давайте найдем эти континенты на глобусе.

- Вспомните, что является символом Олимпийских игр? (огонь) Олимпийский огонь на стадион, где будут проходить игры, доставляют бегуны. Олимпийские игры бывают зимними и летними.

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

## **Конспект познавательной-исследовательской деятельности** **Тема: «Осанка - красивая спина!»**

**Цель:** формирование элементарных представлений о скелете человека

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

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

### **Ход образовательной деятельности:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Ребята, а вы хотите проверить свою осанку? Давайте попробуем:

1. Сядьте так ровно, как у кого получится.

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

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

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

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

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

- Оловянный солдатик знал, что, если держать позвоночник в прямом положении, мышцы закрепляются, привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепятся, и осанка останется ровной. В семье горбунов дети были очень ленивые. Они считали, что их спины красивые, поэтому не стоит прилагать лишних усилий, чтобы сделать осанку стройной. Но однажды случилась беда. У всех детей в семье горбунов заболели спины, они не смогли даже встать с постели, не могли ходить в школу. Что делать? И тут они вспомнили, как оловянный солдатик всегда приговаривал:

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

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

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

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

## **Конспект познавательно-исследовательской деятельности**

### **Тема: «Лекарственные растения».**

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

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

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

**Оборудование:** иллюстрации с изображением лекарственных растений.

### **Ход образовательной деятельности:**

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

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

Отгадайте загадку про целебное растение:

Эту зелень ты не тронь,

Жжется больно, как огонь. (Крапива)

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

Тонкий стебель у дорожки.

На конце его сережки.

На земле лежат листки -

Маленькие лопушки.

Нам он - как хороший друг,

Лечит ранки ног и рук. (Подорожник)

- Как вы думаете, почему подорожник так назвали?

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

Стоят в поле сестрички.

Желтый глазок, белые реснички. (Ромашки)

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

Горел в траве росистой

Фонарик золотистый,

Потом померк, потух

И превратился в пух.

(Одуванчик)

- Одуванчик - многолетний сорняк, растет около жилья, по садам, лугам, огородам. Цветет с мая до глубокой осени. В старинной народной медицине одуванчик считали средством, хорошо влияющим на пищеварение, улучшающим аппетит, очищающим легкие. Одуванчик - прекрасное средство от бессонницы.

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

Вот обычная малина..но...При простуде и ангине

Чай с малиновым вареньем- наилучшее леченье.

Чай из липового цвета помогает от простуды.

Пьют его, когда болеют. Липу знают все повсюду.



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

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

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

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

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

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

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

### **Ход образовательной деятельности:**

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

#### **РАССМАТРИВАНИЕ КОЖИ.**

- Какого цвета наша кожа?

- Можно ли снять с себя кожу, как мы снимаем рубашку? Потяните кожу, подергайте ее. (Нет, кожа прирастает к глубоким слоям тела)

- Одинакова ли толщина кожи на разных местах? Обследуйте кожу на ладони и на тыльной стороне кисти. Потрогайте кожу на щеках ...на шее... под глазами ... на локте... Где она тоньше? Вывод: по толщине кожа разная.

#### **КАК КОЖА ПРИКРЕПЛЕНА К ТКАНЯМ, ЛЕЖАЩИМ ПОД НЕЙ.**

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

**ВСЕ ЛИ ТЕЛО ПОКРЫТО КОЖЕЙ.**

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

#### РАССМАТРИВАНИЕ КОЖИ ЧЕРЕЗ ЛУПУ.

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

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

#### ЗНАЧЕНИЕ КОЖИ.

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

#### ЧТО МОЖНО УЗНАТЬ С ПОМОЩЬЮ КОЖИ.

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

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

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

#### ВСЮДУ ЛИ КОЖА ИМЕЕТ ОДИНАКОВУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ.

- Все ли участки кожи чувствуют одинаково? Сейчас проверим. Дети, сидящие слева, будут испытуемыми, а сидящие справа – учеными. Ученые, поднимите руки. А испытуемые сложите руки вот так. (Кисти рук накладываются друг на друга тыльными поверхностями). Положите им между кистями любой предмет и предложите его определить. Теперь положите его к щеке. Удалось определить? Затем к шее, к ноге. Сейчас не завязывая глаза, потрогайте этот предмет пальцами. Что говорят вам ваши пальцы? (испытуемые и ученые меняются ролями, опыт повторяется еще раз)

**ВЫВОД:** на кончиках пальцев кожа самая чувствительная.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

### **Конспект познавательно-исследовательской деятельности**

#### **Тема: «Осторожно, огонь!»**

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

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

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

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

#### **Ход образовательной деятельности:**

- Ребята, вспомните, из каких произведений эти строки:

Что за дым над головой, Море пламенем горит.

Что за гром над мостовой?

Дом пылает за углом,

Сто зевак стоит кругом.

Ставит лестницу команда,

От огня спасает дом.

(С. Михалков «Дядя Степа»)

Выбежал из моря кит.

- Эй, пожарные, бегите!

Помогите! Помогите!

(К. Чуковский, «Путаница»)

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

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

Человеку друг огонь, только зря его не тронь!

Если будешь баловать, то беды не миновать.

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

Ничего не пощадит.

Уничтожить может школу, поле хлебное, твой дом

И у дома все кругом, и взметнувшись до небес,

Перекинуться на лес.

Гибнут в пламени пожара даже люди иногда:

Это помните всегда!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Отгадайте загадки:

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

Спешит, гудит - дорогу дай, моргает глазом синим.

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

Если младшая сестричка зажигает дома спички,

Что ты должен предпринять? Спички сразу же.. (отнять)

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

- Ребята, давайте выучим пословицы.

От искры сыр - бор загорелся.

От искры Москва горела.

Не шути с огнем - обожжешься!

Огонь - не вода, охватит - не выплывешь.

Игра «Если возник пожар»

- ✓ Раньше, если был пожар, ввысь взмывал сигнальный шар.
- Этот красный шар недаром звал пожарных в бой с.. .(пожаром)
- ✓ Где с огнем беспечны люди, там взовьется в небо шар,
- Там всегда грозить нам будет злой огонь -.. .(пожар)
- ✓ Раз, два, три, четыре у кого пожар в.. .(квартире)
- ✓ Дым столбом поднялся вдруг. Кто не выключил .. .(утюг)
- ✓ Красный отблеск побежал. Кто со спичками.. .(играл)?
- ✓ Стол и шкаф сгорели разом. Кто сушил белье над .. .(газом)?
- ✓ Пламя прыгнуло в траву. Кто у дома жег.. .(листву)?
- ✓ Кто бросал в огонь при этом незнакомые.. .(предметы)?
- ✓ Помни, каждый гражданин этот номер .. .(«01»)!
- ✓ Дым увидел - не зевай и пожарных.. .(вызывай)

- Ребята, вы все ответили верно, но давайте еще раз вспомним, что нужно делать, если случился пожар: Позвонить по номеру «01», сообщить, что случилось, назвать свой домашний адрес; по возможности пытаться тушить пожар; сообщить соседям о пожаре и немедленно покинуть квартиру, выключив газ и электричество; в задымленном помещении дышать через влажную ткань и передвигаться по низу, пригнувшись к полу или ползком.

- А еще лучше, чтобы вы никогда не попадали в разные ситуации с огнем.

**Диагностическая карта сформированности  
валеологической культуры детей  
старшей группы.**

Параметры Ф.И. ребенка	Знание ПДД	Знание некоторых органов тела и их функций	Знание и применение правил поведения в воде, на солнце	Знания о видах спорта и желание заниматься одним из них	Итог
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

**Перспективный план познавательно-исследовательской деятельности  
(образовательные области «Здоровье», «Безопасность», «Познание»,  
«Коммуникация») детей подготовительной группы.**

Тема / Цель	Методические приемы	Литература
<b>Октябрь.</b>		
<b>1. Диагностика</b>	Беседа, игры, упражнения.	
<b>2. «Ядовитые грибы и ягоды»</b> <b>Цель:</b> формирование представлений о съедобных и несъедобных грибах и ягодах. <b>Задачи:</b> формировать представления об опасных для человека ситуациях в природе и способах поведения в них, воспитывать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям в природе («Безопасность»); воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей («Здоровье»).	-Создание игровой-развивающей ситуации -Общение -Рассматривание иллюстраций ягод и муляжей грибов -Стихи, загадки	В.Н.Волчкова, с.198
<b>Ноябрь.</b>		
<b>3. « Осторожно, грипп!»</b> <b>Цель:</b> ознакомление детей с характерными признаками болезни и ее профилактикой, учить заботиться о своем здоровье. <b>Задачи:</b> воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье («Здоровье»).	-Беседа -Проблемный вопрос -Ситуационное задание (Нарисуйте микробов)	В.Н.Волчкова, с. 176
<b>4. «Как устроена дыхательная система?»</b> <b>Цель:</b> обобщение и конкретизация знания детей о строении и значении дыхательной системы. <b>Задачи:</b> Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья, обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье («Здоровье»); воспитывать осторожное и осмотрительное отношение к опасным для человека ситуациям в быту, на улице, в природе («Безопасность»).	-Загадка -Беседа -Рассказывание -Опытническая деятельность -Рассматривание схемы строения дыхательной системы	
<b>Декабрь</b>		
<b>5. «Скелет человека»</b> <b>Цель:</b> ознакомление детей со строением и значением скелета. <b>Задачи:</b> воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни,	-Беседа -Рассматривание схемы строения скелета человека -Эксперимент	А.И.Иванова, с.55 С.Е. Шукшина, с.57

развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье («Здоровье»).	-Проблемный вопрос	
<b>6. «Для чего нужен язык?»</b> <b>Цель:</b> формирование первичных знаний о строении языка, формирование представлений о том, что язык выполняет много разных функций. <b>Задачи:</b> воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре, обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей («Здоровье»).	-Беседа -Рассказывание -Рассматривание языка -Дидактическая игра -Рассматривание иллюстраций	А.И.Иванова, с.92
<b>Январь</b>		
<b>7. «Органы пищеварения»</b> <b>Цель:</b> формирование представлений о пищеварительной системе человека. <b>Задачи:</b> воспитывать ценностное отношение детей к здоровью, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья, воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков («Здоровье»); воспитывать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям в быту, на улице, в природе («Безопасность»).	-Беседа -Рассказывание -Рассматривание схемы пищеварительной системы -Использование стихов и загадок	Л. Ф.Тихомирова, с.63 ОБЖ, с.57 С.Е.Шукшина, с.62
<b>Февраль</b>		
<b>8. «Почему у нас два глаза и два уха?»</b> <b>Цель:</b> обобщение знаний детей о строении и значении органа слуха и глаз. <b>Задачи:</b> воспитывать ценностное отношение детей к здоровью, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья, воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков («Здоровье»); воспитывать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям в быту, на улице, в природе («Безопасность»).	-Беседа -Проблемный вопрос Экспериментирование -Рассматривание иллюстраций -Игра	А.И.Иванова, с 113,117
<b>9. «Спорт и спортивные секции для детей»</b> <b>Цель:</b> формирование представлений о видах спорта и спортивных секциях нашего города. <b>Задачи:</b> формировать представления детей об основных источниках, видах и способах безопасного поведения («Безопасность»); развитие положительной самооценки, уверенности в себе, чувства собственного достоинства, желания следовать социально-одобряемым нормам поведения, осознание роста своих возможностей и стремление к новым достижениям («Социализация»).	-Рассказывание -Беседа -Рассматривание иллюстраций видов спорта -Создание игровой ситуации Экспериментирование -Дидактическая игра	«Дошкольное воспитание»

<b>Март</b>		
<p><b>10. «Сердце и сосуды»</b>  <b>Цель:</b> формирование представлений о крови и кровеносной системе, ознакомление с понятиями «кровь» «сердце» «сосуды».  <b>Задачи:</b> воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье (<i>«Здоровье»</i>); способствовать становлению адекватной самооценки и внутренней позиции ребенка (<i>«Коммуникация»</i>).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Беседа</li> <li>-Рассказывание</li> <li>-Рассматривание иллюстраций</li> <li>-Решение проблемной ситуации</li> <li>Экспериментирование</li> </ul>	<p>А.И.Иванова, с.98</p>
<p><b>11. «Что такое микробы?»</b>  <b>Цель:</b> формирование представлений о микроорганизмах, познакомить со способами борьбы с болезнетворными бактериями.  <b>Задачи:</b> углублять представления детей о том, как поддерживать, укреплять и сохранять здоровье, воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре (<i>«Здоровье»</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Рассказывание</li> <li>-Беседа</li> <li>-Рассматривание микроскопа</li> <li>-Решение проблемных вопросов</li> </ul>	<p>А.И.Иванова, с.73 Л.Ф.Тихомирова с.74</p>
<b>Апрель</b>		
<p><b>12. «Контакты с незнакомыми людьми»</b>  <b>Цель:</b> рассматривание с детьми типичных опасных ситуаций при контакте с незнакомыми людьми, обучение детей правильному поведению в таких ситуациях.  <b>Задачи:</b> воспитывать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям в быту, на улице (<i>«Безопасность»</i>); воспитывать привычки культурного поведения и общения с людьми, помогать детям осваивать правила поведения в общественных местах (<i>«Социализация»</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Беседа</li> <li>-Чтение стихотворения</li> <li>-Проблемные вопросы и ситуации</li> </ul>	<p>ОБЖ, с.4-12</p>
<p><b>13. «Как сохранить свою кожу здоровой?»</b>  <b>Цель:</b> формирование представлений о влиянии гигиенических процедур на функцию кожи, раскрыть причины болезней кожи.  <b>Задачи:</b> воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре (<i>«Здоровье»</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Беседа</li> <li>-Рассматривание фотографий и иллюстраций с изображением гигиенических процедур</li> <li>-Игра</li> </ul>	<p>А.И.Иванова, с.77</p>

Май		
<b>14. «Что? Где? Когда?»</b> <b>Цель:</b> обобщить и систематизация имеющиеся у детей представлений о своём здоровье. <b>Задачи:</b> воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей («Здоровье»).	-Игра -Общение	А.И.Иванова, с. 127
<b>15. Диагностика</b>		

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

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

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

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

#### Ход образовательной деятельности:

В гости к детям приходит Старичок-Лесовичок.

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

#### Грибная электричка.

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

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

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

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

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



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

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

*Зовусь я... (подосиновик)  
Средь молодых сосенок  
В блестящей темной шапочке  
Растет грибок... (масленок)  
На толстой белой ножке  
Коричневая шляпка.  
Наверняка любой грибник  
Найти мечтает... (боровик)*

- Вот сколько съедобных грибов мы положили в корзинку.  
- Ребята, будьте осторожны в лесу с грибами, если не быть внимательными, то в вашу корзинку залезут непрошенные гости, угадайте, какие?

*Ножка белая, прямая, шапка красная, большая,  
а на шапке, как веснушки, беленькие конопушки.  
возле леса на опушке, украшая темный бор,  
вырос пестрый, как Петрушка, ядовитый... (мухомор)  
В лесу есть грибы, что не надо искать  
Много растет юс на каждой полянке,  
Но эти грибы нельзя трогать и брать-  
Яд в них опасный. Это... (поганки)  
У него невзрачный вид,  
Воланчик на ножке его не украсил.  
Ты не трогай этот гриб,  
Учти, он очень ядовит!  
Смотри не бери его с полянки.  
Его называют... (бледной поганкой)*

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Вкусный суп**

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

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

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

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

## **Конспект познавательно-исследовательской деятельности**

### **Тема: «Осторожно, грипп!»**

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

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

#### **Ход образовательной деятельности:**

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

- А вы сейчас болеете? *(нет)*

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

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

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

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

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

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

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

**-мыть руки с мылом**

**-есть только мытые овощи и фрукты**

**-весной, осенью и зимой принимать витамины**

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

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

## **Конспект познавательно-исследовательской деятельности**

### **Тема: «Как устроена дыхательная система?»**

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

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

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

#### **Ход образовательной деятельности:**

- Есть интересная загадка: «Что не лень делать?» Ответ таков: «Не лень дышать». Ребята, сделайте глубокий вдох, а теперь - выдох. Что мы делаем?

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

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

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

- Воздух попал в нос и рот, а дальше у него длинный путь. Куда же он идет? В дыхательную трубку, т.е. трахею. Пощупайте на себе, как она устроена. Погладьте ее. На что она похожа? Что напоминает? В трахее много твердых колечек. Посмотрите, что было бы, если бы трахея была мягкой. (Педагог дует в мешок без дна, стенки его слипаются) Мы не могли бы дышать.

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

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

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

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

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

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

## **Конспект познавательно-исследовательской деятельности**

### **Тема: «Органы пищеварения»**

**Цель:** формирование представлений о пищеварительной системе человека.

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

воспитывать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям

строения пищеварительной системы, правила поведения за столом.

#### **Ход образовательной деятельности:**

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

*Первым пробовать привик*

*Наши розовые губы*

*Угощенья все ... (язык).*

*Прячут беленькие ... (зубы).*

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

- А для чего нужны зубы?

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

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

- Желудок похож на небольшой мешочек, в который складывается еда, главная его роль - переваривать пищу, смачивая его желудочным соком. Очень важно, чтобы в желудок своевременно поступала еда. Если в желудке еды нет, он начинает морщиться, сжиматься и расстраиваться, от этого начинаются боли в желудке. В желудке пища рассыпается на мелкие-мелкие кусочки, перемешивается и превращается в питательные вещества. Желудок не может находиться без работы, но ночью он тоже любит поспать, отдохнуть,

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

Существуют некоторые правила приема пищи и поведения за столом:

- ешь в определенное время;
- не торопись во время еды;
- не ешь на ходу;
- не передай
- не чавкай;
- не смейся и не разговаривай с полным ртом;
- перед едой вымой руки;

## **Конспект познавательно-исследовательской деятельности**

### **Тема: «Что такое микробы?».**

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

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

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

#### **Ход образовательной деятельности:**

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

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МИКРООРГАНИЗМОВ**

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

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

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

#### **ЧЕМ ПИТАЮТСЯ МИКРООРГАНИЗМЫ**

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

- Сейчас я вам покажу кусочек хлеба, на котором поселились особые микроорганизмы, которые называются плесенью. Мы не будем открывать эту

коробочку, чтобы плесень не распространилась по комнате. Она может быть опасной для человека. Но через прозрачную крышку вы ее хорошо увидите.

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

#### ХАРАКТЕРИСТИКА БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ

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

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

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

#### РАЗМНОЖЕНИЕ БАКТЕРИЙ

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

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

#### БОРЬБА С БОЛЕЗНЕТВОРНЫМИ БАКТЕРИЯМИ

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

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

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

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

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

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

### **Конспект познавательно-исследовательской деятельности** **Тема: «Контакты с незнакомыми людьми».**

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

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

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

#### **Ход образовательной деятельности:**

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами об опасностях, которые могут подстергать людей. Как вы думаете, кто может быть опасен для человека?

- Могут ли быть опасны люди?

- Как может выглядеть опасный человек? (Неприятная внешность, неопрятный вид, мужчины опаснее, чем женщины, веселые и жизнерадостные люди вообще не могут быть злыми)

- Послушайте стихотворение «Дядя из кино»:

*Я вчера по телевизору смотрел одно кино.*

*У подъезда ходит дядя, дядя в шляпе и пальто,*

*А в руке портфель он держит*

*Черный, кожаный, отличный.*

*Тут же я определил - этот дяденька приличный.*

*Фильм был очень интересный.*

*Но в конце я растерялся -*

*Тот приличный дядя в шляпе,*

*Он бандитом оказался.*

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

*И тогда я догадался —*

*Все бандиты носят шляпы.*

*И мой папа носит шляпу...*

*Тут вообще я растерялся.*

*А вчера в прихожей папа*

*Подмигнул и говорит:*

*-Ты, сынок, меня не бойся,*

*Папа твой ведь не бандит!*

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

- Почему незнакомый взрослый человек может быть опасен для ребенка?

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

- Можно ли вступать в контакт с незнакомыми людьми?

- Как нужно вести себя в ситуациях с незнакомыми людьми?

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

- Мне некогда с вами разговаривать.

- Меня ждут, я тороплюсь.

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

В крайнем случае, вы можете закричать:

- Помогите!

- Ко мне пристаёт чужой!

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

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

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

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

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

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

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

Все мы дружные такие, потому что мы.. родные.

Шум и гам четыре дня - вся гостит у нас.. родня.

Накопили новостей для любимых мы.. гостей.

Всем гостям мы очень рады, к нам приходят тети, дяди,

Мамины подружки, папины друзья,

И давно всех знаем мы, ведь они.. знакомые.

По дороге шел прохожий, на бандита не похожий,

А когда мы поравнялись, обернулся и сказал:

-Ой, какой хороший мальчик! Дай потрогаю твой пальчик.

Я люблю тебя, как внучку, ну, давай скорее ручку.

Хочешь, дам тебе игрушку, а может, детка, ты захотела конфетку?

Где ты живешь? А как зовут? Идем со мной, давно нас ждут!

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

«Мне пора!», - и скорее со двора.

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

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



## Конспект познавательно-исследовательской деятельности

### Тема: «Как сохранить свою кожу здоровой?»

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

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

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

#### Ход образовательной деятельности:

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

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

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

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

#### ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА ТОЖЕ ПАЧКАЕТСЯ.

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

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

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

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

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

#### РАССМАТРИВАНИЕ «ГРЯЗНУЛИ».

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

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

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

#### ЗАКРЕПЛЕНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

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

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

#### КАК СОХРАНИТЬ КОЖУ ЗДОРОВОЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

### Конспект деловой игры «Что? Где? Когда?»

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

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

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

#### Ход игровой деятельности:

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

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

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

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

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

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

**Вопрос от Чиполино:** 1. Положите в тарелку продукты, в которых есть витамины.

2. Положите в тарелку продукты, в которых витаминов нет. (Каждой команде выдается набор из 8 продуктов питания)

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

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

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

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

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

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

-А теперь посчитаем фишки и определим команду-победителя!

### Диагностическая карта сформированности валеологической культуры детей подготовительной группы.

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

## **Критерии оценки валеологической культуры воспитанника.**

### **Валеологически культурный ребенок младшего дошкольного возраста (3-4 год жизни)**

**Поведение ребенка** данного возраста характеризуется тем, что он проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего поведения и безопасного поведения. С удовольствием выполняет простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, радостно и доброжелательно вступает со сверстниками и взрослыми в общение, с интересом изучает себя, положительно настроен на выполнение элементарных трудовых процессов, радуется самостоятельным и совместным действиям и их результату (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.) испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

#### **Ребенок 3-4 годов жизни:**

- ✓ имеет представление о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида, половых различиях, ярких эмоциональных состояниях, добрых поступках людей, семье, родственных отношениях;
- ✓ знает процессы умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения;
- ✓ знает атрибуты и основные действия, сопровождающие эти процессы;
- ✓ знает доступный ему предметный мир и назначение предметов, правила их безопасного использования;
- ✓ знает элементарные двигательные упражнения;
- ✓ знает разные способы конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в определенных условиях (игры, труда, бытовой деятельности);
- ✓ знает, как позвать взрослого на помощь в соответствующих ситуациях.

#### **Ребенок 3-4 годов жизни умеет:**

- ✓ назвать свое имя, говорить о себе от первого лица;
- ✓ выразить свои потребности и интересы в речи;
- ✓ правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого;
- ✓ элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком;
- ✓ элементарно помочь в организации процесса питания;
- ✓ одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям;
- ✓ ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого;
- ✓ радоваться совместным действиям со сверстниками и общему результату;
- ✓ выражать симпатию и проявлять сочувствие сверстникам;
- ✓ переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого;
- ✓ в опасных сложных ситуациях позвать на помощь взрослого.

### **Валеологически культурный ребенок среднего дошкольного возраста (пятый год жизни)**

**Отношение ребенка** данного возраста характеризуется тем, что интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения становится все более устойчивым, валеологическая компетентность все больше проявляется в самостоятельной деятельности. Дошкольник с удовольствием выполняет простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, радостно и доброжелательно общается со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни, осознает себя, свои желания и

потребности, направлен на выполнение элементарных трудовых процессов, радуется самостоятельным и совместным действиям, их результату.

***Ребенок пятого года жизни:***

✓ имеет устойчивые представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), внешнем виде, половых различиях, о ярких эмоциональных состояниях, о добрых поступках людей, о семье, о родственных отношениях, об особенностях своего здоровья;

✓ знает правила культурного поведения в обществе;

✓ знает алгоритм процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения;

✓ знает атрибуты и основные действия, сопровождающие эти процессы;

✓ знает доступный ему предметный мир, назначение предметов, правила их безопасного использования в жизни и бережного отношения к ним;

✓ знает элементарные двигательные упражнения;

✓ знает разные способы конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в определенных условиях (игры, труда, бытовой деятельности), правила элементарной помощи;

✓ знает безопасные и опасные ситуации, а также как себя вести в случае их возникновения;

✓ знает, как позвать взрослого на помощь в соответствующих обстоятельствах.

***Ребенок пятого года жизни умеет:***

✓ назвать свое имя и имена сверстников;

✓ элементарно охарактеризовать свое самочувствие;

✓ привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;

✓ культурно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

✓ культурно и свободно выражать свои потребности и интересы, организуя деятельность детей при участии взрослого;

✓ самостоятельно правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям;

✓ элементарно ухаживать за своим внешним видом и видом других детей;

✓ помочь взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы;

✓ самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом;

✓ самостоятельно одеваться и раздеваться, стремясь помочь сверстникам и младшим детям;

✓ элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками, проявляя самостоятельность

✓ самостоятельно выполнять простейшие физические упражнения, участвовать в подвижных играх;

✓ радоваться совместным действиям и играм со сверстниками и общему результату;

✓ решать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;

✓ выражать симпатию и проявлять сочувствие сверстникам, оказывать элементарную поддержку и помощь;

✓ самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения;

✓ умеет предупредить, избежать опасные для здоровья ситуации;

✓ в опасных ситуациях обратиться за помощью взрослого, привлечь его внимание;

✓ выполнять инструкции взрослого человека в определенных обстоятельствах.

## **Валеологически культурный ребенок старшего дошкольного возраста.**

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

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

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

умеет обслужить себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (например, вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.);

умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих;

умеет назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, и какой орган;

умеет правильно питаться, различает полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их, умеет принимать витамины (при помощи взрослого);

владеет культурой приема пищи (сидит спокойно, аккуратно пережевывает пищу, не торопится, не говорит с набитым ртом, правильно пользуется вилкой и ножом, пользуется салфеткой и т.д.);

умеет выполнять дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз;

умеет выполнять физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, умеет делать зарядку;

выполняет правила безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы;

умеет пользоваться опасными бытовыми предметами: ножницами, иглками и пр. (под присмотром взрослого);

умеет пользоваться бытовыми электроприборами (магнитофон, телевизор, компьютер, пылесос, утюг и др.) под присмотром или с помощью взрослого;

обращается за помощью к взрослому в использовании пожароопасных предметов;

умеет одеваться в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно;

умеет правильно одеваться на прогулки и в лес;

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

проявляет осторожность при обращении с незнакомыми животными;

умеет соблюдать правила дорожного движения;  
умеет вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки;  
умеет держаться на воде, плавать, правильно ведет себя на воде;  
умеет правильно вести себя на солнце;  
умеет культурно вести себя в общественных местах в соответствии с обстоятельствами (в детском саду, гостях, театре, магазине, парикмахерской и др.);  
умеет вступать в контакт со сверстниками, взрослыми в разных ситуациях взаимодействия;  
умеет быть вежливым во взаимодействии со сверстниками и взрослыми (здороваться, прощаться, обращаться, извиняться и т.д.);  
умеет организовать самостоятельную деятельность с детьми в детском саду и на улице, соблюдая правила безопасного поведения;  
учитывает настроение и эмоциональное состояние партнеров по совместной деятельности;  
умеет правильно культурно выражать свои эмоции и чувства;  
умеет действовать, осуществляет выбор стратегии поведения с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.

***Задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях:***

умеет позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому;  
умеет объяснить, какую травму получил, что поранил, ушиб, где болит;  
старается вести себя сдержанно и спокойно;  
умеет объяснить, где он живет, как он живет, как зовут родителей и как с ними связаться (знает адрес и телефон);  
умеет элементарно обезопасить себя от контакта с незнакомым человеком на улице;  
знает, как вести себя при встрече с незнакомым животным, в случае его атаки.

**Задачи оказания элементарной медицинской, психологической самозащиты и помощи:**

умеет наблюдать за своим поведением и поведением других людей;  
умеет сочувствовать, сопереживать, поддержать, может пожалеть, успокоить;  
умеет принимать помощь и сочувствие;  
умеет объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий);  
готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);  
умеет разрешать конфликты между детьми, старается не провоцировать их сам;  
помогает детям разобраться в причинах обиды, старается разобраться сам в причинах собственных обид;  
умеет пожалеть расстроенного ребенка, старается отвлечь его от переживаний, развеселить, увлечь игрой;  
привлекает внимание взрослого к сложной ситуации, требует от него помощи.

## **Консультации для родителей.**

### **«А невымытым трубочистам СТЫД И СРАМ.»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

### «Зимние травмы»

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

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

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

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

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

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

### «Утренняя гимнастика в режиме дня дошкольников»

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

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

**Утренняя гимнастика способствует:**

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

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

**Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики:**

- упражнения на потягивание;
- различные виды ходьбы;
- общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.);
- упражнения на растягивание (на развитие гибкости);
- танцевальные движения;
- бег трусцой и легкие прыжки;
- дыхательные упражнения.

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

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

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

1. Поглаживание. Будим ребенка нежными поглаживаниями, приговаривая ласковые слова.
2. Потягивания. Ребенок потягивается, лёжа на спине. Встаёт с кровати и тянет ручки к солнышку (вверх).
3. Ходьба. Ребенок имитирует ходьбу кошки: кошка идёт, кошка крадётся на мягких лапках.
4. Общеразвивающие упражнения. Кошечка танцует (под динамичную музыку):
5. Дыхательные упражнения. Кошечка ходит по комнате и хлопает лапками: перед собой, над головой и за спиной. Ротик закрыт. Дыхание произвольное, через нос.

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

## Список литературы.

1. В.Н. Волчкова. Н.В. Степанова. Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие. Учебно-методическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005-2007 с.
2. Л.В.Гаврючина. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ сфера, 2007. – 160с. (Здоровый малыш).
3. В.А. Деркунская Диагностика культуры дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
4. Л.С. Журавлева. Солнечная тропинка. Занятия по экологии и ознакомлению с окружающим миром. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2006. – 144 с.
5. А.И. Иванова. Естественнонаучные наблюдения и эксперименты в саду. Человек. – М.: ТЦ сфера, 2005.- 224 с. – (Программа развития).
6. Комплексные занятия с детьми среднего и старшего дошкольного возраста по разделу «Социальный мир» (программа «Детство») / авт. – сост. О.Ф. Горбатенко. – Волгоград: Учитель, 2007. – 188 с.
7. Г.И. Кулик, Н.Н.Сергиенко Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ сфера, 2006. – 112 с. – (Программа развития).
8. ОБЖ. Средняя и старшая группы. Разработка занятий (сост. Фисенко М.А. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006. – 128 с.
9. ОБЖ. Подготовительная группа. Разработка занятий (сост. Фисенко М.А. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006. – 128 с.
10. Румяные щечки: Методическое пособие по физическому воспитанию для воспитателей ДОУ (раздел питания) и родителей/Сост.: Т.С. Козочкина, В.А. Винокурова. – Новосибирск: Издательство НИИК и ПРО, 2004. – 32 с.
11. Шукшина С.Е.Я и мое тело. Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов, воспитателей, родителей. – М.: Школьная Пресса, 2009. – 96 с. – (Программа «Я – человек».) – («Дошкольное воспитание и обучение – приложение к журналу «Воспитание школьников»; Вып.207).
12. Формирование здорового образа жизни у дошкольников : планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г.Кареева. – Волгоград : Учитель, 2012. – 170 с.