

Коробова Людмила Анатольевна

Управление образования администрации г. Белгорода  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 40

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У  
ДОШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ  
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Коробова Людмила Анатольевна***  
Воспитатель муниципального  
бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
детский сад комбинированного вида №40

Белгород

**Содержание:**

Информация об опыте -----	3
Технология опыта -----	11
Результативность опыта -----	15
Библиографический список -----	20
Приложение к опыту -----	21

## **РАЗДЕЛ I. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ**

### **Условия возникновения и становления опыта.**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 40 расположен в городе Белгороде по адресу: улица Победы, дом 14-а.

Приоритетными в работе дошкольного учреждения являются следующие направления:

- Физическое развитие.
- Художественно - эстетическое развитие.

Опыт создавался и обобщался в блоке: физкультурно-оздоровительная работа с детьми в сочетании с интеллектуальным развитием дошкольников.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Главным препятствием в воспитании привычек здорового образа жизни является отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. Потребность в его здоровье есть у родителей, общества, а ребенку пытаются внушить свое представление о здоровье. Главное помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознавать ответственность за свое здоровье. Интеллектуальное развитие детей способствует развитию мыслительных умений и навыков, которые позволяют легко усваивать новое.

В результате диагностики выявлен низкий уровень знаний по разделу «Растим детей крепкими, здоровыми, жизнерадостными», и в разделе «Ребенок входит в мир социальных отношений» пункт «Самопознание». Диагностическое обследование проводилось по методике Деркунской В.А. Согласно результатам диагностики на начало учебного года: сентябрь 2011г. - низкий уровень знаний - 41%, средний - 49%, высокий - 10%.

Это создало условия для возникновения и становления опыта по теме: «Формирование здорового образа жизни у дошкольников с использованием элементов экспериментальной деятельности».

Ребенок должен расти здоровым, здорового ребенка легче воспитывать, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявленные ему требования.

Для этого были созданы определенные условия, возможность погружаться в организованную среду, формирующую привычки здорового образа жизни. Осознавая важность возникшей проблемы, обозначила себе проблемное поле:

необходимость приведения познавательных занятий в систему;

необходимость проведения занятий познавательного цикла, заменяя иллюстративный метод, на проблемно-поисковую деятельность;  
искать привлекательные для детей формы представления информации о здоровом образе жизни;  
использование методов и приемов, активизирующих собственную познавательную активность детей.

### **Актуальность опыта.**

Статистика свидетельствует, что физиологически зрелыми сегодня рождается не более 14 % детей, соответственно доминирующая часть детей уже после рождения не готова к физиологически полноценной жизни. Особенно острой становится проблема здоровья человека, его сохранение и укрепление, которая требует серьезного педагогического осмысления и решения в 21 веке.

По данным Минздрава Р.Ф. до 60% детей и подростков страдают хроническими болезнями, а распространенность нервно-психических нарушений среди подростков достигает 79%. Прогнозируется, что при сохранении сложившейся тенденции лишь 54% подростков доживут до пенсионного возраста.

Приведенные цифры заставляют задуматься о причинах, порождающих такие результаты. [3] Прежде всего, причиной является культурный кризис общества и как следствие – низкий уровень личностной культуры человека, семьи, образовательного пространства в целом. Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, так как здоровье нации и всего общества связаны со здоровьем нового человека 21 века и будущим России. В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом в этом процессе, то деформируется его социализация.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровье. Ведущей идеей является идея постоянного развития человека, развития личности в период её физического созревания, рассвета и стабилизации жизненных сил и способностей, формирование достоинства личности, а также соблюдение конвенциональных норм и прав ребенка. Особенно актуальным это становится в настоящее время, когда в педагогической действительности наметилась тенденция к переходу от массового унифицированного образования направленного на передачу определенного набора стандартных знаний, к образованию дифференцированному, ориентированному на конкретного ребенка с его личностными особенностями, склонностями и т.д.

Данные разных исследований показывают, что за последние время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10%

от контингента детей, поступающих в школу. Уровень физического развития ребенка уходящего в школу недостаточный:

- Дисгармоничное развитие имеют до 19% детей.
- Уровень развития двигательных способностей ниже нормы имеют - 17%.

Тонкомоторные действия недостаточно развиты у 20% будущих первоклассников.

Даже строго следуя требованиям СанПиНа о максимальной учебной нагрузке на ребёнка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остаётся высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью.

В этом противоречие: с одной стороны работа детского сада предполагает повышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, с другой стороны для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребёнка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий. Следовательно, необходимо создать такие условия, при которых происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка, формированию привычки здорового образа жизни.

Противоречие между традиционной официальной системой проведения валеологического воспитания в виде бесед о здоровом образе жизни детей, спортивных мероприятий, недостаточная осведомленность родителей в формировании здорового образа жизни побудило взять для работы эту актуальную тему.

В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Эту задачу помогает нам решать программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство». Более того, решение задач укрепления физического и психического здоровья ребёнка, формирование основ двигательной культуры, задач валеологического просвещения дошкольников становится базой для успешной реализации программы в целом.

Необходимость воспитания здорового образа жизни подчёркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 18 % зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% от его образа жизни.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Также очевидно, что становление культуры здоровья человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого с ребёнком, широким спектром педагогических средств и приёмов.

### **Ведущая педагогическая идея опыта.**

Ведущая педагогическая идея опыта - это дать детям знания о строении организма, умение заботиться о здоровье, укреплять его. Главное научить ребенка правильному безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, отказу от вредного.

Чрезвычайно важно научить соблюдать правила поведения, способствующие сохранению и укреплению здоровья всех систем и органов человеческого организма. Для этого необходимо:

а) элементарные знания и представления об организме, сформированные не путём механического запоминания, а через осознание конкретного материала;

б) самостоятельная активная деятельность по применению этих знаний.

Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Поэтому работа по формированию элементарных представлений об организме, начинается с дошкольного возраста. Она должна быть направлена на осознанное ведение здорового образа жизни, уменьшение количества приобретённых заболеваний и травм, изменение внутренней позиции личности к людям с ограничениями жизнедеятельности.

Педагогическая практика подтверждает, что при условии правильно организованного педагогического процесса с применением выверенных методик, особенно игровых, учитывая особенности детского восприятия, дети могут уже в дошкольном возрасте усвоить многое из того, с чем раньше знакомили в школьном возрасте.

### **Длительность работы над опытом.**

1. Констатирующий (сентябрь 2011- май 2012г.).

Задача:

Выяснить уровень знаний и умений детей путём диагностики.

Изучить особенности отношения ребёнка к здоровью и мотивации здорового образа жизни.

Изучить особенности личностно-социального развития ребёнка в связи с валеологической культурой.

2. Формирующий (сентябрь 2012 – май 2013 г.).

Задача: Развитие представлений о строении собственного тела и назначении его органов, обучение уходу за своим телом.

Формировать представление о развивающей среде, о том, что полезно и что вредно для человека.

Привитие стойких культурно – гигиенических навыков (полоскание рта, чистка зубов и другие).

Воспитывать у детей желание быть здоровыми и крепкими.

### 3. Контрольный этап (сентябрь 2013 – май 2014 г.).

Предоставить детям возможность использовать полученные знания в самостоятельной игровой деятельности. Непосредственное проведение диагностических заданий.

#### **Диапазон опыта.**

В процессе работы над опытом были разработаны конспекты познавательных и интегрированных занятий для разных возрастных групп, конспекты развлечений.

В группе был оборудован уголок по формированию здорового образа жизни, изготовлены дидактические игры и информация по формированию здорового образа жизни.

Опыт содержит обширный материал, необходимый для работы по формированию здорового образа жизни.

Содержащийся в опыте материал поможет в работе педагогам, молодым специалистам.

При проведении работы с родителями заслуживает внимания родительские собрания в нетрадиционной форме (совместные вечера досуга).

#### **Теоретическая база опыта.**

В современных экономических условиях из-за недостаточного финансирования в здравоохранении снижается объем профилактической работы. В связи с этим возрастает значение воспитания здорового образа жизни каждого человека. Актуальным становится утверждение Н.М.Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ни чем».

Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста. В этих условиях особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания. Эта задача должна решаться не только с помощью медицины, но и с использованием педагогических методов, путем внедрения способов и средств неспецифической профилактики заболеваний. [12]

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, уже с

раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни. [5]

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

Сегодня содружество валеологической и педагогической наук накопило некоторый опыт здраво-творчества, формирования здорового образа жизни человека (Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, В.В. Кабанов, В.И. Сыренский, Л.Г. Татарникова)[12], опыт формирования представлений у дошкольников о себе как о представителе человеческого рода (С.А. Козлова), опыт формирования необходимых знаний, умений и навыков дошкольников в организации здорового образа жизни (В.Г. Алямовская, Г.А. Баранчукова, К.Л. Казаковцева и другие), опыт формирования здоровья (Т.Н. Доронова, Л.Г. Голубева, Н.А. Гордова, В.Т. Кудрявцев и др.). [3]

Парциальная программа Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» направлена на воспитание основ культуры здоровья и безопасности, формирование представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья и основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях. Совместная работа педагога с детьми ведется по темам «Я - человек», «Я и движения», «Я осваиваю гигиену и этикет», «Я и опасные предметы», «Я и улица». Эти темы интегрированы в различные режимные моменты: игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей. [2]

Опираясь на исследования З. Фрейда, можно констатировать: интерес к своему физическому «Я», к своему телу отмечается у детей ещё на первом году жизни. Он не исчезает на протяжении всей жизни человека, изменяется лишь его направленность.

Здоровье - это основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с общим психическим развитием. Сформированное сознание, развитый интеллект, понимание значимости здоровья - основа культурной личности. Обращенность современного общества к культуре, человеку, его здоровью и духовному миру становится доминантой цивилизованного развития. [9]

В последнее время как часть общей культуры человека выделяется валеологическая культура - социально-психологическая деятельность индивидуума, направленная на укрепление и сохранение здоровья, освоение норм, принципов, традиций здорового образа жизни, превращение их во внутреннее богатство личности.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами,



знаниями и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого умениями навыками.

Здоровье - это основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с общим психическим его развитием. Сформированное сознание, развитый интеллект, понимание значимости здоровья – основа культурной личности. Обращенность современного общества к культуре, к человеку, его здоровью и духовному миру становится доминантой цивилизованного развития.[9]

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним взаимодействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни («Концепция дошкольного воспитания»).

Таким образом, сформированные традиции здорового образа жизни становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Смысл культуры здоровья, прежде всего, выражается в обретении смысла, заключающегося в бережном отношении человека к человеку, в здоровых отношениях с окружающим миром и в удовлетворённости этими отношениями, которые строит человек на продолжении всей жизни.

Привычка к здоровому образу жизни это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования, имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Валеология, как наука о здоровье человека признана синтезировать знания таких наук как экология, психология, медицина, осмысленное существование здорового человека, процесс его здорового взаимодействия с окружающим миром.

По мнению основоположника валеологии академика И. И. Брехмана, комплексное изучение процесса социализации и здоровья ребёнка, продиктовано современным уровнем развития общества, в котором человек достиг своей наивысшей сложности и совершенства, где возникло диалектическое единство биологического и социального, материального и духовного. [1]

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей направленную на сохранение и улучшение собственного здоровья. Специфика здоровьесберегающей деятельности заключается в том, что основным исследователем и субъектом управления собственным здоровьем является сам индивид. Педагог помогает ребенку обрести необходимую

мотивацию, основанную на индивидуальных потребностях и, давая свободу выбора, предоставляет возможность получения необходимых знаний и навыков.

Причины, от которых зависит проявление здоровья, выявлены В.В. Колбановым, это задатки, передающиеся от родителей на генетическом уровне, отношение человека к собственному здоровью на протяжении всей сознательной жизни, внешние условия (экология, социальное положение и другие). Включение дошкольников в реальную деятельность по укреплению и сохранению собственного здоровья позволяет нам говорить о здоровьесберегающей деятельности самого ребенка.

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных, образовательных и воспитательных задач.

Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни; активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятия физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питания, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др. [14]

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Новизна опыта состоит в комбинировании элементов известных методик и технологий, в заимствовании и применении в новых условиях опыта данных авторов, а так же в создании пособий, игр, в разработке занятий и использование их в учебно-воспитательном процессе.

## **РАЗДЕЛ I. ТЕХНОЛОГИЯ ОПИСАНИЯ ОПЫТА.**

### **Цель и задачи педагогической деятельности.**

Период дошкольного детства относительно своей жизни недолог, а как он насыщен познанием. Каждый день приносит что-то новое, неизведанное; становится близким и понятным ранее недоступное. Психологи считают, что в дошкольном детстве не следует стремиться к искусственной умственной акселерации детей. Важно другое: активно обогащать те стороны развития, к которым каждый возраст наиболее чувствителен, наиболее восприимчив. Ведь зачастую многое из того, что упущено в детстве, в последующие годы невосполнимо.

Система работы была построена с учетом возрастных, психофизических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии дошкольной педагогики.

Целью работы с детьми в рамках опыта является:

- формирование осознанного отношения к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его; валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, умение оказывать элементарную самопомощь и помощь.

С учётом определённой цели были поставлены следующие задачи:

- заботиться о физическом и психологическом благополучии детей,
- формировать у детей интерес и потребность в знаниях, готовность самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением здоровья.
- Воспитывать у детей ответственное отношение к собственному здоровью, стремление сохранять и укреплять его.

### **Содержание образования и средства достижения цели.**

#### 1. Содержание учебной и воспитательной работы.

Процесс направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма и формирование здорового образа жизни.

Для реализации выше перечисленных задач занималась разносторонней деятельностью: исследовательской, конструктивной, организаторской и коммуникативной. Исследовательская деятельность была направлена на постоянное повышение своей квалификации. В педагогической деятельности старалась находить оптимальные пути решения различных задач, направленных на формирование здорового образа жизни.

Задачи исследовательской деятельности:

- изучение и анализ литературы
- создание условий и предметно развивающей среды
- учёт индивидуальных особенностей детей
- анализ программного материала и его пробация на практике
- поиск рациональных средств, форм и методов воспитания
- обобщение, использование собственного опыта и опыта коллег.

Коммуникативная деятельность предполагает установление педагогически целенаправленных отношений с детьми, родителями и коллегами. Владение технологией общения, этикой и эстетикой поведения, выявление интересов и мотивов поведения каждого ребёнка позволяет установить хорошие взаимоотношения со всей группой и отдельными детьми.

Конструктивная деятельность связана с планированием содержания разных видов занятий по формированию здорового образа жизни дошкольника, организация их проведения в соответствии с программными требованиями и индивидуальными особенностями детей.

## 2. Формы, методы и средства учебно-воспитательной работы.

Человеческий организм представляет собой механизм взаимодействующих между собой систем и организмов. Большое внимание уделяла воспитанию у детей интереса к познанию организма, охране здоровья и уважения к людям с ограниченными возможностями. Чтобы обеспечить человеку полноценное восприятие окружающего, природа наделила его специальной системой чувств. У человека пять органов чувств: глаза как орган зрения, уши как орган слуха, нос как орган обоняния, язык как орган вкуса, кожа как орган осязания. К высшим чувствам относятся зрение и слух. Значимость зрительной и слуховой чувствительности для человека бесспорно. Однако органы чувств тесно взаимосвязаны между собой и представляют одну из жизненно важных систем организма, в котором наряду с чёткими особенностями того или иного вида чувствительности существует комбинаторная деятельность этих органов, направлена на частичное восполнение тех или иных ощущений. К примеру, у слабослышащих или слепых людей обостряются кожная чувствительность и слух. Резервы человеческого организма огромны, но не бесконечны.

Использовала в своей работе разнообразные методы работы: занятия, беседы, разнообразные игры и упражнения, эксперименты и опыты, и другие методы. Разнообразные формы организации в зависимости от цели и содержания (индивидуальная, фронтальная, групповая - 3-5 человек). Активизация и закрепление полученных знаний происходила не только на занятиях, но и в самостоятельной деятельности.

Очень важным считаю, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась взрослым, каждый ребёнок находился в поле зрения. Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являлось:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путём изменения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- воспитание положительных взаимоотношений со сверстниками.

Физкультурные минутки проводились в форме упражнений обще-развивающего воздействия (движение головы, рук, туловища и ног), подвижной игры с разными движениями. Она может сопровождаться текстовой, связанной или несвязанной с содержанием занятия. После кратковременного активного отдыха внимание детей значительно повышается и улучшается восприятие программного материала.

Широкое применение алгоритмов при организации режимных процессов, дидактических игр, педагогических ситуаций, бесед вызывает у детей интерес к проблемам здоровья, что позволило более успешно усвоить полезные для них привычки, способствовало познавательному развитию.

С целью сохранения положительного микроклимата в группе проводила такие мероприятия, как «Утро радостных встреч», «Уроки общения», «Празднование именин». Обобщение опыта детей по охране и укреплению здоровья детей проводилось на специально организованных занятиях по познавательному развитию. Организуя детскую деятельность, старалась установить баланс умственной и физической активности, свободного времени отдыха детей. Обеспечивая комфортность пребывания ребёнка в детском саду, в группе оборудован уголок уединения и место для релаксации.

Работа по воспитанию здорового образа жизни дошкольников осуществлялась в тесном контакте с семьёй. С родителями проводились беседы о важности здорового образа жизни, консультации, обязательно учитывалась точка зрения родителей.

### 3. Организация учебно-воспитательного процесса.

Здоровый образ жизни это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

После изучения и отбора необходимого содержания из дошкольных методик, был составлен перспективный план работы с детьми, определены формы и методы работы (Приложение 7).

Разработанный цикл познавательных занятий дал возможность детям получить представление о строении собственного тела и назначении его органов, воспитать у детей желание быть здоровыми и крепкими, позволил сформировать представление о том, что полезно и что вредно для человека (Приложение 3).

С целью систематизации и закрепления полученных знаний о культуре здоровья проводились игры «Счастливый случай», КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу» и другие. (Приложение 4).

Особое внимание уделяла формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены. Для достижения поставленных целей использовала разные формы организации: дидактические игры, игры-упражнения, беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, картин, показ инсценировок, заучивание потешек, сюжетно-ролевые игры (Приложение 6).

Собрана картотека пальчиковых игр, физкультурных минуток.

Были подготовлены консультации для воспитателей (Приложение №2)

Работа по формированию здорового образа жизни проводилась в тесном контакте с семьёй. Были проведены совместные спортивные праздники, родители присутствовали на занятиях, при проведении режимных процессов. Родительские собрания проходили в нетрадиционной форме (Приложение 5).

Были подготовлены консультации для родителей, проводились индивидуальные беседы. (Приложение 1).

Информация для родителей оформляется на специальных стендах.

В группе оформлен уголок здоровья, где находится разнообразная информация по формированию здорового образа жизни, доступная для детей. (Игры, познавательная литература)

С целью воспитания у детей интереса к спорту и здоровому образу жизни оформлен уголок «Спорт - это здоровье».

Изготовлено и приобретено нестандартное оборудование для развития мелкой моторики рук, дыхательной гимнастики.

Изготовлены игры для детей «Узнай на ощупь», «Узнай по запаху», «Что и для чего необходимо» и другие.

### РАЗДЕЛ III. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА.

#### 2011-2012 учебный год

Результаты обрабатывались в соответствии с программой «Детство» под редакцией Бабаевой Т. И., Логиновой В.И.

На начало учебного года уровень знаний, умений и навыков в области культуры здорового образа жизни был низким. (Рисунок 1)

Рисунок 1

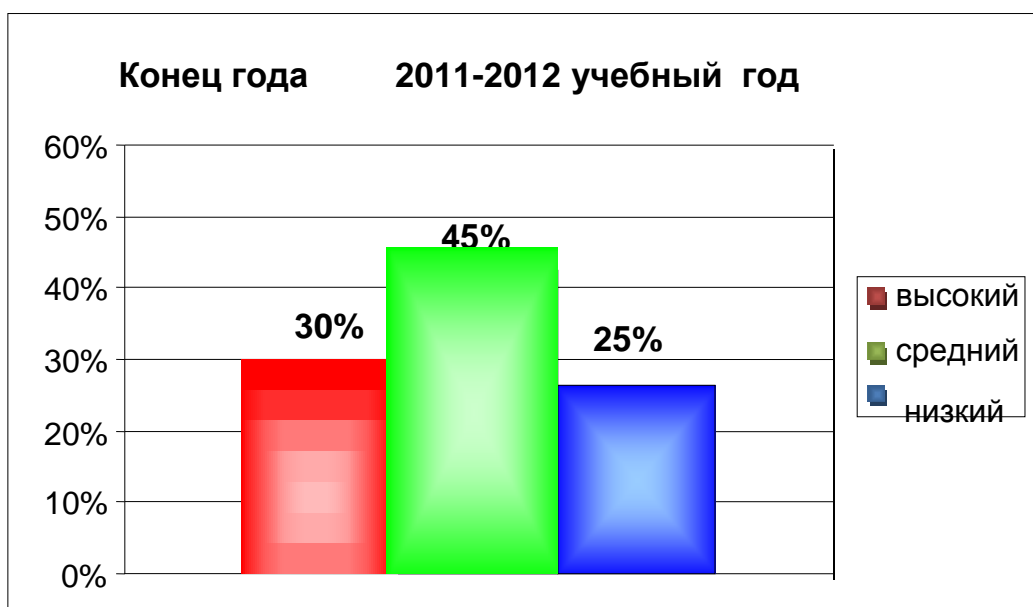


Рисунок 2

В результате работы уровень знаний значительно повысился, дети стали более самостоятельны, овладели определенными навыками в соответствии с программными требованиями. (Рисунок 2)

### 2012 - 2013 учебный год

Результаты диагностического обследования показали, что уровень знаний у детей за лето не повысился, была намечена работа по формированию здорового образа жизни. (Рисунок 3)

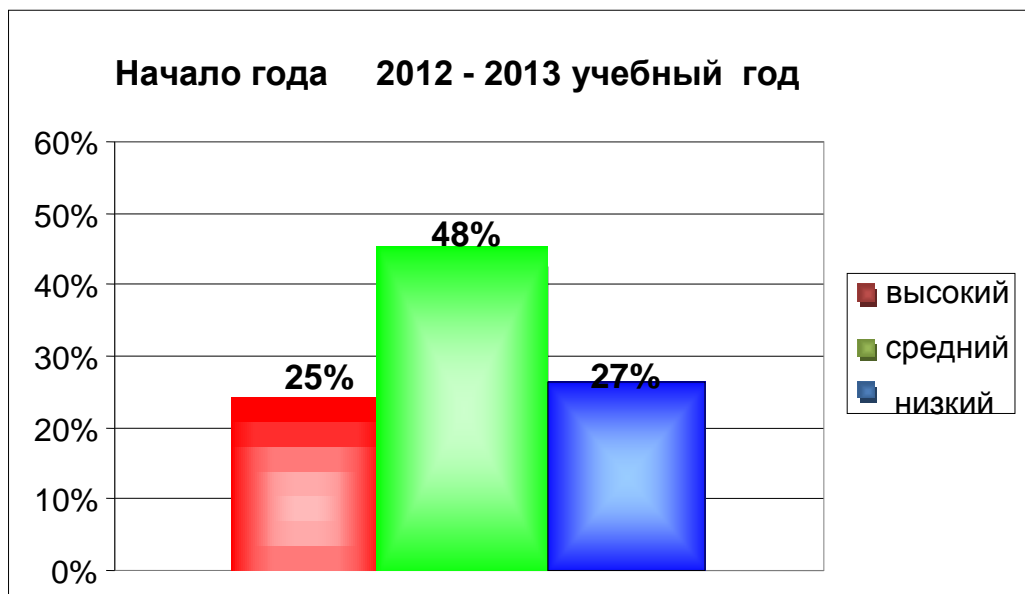


Рисунок 3

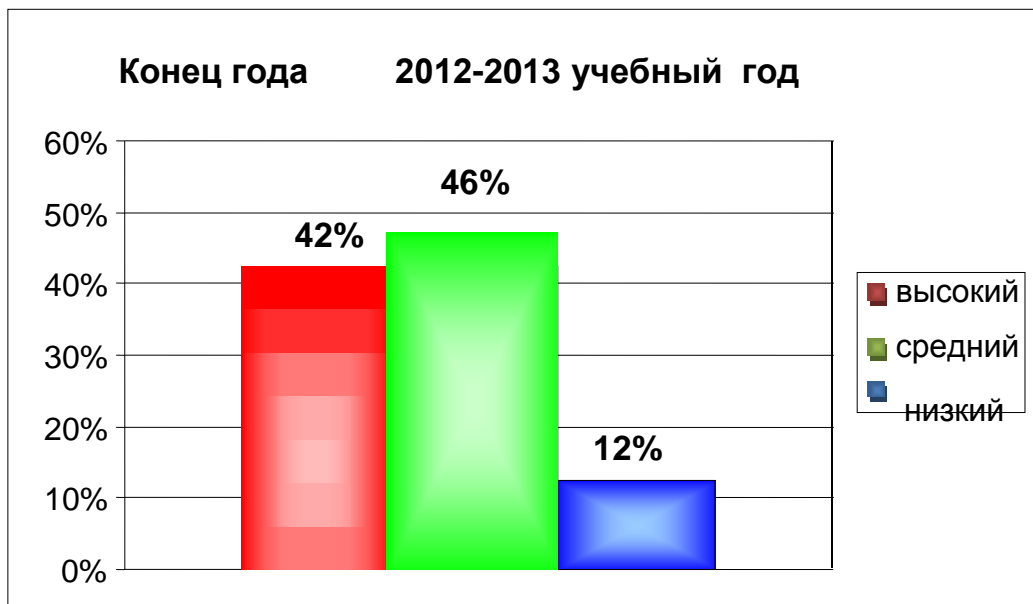


Рисунок 4

К концу года уровень знаний значительно повысился. Дети стали более активны в познании, проявляют интерес к своему здоровью, в совершенстве овладели определенными навыками самообслуживания. (Рисунок 4)



### 2013 - 2014 учебный год

Проведенное диагностическое обследование показало, что уровень знаний и умений за лето не снизился, это говорит о том что у детей появилась ответственность за свое здоровье и желание его сохранять. (Рисунок 5)

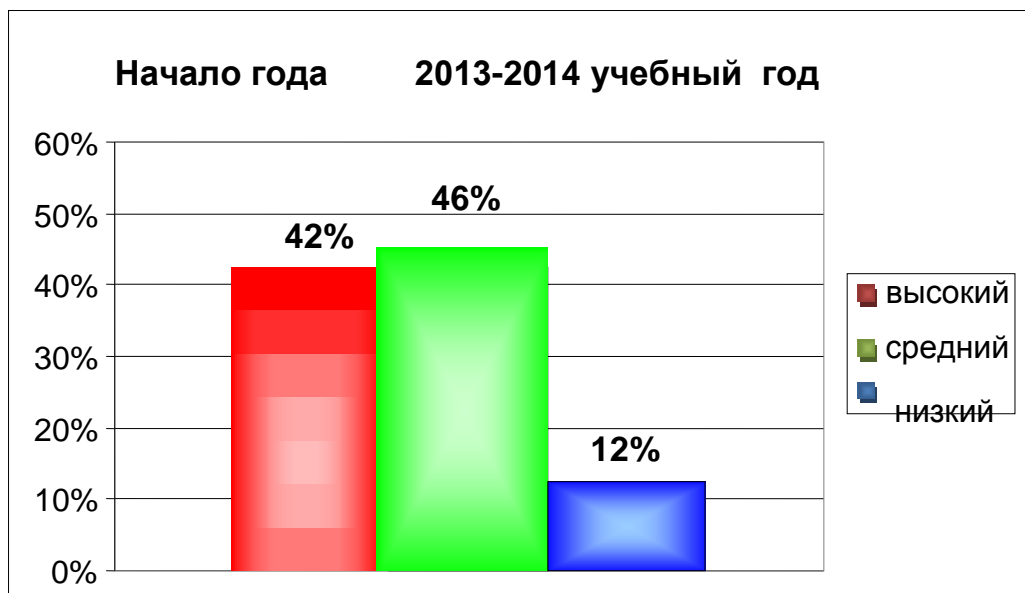
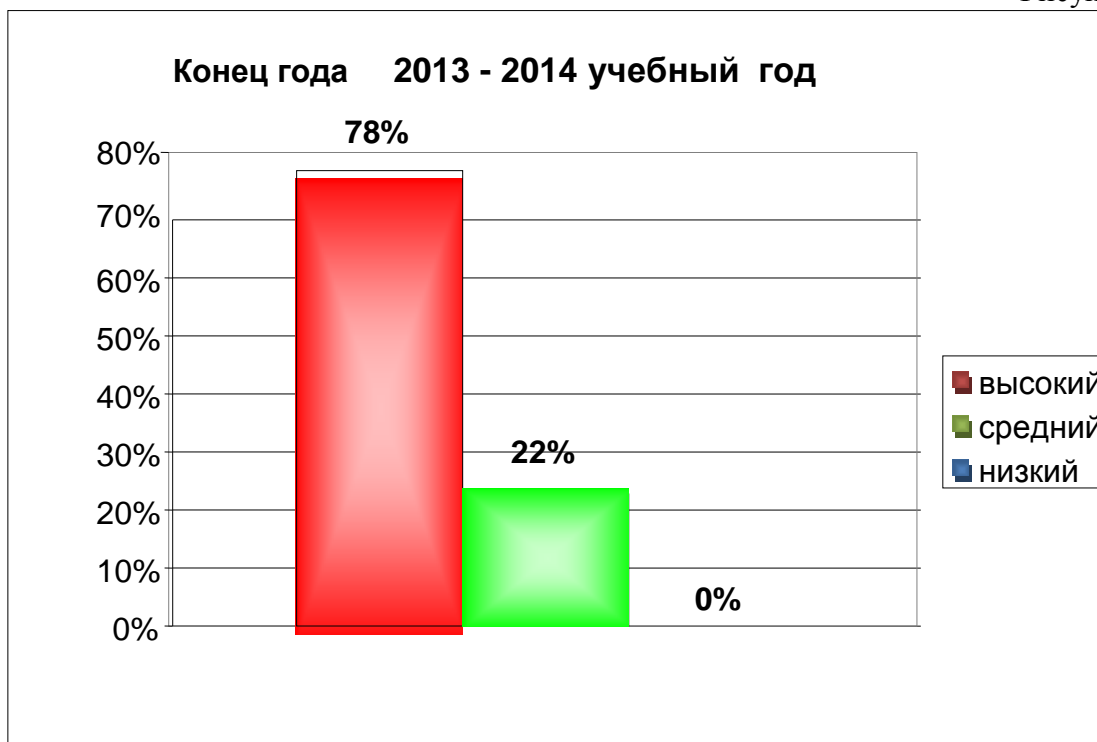


Рисунок 5

К концу года значительно повысился уровень знаний, умений и навыков у детей. У дошкольников сформировался интерес к здоровому образу жизни и желание его сохранять и укреплять. (Рисунок 6)

Рисунок 6



Диагностика показала, что в результате работы с детьми по формированию здорового образа жизни у детей с помощью игры и художественного слова, повысился уровень культуры здорового образа жизни. К концу года нет детей с низким уровнем знаний.

Высокий уровень знаний у детей достиг 78%. Ребенок владеет валеологическим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослыми, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. Практически на все вопросы по четырем направлениям диагностики: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди» дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя валеологическую эрудированность и компетентность. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. Представление ребенка носят целостный характер.

Средний уровень знаний у детей составил 22%. Ребенок отчасти владеет валеологическим содержанием беседы, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы ребенок дает адекватные ответы, затрудняется отвечать. Часть ответов сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется валеологическая эрудированность. Это позволяет сделать вывод о валеологической избирательности ребенка, о разрозненности его представлений. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

В рамках диагностического этапа работы над опытом были составлены анкеты для родителей по выявлению их отношения к здоровому образу жизни. Большинство родителей стали активными участниками и помощниками педагога, включались в различные формы работы, что помогало решать многие воспитательно-образовательные задачи по формированию здорового образа жизни у детей.

### Библиографический список

1. Брехман Н.Н. Валеология - наука о здоровье.- М.: Физкультура и спорт. 1980.
2. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ.- М.: ТЦ Сфера, 2010.
3. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М.: Педагогическое общество России. 2005.
4. Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. - В.: Учитель. 2009.
5. Тарасова Т. А. , Власова Л.С. Здоровый образ жизни. Я и моё здоровье. -М.: Школьная пресса.2008.
6. Зайцев Г.К. Твое здоровье. Укрепление организма. - С., Пб., 2001.
7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. - М., 2004.
8. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет. - Я., 2003.
9. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. - Ростов на/Д: Феникс. 2011.
- 10.Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим.- М.: ТЦ Сфера, 2004.
11. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья». - В.: Учитель. 2006.
12. Амосов Н.Н. Раздумье о здоровье.- М.: Молодая гвардия. 1979г.
13. Янкелевич Е.Г.Физкультура и здоровье от трех до семи. - М., 1977г.
14. Прокопенко В.И., Волошина Л.Н., Громыко Ю.И. Валеология. Культурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях и школах.- Е., 1991г.

## Приложение

1. Приложение №1 – Консультации для родителей.
2. Приложение №2 – Консультации для воспитателей.
3. Приложение №3 - Цикл занятий по познавательному развитию.
4. Приложение №4 – Конспект родительского собрания.
5. Приложение №5 – Подборка потешек и стихов.
6. Приложение №6 – Перспективный план работы.

## **Организация здорового образа жизни в семье.**

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, умение применить знания в реальной жизни.

От чего зависит здоровье детей?

Статистика утверждает, что на 20% - от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е от экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

Здоровый образ жизни:

- 1)укрепление здоровья;
- 2)рациональное питание;
- 3) рациональный режим дня;
- 4) соблюдение гигиены в сфере труда и быта;
- 5) отрицательное отношение к вредным привычкам.

Укрепление здоровья – это не только посещение врача, но и занятия физкультурой, спортом, прогулки на свежем воздухе и др.

Почему сейчас так остро встаёт проблема здорового образа жизни?

Экономическое положение страны, экология, кризис, ухудшение благосостояния, питания, внедрение в систему здравоохранения антибиотиков, радиоизотопных ферментов, гормонов побуждает человека жить под лозунгом: «Исцели себя сам».

Человеческий организм – сложная система, имеющая дюжину подсистем.

Основа здоровья - хорошая нервная система. Наш организм разрушают гнев, злость, угнетенное состояние духа. Любое исцеление надо начинать с души.

Первое место в жизни ребенка должны занимать занятия физкультурой, режим, закаливание. Детям важно привить вкус к регулярным занятиям физкультурой. Чем активнее работают мышцы, тем жизнеспособней человек. Ленивцы не живут долго. Движение - путь к развитию не только здоровья, но и интеллекта.

Движения, особенно пальцев рук, стимулируют деятельность различных отделов головного мозга. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию логического мышления, памяти, интеллекта, инициативы, самостоятельности, воображения. У детей укрепляется воля, вырабатывается характер. Физкультурные занятия для детей должны напоминать игру. Физические упражнения должны стать противовесом нервным перегрузкам и стрессовым состояниям.

Здоровье - «всему голова»- гласит народная мудрость и трудно с этим не согласиться. Если вы приучите ребенка к занятиям физкультурой, значит, сделаете его сильным и закаленным. Физкультура, помимо оздоровления, способствует развитию воображения, памяти, мышления; воспитывает выносливость, самостоятельность.

Пребывание детей на свежем воздухе, спортивные упражнения активно способствуют установлению связей в коре головного мозга между различными центрами.

Уважаемые родители запомните следующее:

-нельзя жаловаться при детях на свое здоровье. Это делает их слабыми, мнительными, неуверенными в себе;

-будьте веселыми и жизнерадостными - это залог здоровья вас и ваших детей;

- смех - необходимое условие хорошего здоровья.

Активный образ жизни способствует развитию познавательной активности, интеллекта, развивает умение сравнивать, анализировать, активизирует речь, память, мышление, воображение.

Сегодня на каждого ребенка регистрируется 2-3 заболевания в год. У часто болеющих детей наблюдается поражение нервной и сердечно-сосудистой системы, замедляется их психическое развитие.

Дошкольный возраст считают наиболее важным для физического и умственного развития ребенка. В этот период формируются главные черты характера, закладывается фундамент психического и физического здоровья. Забота о здоровье, счастье и благополучии всегда была заботой семьи!

### **Значение правильного режима для развития детей.**

В настоящее время большое внимание уделяется формированию здорового образа жизни. Образ жизни на 51% влияет на состояние его здоровья, т.е. «контрольный пакет акций» нашего здоровья и здоровья наших детей мы держим в своих руках.

Воспитание здорового образа жизни необходимо начинать с раннего возраста. Ребенок «как губка» впитывает в себя все, что ему представляет общество и взрослый, поэтому у ребёнка необходимо сразу вырабатывать правильные привычки - легче научить, чем переучивать. «Здоровье - всему голова» - гласит народная мудрость и с этим трудно не согласиться. Если вы приучите ребёнка к занятиям физкультурой – сделаете его сильным, закалённым. Физкультура помимо оздоровления способствует развитию памяти, воображения, мышления; воспитывает выносливость, самостоятельность, решимость, смелость.

Пребывание на свежем воздухе, спортивные упражнения активно способствуют установлению связей в коре головного мозга между различными центрами.

Правильно организованный режим дня способствует нормальному росту и развитию детей, укреплению их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию чёткости, организованности и других черт личности ребёнка. Дети в детском саду живут по режиму, здесь предусмотрено чередование игр, занятий отдыха, своевременное питание, часы сна.

Режим дня не утомляет дошкольников, как думают некоторые родители, а наоборот облегчает их жизнь, делает её четкой, упорядоченной, укрепляет здоровье и нервную систему. Каждый вечер родители забирают детей домой, важно чтобы и дома поддерживался режим детского сада, особенно в выходные дни. Если и дома дети соблюдают установленный режим, они приходят в детский сад отдохнувшими, в хорошем настроении. Когда режим не соблюдается это сразу заметно – дети уставшие, раздражительны, внимание рассеяно, плохой аппетит и в этот день дети особенно крепко спят. Напоминаем вам, что никакие причины не должны нарушать режим дня!

Вставать ребёнок должен в 7-8 часов, сделать гимнастику, умыться, одеться, убрать свою постель, позавтракать, а уже потом заниматься каким-либо делом.

Перед обедом, который должен быть не позже 14 часов, ребенок гуляет. После обеда, как и в детском саду, его надо уложить спать на 1,5-2 часа.

Перед ужином он должен снова погулять и лечь спать не позднее 21 часа.

Коробова Людмила Анатольевна

Только благодаря нашим совместным усилиям мы вырастим детей крепкими и здоровыми!



## **Формирование привычек и потребностей в здоровом образе жизни.**

Изменения, происходящие в нашей жизни, коснулись и работы в дошкольных учреждениях.

Что главное в воспитании детей? Ребёнок должен расти здоровым, здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявленные ему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли дарований, природных способностей.

Все современные программы первоочередной задачей считают формирование привычек и потребностей в здоровом образе жизни. Основными направлениями её реализации являются:

- 1) привитие стойких культурно- гигиенических навыков (полоскание рта, чистка зубов и т.д.);
- 2) развитие представлений о строении собственного тела и назначение его органов
- 3) обучение уходу за своим телом;
- 4) формировать представления об окружающей среде и о том, что полезно и что вредно для человека;
- 5) формировать у детей умение оказывать себе первую медицинскую помощь;
- 6) потребность в физических упражнениях.

Очень важно создать атмосферу психологического комфорта, оберегать детей от стрессов и перегрузок.

Важным методом оздоровления дошкольников является закаливание.

Необходимо максимально использовать естественные условия закаливания: 1) пребывание на свежем воздухе (4- 4,5 часа, если нет вредных выбросов);

- 2) рациональная одежда;
- 3) обязательное проветривание;
- 4) использование специальных закаливающих процедур с учётом условий ДОУ (наиболее приемлемы: воздушные ванны, босохождение, обтирание, солевые процедуры, ходьба по мокрой дорожке).

Чтобы ребёнок был здоров, он должен много двигаться. Для ребёнка потеря в движениях - это потеря в здоровье, потеря в знаниях. Программа «Радуга» отмечает, что 60% времени в детском саду ребёнок должен двигаться, в среднем совершать 10 -12 тысяч шагов в день.

Оздоровительную гимнастику после сна необходимо проводить ежедневно! Длительность её должна быть 20-30 минут. Начинаем её с минутки пробудки: лёжа в постели с доступом свежего воздуха дети выполняют 4-5 упражнений.

на активизацию кровообращения и дыхания (потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, вращение кистей и стоп, сгибание и разгибание рук и ног, ножницы руками и ногами и др.). Затем упражнения, сидя по-турецки(2-3 упражнения: вращения и повороты головы, ножницы, велосипед).

Здесь же мы выполняем самомассаж, потом дыхательные упражнения стоя (наклоны, приседания, сдувание с ладошки).Заканчивается гимнастика упражнениями на плоскостопие(ходьба по мокрой дорожке). В эту гимнастику можно включать упражнения на коррекцию осанки.

Оздоровительная программа «Искорка» предлагает интересные упражнения для детей, к каждому из которых подобранно интересное стихотворение, здесь же помещены сказки о здоровье, которые помогут детям понять необходимость упражнений для здоровья. Все средства, которые можно использовать для совершенствования физического развития детей, можно разделить на три группы:

1 группа – профилактическая, с целью повышения адаптационных возможностей организма ребёнка к неблагоприятным воздействиям внешней среды, создания условий для последующей работы. Это закаливание носоглотки чесночным раствором, очистительные салаты, промывание носа холодной водой, здоровое питание.

2 группа – интенсивная, с целью дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, улучшить газообмен, укрепить мышцы, кости, суставы (оздоровительный бег, утренняя гимнастика на свежем воздухе, дыхательная гимнастика, аутотренинг, массаж и самомассаж).

3 группа – сильнодействующая: обливание холодной водой, моржевание.

Во время оздоровительных мероприятий дети «плачут» и смеются, могут вволю покричать и погримасничать, свободно выражая свои эмоции. Для них это игра, а в результате, кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки, дети обретают самое дорогое – здоровье, внутреннюю свободу, открытость миру.

### **Гигиена - основа здорового образа жизни.**

В процессе повседневного общения с детьми группы, педагогу необходимо воспитывать у них навыки личной и общественной гигиены, которым принадлежит первостепенная роль в предупреждении многих инфекционных заболеваний. Следует стремиться к тому, чтобы соблюдение правил личной гигиены стало для детей естественной потребностью, такой же, как потребность в пище, сне, отдыхе, игре, а навыки гигиены с возрастом постепенно совершенствовались и становились привычными. Вначале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после прогулки пользоваться туалетом, и по мере загрязнения. Постепенно следует побуждать детей к выполнению более сложных действий – мыть лицо, шею, руки: ежедневно самостоятельно или с помощью взрослых мыть ноги перед сном, выполнять простейшие водные процедуры, влажное обтирание до пояса. Часть этих гигиенических навыков формируется в семье, поэтому на этапе дошкольного детства необходимо вести разъяснительную и просветительную работу с родителями, активно привлекая их гигиеническому воспитанию детей.

Начиная с 2,5- 3-летнего возраста ребенка приучают чистить зубы щеткой с мягкой щетиной, используя детскую зубную пасту. Эту процедуру нужно выполнять два раза в день – утром и перед сном или сразу после приема пищи. Ребёнку старше двух лет прививать привычку полоскать рот питьевой водой после каждого приема пищи. Дети среднего и старшего дошкольного возраста могут правильно осознанно выполнять все действия, связанные с гигиеной, понимая, что навыки эти могут им сохранить здоровье, не болеть, быть сильными, физически крепкими. Старшие дошкольники должны уметь пользоваться предметами личной гигиены: расческой, стаканом для полоскания, полотенцем и т.д.; понимать, что все предметы должны содержаться в чистоте и храниться в специальном месте.

Формирование навыков личной гигиены неразрывно связано с воспитанием культуры поведения и понимания необходимости быть всегда опрятными, замечать недостатки в своей одежде и уметь их самостоятельно устранять.

Приобретенные детьми первоначальные навыки гигиены целесообразно закреплять в тематических играх соответствующего содержания, которые можно проводить как в помещении, так и на участке. Тематические игры должны предусматривать возможность постепенного усложнения сюжета и способствовать совершенствованию приобретенных навыков. Знаний и умений. Важно, чтобы игры были интересными и увлекательными для детей, способствовали активизации их творческой инициативы. При организации игр необходимо использовать разнообразные иллюстративные материалы к сказкам и рассказам, наглядные пособия,

муляжи, игрушки. В процессе гигиенического воспитания и обучения педагог рассказывает детям о правилах гигиены и значении их повседневного проведения для охраны здоровья, формирует у них представления о пользе утренней гимнастики, физических упражнений, спортивных игр, плавания. Для усвоения и закрепления гигиенических навыков можно использовать такие дидактические и сюжетно - ролевые игры, как «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Зимние забавы», «Семья», «Аптека» и т.д. Можно использовать разнообразные потешки, стихи при умывании детей или кукол.

Детям дошкольного возраста необходимо прививать, кроме того, элементарные знания из области общественной гигиены, которые неразрывно связаны с личной гигиеной. Это - соблюдение чистоты и порядка в общественных местах. Ребёнок должен понимать, что нельзя сорить не только в квартире, группе, но и на улице, в скверах, парках, во дворах и в транспорте. Все эти сведения дети получают в процессе разнообразной деятельности, в каждом из режимных моментов воспитатель может найти то, что нужно запомнить, чтобы они хорошо усвоили нормы гигиенического поведения.

Усвоение правил гигиены в большой мере зависит от условий, в которых живут и воспитываются дети. В каждой группе обязательно наличие всех принадлежностей для умывания, мытья рук, полоскания полости рта, проведения закаливающих процедур.

Воспитание гигиенических навыков включает широкий круг задач. Для успешного их решения рекомендуется использовать разнообразные педагогические приемы с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения в выполнении действий и процессе игры, систематическое напоминание о необходимости соблюдения гигиенических правил и постепенное повышение требований к их осуществлению. Следует добиваться от дошкольников четкого выполнения действий в их правильной последовательности. В старшей группе все большее значение обретают учебные мотивы. Дети уже могут выполнять действия, руководствуясь словесной инструкцией. Наиболее целесообразно сочетание наглядных и словесных методов: можно использовать красочные сюжетные картинки, сюжеты из сказок и др.

Гигиенические знания детей следует закреплять и совершенствовать при проведении НОД и в беседах о культуре быта и экологии. Интересными для детей могут быть такие литературные произведения, как «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе» К. И. Чуковского; «Что такое хорошо и что такое плохо» В. В. Маяковского. На основе этих сюжетов можно разыграть маленькие сценки, распределив между детьми роли.

Навыки у детей будут более прочными, если они закрепляются постоянно в различных ситуациях. Важно, чтобы детям было интересно, и они могли видеть результаты своих действий, например, ребенку говорят,

что он опрятно выглядит, что приятно есть за чистым, красиво накрытым столом и т.д.

При проведении НОД (физическое развитие) детям напоминают, как полезно для их здоровья и развития, то или иное упражнение, которое они выполняют, как важно заниматься в хорошо проветриваемом зале или на воздухе; говорят, как важно содержать в порядке физкультурную форму, а после окончания занятия аккуратно её складывать и убирать на место.

Ухаживая за растениями на участке, дети узнают, как правильно пользоваться предметами труда, инвентарем, соответствующим своему возрасту, как избежать травм. Старшим дошкольникам в доступной форме сообщают сведения о некоторых инфекционных заболеваниях, которые передаются через грязные руки, предметы. Для успешного усвоения детьми гигиенических норм и правил необходимо, чтобы все они неукоснительно выполнялись взрослыми, как в дошкольном учреждении, так и в семье. Взрослые собственным примером должны содействовать формированию у детей гигиенических навыков.

Эффективность гигиенического воспитания и обучения дошкольников во многом зависит от внешнего вида и поведения окружающих его взрослых. Недопустимо, чтобы воспитатель или его помощник приходили в группу небрежно одетыми, непричесанными. Следует постоянно помнить о том, что дети очень наблюдательны и склоны к подражанию, поэтому и педагог, и его помощник должны всегда быть для них образцом опрятности, чистоплотности и культуры поведения.

Одновременно с гигиеническим воспитанием детей нужно знакомить с элементарными правилами безопасности жизнедеятельности. Им необходимо прививать знания и навыки, позволяющие избежать травм в разных ситуациях, учить соблюдать осторожность в обращении с режущими предметами, дать представление об экологии.

Дети должны знать, что нельзя принимать никаких лекарств и витаминов без контроля со стороны взрослых, а также брать угощения и подарки от неизвестных людей. Дошкольников необходимо приучать, также быть осторожными при контакте с незнакомыми тем более бездомными животными; обучать основным правилам безопасного поведения на улице.

### Тема: «Витамины для здоровья необходимы»

**ЦЕЛЬ:** Познакомить детей с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезной пище. Развивать мыслительную деятельность, способность к умозаключениям. Воспитывать у детей культуру питания.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** Картинки с изображением полезных продуктов, витамины, мяч.

**ХОД:** I. В гости к детям приходит девочка по имени Простуда. (Кашляет,

чихает; рассказывает о том, что большую часть времени проводит в постели; на улице гуляет закутавшись).

- Ребята, а вы любите болеть?

- Какой секрет мы знаем?

(Дети высказывают свое мнение)

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

-Что такое витамины?

-«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 болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

- Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью)

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, а зимой

и весной витамины необходимо покупать в аптеке. (Показ витаминных

препаратов)

- Ребята назовите продукты, в которых содержатся витамины.

(шиповник, черная смородина, капуста, дрожжи, гречка, печень, икра, молочные продукты и т.о. Рассматривают картинки с изображением полезных продуктов).

III Игра «Добавлялки».

Там и тут, там и тут

Что за зонтики растут?

Наша внучка морщит лоб

Это милая, ... (укроп)  
Пушистый и зеленый хвост  
На грядках горделиво рос  
Ухватился Ваня ловко:  
Вылезай на свет... (морковка)  
Он из тыквенной родни,  
На боку лежит все дни,

Как зеленый чурбачок  
Под названьем ... (кабачок)

Круглолица, белолица,  
Любит вдоволь пить водицы  
У нее листочки с хрустом  
А зовут ее ... (капуста)

А на этой грядке  
Разыгрались в прятки  
Зеленые хитрецы,  
Молодые... (огурцы)

IV- Ребята, расскажите  
Простуде, что кушают на десерт .  
Игра «Совершенно верно».  
Ешь по - больше апельсинов  
Пей морковный вкусный сок  
И тогда ты точно будешь  
Очень строен и высок.  
Дети: Правильно, правильно, совершенно верно!  
Если хочешь стройным быть,  
Надо сладкое любить  
Ешь конфеты, жуй ирис,  
Строен стань как кипарис. (Дети молчат)  
Чтобы правильно питаться,  
Вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом  
Рыбу, мёд и винегрет. (Дети отвечают)  
Не забудь перед обедом  
Пирожком перекусить  
Кушай много, чтоб побольше  
Свой желудок загрузить. (Дети молчат)  
Нет полезнее продуктов  
Вкусных овощей и фруктов

И Серёже и Ирине –  
Всем полезны витамины. (Дети отвечают)  
Наша Люба булки ела  
И ужасно растолстела  
Хочет в гости к нам прийти  
Да в дверь не может проползти. (Дети молчат)  
Если хочешь быть здоровым  
Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов  
С болезнями не знайся! (Дети отвечают)

Игра «Овощи - фрукты – ягоды».

( Бросаю мяч кому - либо из детей, предлагая назвать - овощ, фрукт, ягоду.)

Так что Простуда, наши ребята знают, как укрепить свой организм, обогатить витаминами. А ты, если будешь правильно питаться, сможешь

превратиться в здоровую крепкую девочку.



**Тема: «Глазки, мои глазки, вы что делаете?».**

**ЦЕЛЬ:** Дать представление о том, что глаза являются одним из основных

органов чувств человека, познакомить детей со строением глаза;

воспитывать чувство сострадания к незрячим людям, желание оказать им помощь; привести к пониманию, что зрение необходимо беречь.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** ленточка, картинки с изображением различных ситуаций.

**ХОД.** В гости приходит кукла Маша в медицинском халате.

Загадывает детям 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 один из ценнейших органов чувств человека.

- Ребята, как вы думаете, почему? (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, благодаря глазам мы получаем почти всю информацию о окружающем мире.

- Посмотрите в глаза друг другу. Что вы видите?

- Этот кружок называется радужная оболочка. У одних он коричневый, у других зеленый, у кого-то голубой. А черная точка посередине - это зрачок. Через него лучи света попадают внутрь глаза. И мы видим то, на что смотрим, что нам хочется увидеть.

- Ребята, посмотрите, что принесла нам Маша. (Плакат «Строение глаза») Дети рассматривают и обсуждают. Гимнастика для глаз «Пчелка».

- А для чего нам нужны брови?

(Дети высказывают свое мнение.)

- Правильно, и для красоты, и для удобства. Потечет со лба пот, его остановит густая (изгородь) бровь. Но если вдруг несколько пылинок сядут на роговицу, их тот час слизнет непрерывно мигающее веко. Если же в опасной близости от глаза появится какой-нибудь предмет, веки захлопнутся сами, прежде чем мы об этом подумаем.

Взмахнуть неожиданно ленточкой. (Дети рассказывают о реакции своих глаз.)

### Игра «Хорошо - плохо».

Показать детям картинки с изображением детей в различных ситуациях.

Если правильно - хлопают в ладоши; нет - ничего не делают.

1. Ребенок трет глаза грязными руками.
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.

- На земле есть люди, которые ничего не видят. Их называют слепыми.

Трудно живется слепому человеку. Он не получает через глаза информацию об окружающем мире.

- Ребята, если мы увидим слепого на улице, как мы можем ему помочь?

(Можно помочь перейти дорогу, купить лекарство в аптеке и т.д.)

- Зрение надо беречь и подпитывать витаминами. Какие продукты содержат витамины? (морковь, черника, шиповник и т.д.)

Физкультминутка «Самолет»

Пролетает самолет

С ним собрался я в полет.

Левое крыло отвел. Посмотрел

Правое крыло отвел, посмотрел.

Я мотор завожу

Я внимательно гляжу.

Поднимаюсь ввысь, лечу

Возвращаться не хочу.

- А сейчас повторим правила по охране зрения:

1. Нельзя тереть глаза грязными руками.

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

### **КВН «О здоровье всерьёз».**

**ЦЕЛЬ:** 1. Научить детей заботиться о своём здоровье, формировать привычки здорового образа жизни.

2. Развивать способность к умозаключениям.

3. Воспитывать у детей стремление быть здоровым.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** эмблемы команд для каждого ребёнка и по одной для жюри; спортивная одежда и теплая; два комплекта карточек с изображением режимных процессов (утреннее пробуждение, гимнастика, умывание, завтрак и т.д.); 2 мешочка, в одном из которых лежат овощи, фрукты, йогурты, шоколадка, булочки, сушки, конфеты, а в другом - игрушки. Магнитофонная запись любой ритмичной музыки и заставки к игре к игре КВН.

Ведущий.

- Внимание! Внимание! Внимание! Мы начинаем КВН. Все мы хотим быть здоровыми, сильными, красивыми. Сегодня мы с вами попробуем разобраться, что же поможет нам стать такими. В нашей игре участвует две команды. поприветствуем их. Команда «Крепыши» и команда «Здоровячки».

Конкурс «Эмблемы».

Команды заранее готовят свои эмблемы. Капитаны отдают по одной эмблеме жюри. Жюри оценивает чья эмблема получилась лучше.

Конкурс «Домашнее задание».

- Вы все знаете выражение «Чистота залог здоровья». Для того чтобы вы могли успешно бороться с микробами, вам нужны помощники. Про них наши участники и загадают загадки.

Загадки команды «Крепыши»:

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Волосистой головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.  
Дождик льется с потолка  
Мне на спину на бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик теплый, подогретый, На полу не видно луж.  
Все ребята любят ... (Душ)

Загадки команды «Здоровячки».

- А о чем я расскажу? -  
говорит дорожка.  
Два вышитых конца,  
Помойся ты немножко,  
Чернила смой с лица!  
Иначе ты в пол дня  
Испачкаешь меня. (Полотенце)

Лёг в карман и караулит  
Реву плаксу и грязную,  
Им утрёт потоки слез,  
Не забудет и про нос. (Носовой платок)

Хожу- брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (Расческа)

Конкурс «Разминка».

- А теперь я загадаю вам загадки, только отгадки вы вслух не произносите, а покажите их.

Вот гора, а у горы две глубокие норы.  
В этих норах воздух бродит, то заходит, то выходит. (Нос)

Всегда во рту, а не проглотишь. (Язык)

У двух матерей по пяти сыновей. Одно имя всем. (Руки, пальцы)

«Вы все правильно показали. А теперь я буду называть части тела, а вы до них дотрагивайтесь ладонями. Посмотрим, какая команда все покажет правильно и быстро. Приготовились! Начали! Щеки... колени... локоть... подбородок... затылок... бока... темя... ухо... переносица... живот... пятки... подмышки... ключицы... шея»

### Конкурс капитанов.

«Здесь разложена одежда. (Указывает на спортивную одежду)

Капитан команды «Крепыши» должен выбрать себе одежду для занятий спортом на улице, а капитан «Здоровячков» - для физкультурных занятий в помещении. Каждый из капитанов должен обосновать свой выбор»

#### Конкурс «Режим дня».

«Что такое режим дня? Это распорядок дня, то что мы должны выполнять каждый день. Например, каждое утро мы умываемся, чистим зубы, завтракаем, придя с прогулки мы обязательно моем руки, а перед сном – ноги. На этих карточках изображены различные режимные процессы (Комплекты карточек даются командам). Попробуйте разложить карточки по порядку. Одну за другой, так как вы выполняете распорядок каждый день.

#### Конкурс – эстафета «Поиски на ощупь».

-Перед нами два волшебных мешочка, в них лежит всякая всячина. Слушайте внимательно задания.

Ребята очень рады бывают шоколаду,

А я считаю вкусной морковку и капусту.

В этом мешке лежат всякие продукты. Ребята «Крепыши» по очереди подбегают к мешку и, не глядя, достают продукты, которые полезны для нашего здоровья. А какие это продукты?

Дети отвечают.

-Полезные продукты «Крепыши» выложат вот на этот поднос.

Для «Здоровячков» другое задание. Как известно, хочешь быть стройным, занимайся физкультурой. В этом мешочке среди разных игрушек, вы должны на ощупь найти и достать предметы, необходимые для занятий спортом и положить их в эту коробку. (Показывает мешочек с игрушками).

#### Музыкальный конкурс.

- Кто спортом занимается, с болезнями не знается. Приглашаем всех на ритмическую гимнастику.

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики, по показу ведущего, под фонограмму любой ритмичной музыки.

#### Подведение итогов.

Ты с красным солнцем дружишь,

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаёшь,

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаёшь.

Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке,  
А летом загорелый -  
Купаешься в реке.  
Ты любишь бегать, прыгать,  
Играть тугим мячом,  
Ты вырастишь здоровым!  
Ты будешь силачом! (С.Островский)  
Детям вручаются призы – витамины.

**Игра «Счастливый случай».**  
**Тема: «О правильном питании»**

**ЦЕЛЬ:** Научить детей осознанно подходить к своему питанию. Развивать способность к умозаключениям. Воспитывать культуру поведения за столом.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** 2 детских столика, 2 скатерти для них, 2 набора столовой посуды, бочонок с написанными заданиями, муляжи овощей и фруктов, коробочки из-под сока, конфеты, леденцы и др., продукты из игры «Магазин».

**ХОД.**

Сова: «Здравствуйте, дети! Начинаем игру «Счастливый случай» на тему «Полезная еда». Главным судьёй и ведущей программы буду я. За каждое правильно выполненное задание команда будет получать очко. Раз игра у нас про полезную еду, то и очками нам будут служить полезные, содержащие много витаминов яблоки.

Вини Пух: Куда идём мыс Пятачком?

Большой – большой секрет!

И не расскажем мы о том

Вини Пух: Здравствуйте! Мы не опоздали?

И нет, и нет, и нет! (Вместе)

Пятачок: Мы тоже хотим участвовать в игре!

Сова: Отлично! Вини, ты будешь вот этой команды. А ты, Пятачок – капитаном этой.

Пятачок: Ой, Вини, мы с тобой два капитана!

Первый гейм: «Разминка».

Сова: Поскольку на пищеварение оказывает благоприятное воздействие красиво сервированный стол и внешний вид подаваемых блюд, мы попробуем правильно и красиво накрыть стол.

Эстафета: «Кто скорее накроет стол».

Дети сервируют стол. При подведении итога учитывается не только скорость выполнения задания, но и правильность сервировки.

Второй гейм: «Заморочки из бочки».

Вопросы для команды Вини Пуха:

1. Помните, Вини Пух и Пятачок пришли в гости к Кролику, посидели, покушали, когда стали уходить домой, медвежонок застрял в проёме двери. Почему? (Он слишком много съел и растолстел).

2. Когда и где можно есть сладкое – на прогулке, в постели, перед сном, в автобусе, в театре, за столом сразу после еды, когда смотришь телевизор, когда сидишь в кино? (сразу после еды).

3. Что нужно сделать перед едой? (Помыть руки с мылом).



4. Сколько раз нужно прожевать каждый кусок? (Не менее 30 раз).

5. Можно ли есть на ходу? (Нет, можно подавиться, и пища может попасть в дыхательное горло).

Вопросы для команды Пятачка:

1. Почему есть сладости в любое время вредно? (Может испортиться аппетит, заболеть живот и зубы, будешь плохо расти и чаще болеть).

2. Можно ли есть всё вместе: суп с компотом, котлету с киселём, салат со вторым блюдом? (Нет, это не件лезно. У каждого продукта своё время переваривания.)

3. Что нужно сделать после еды? (Пополоскать рот водой, чтобы удалить остатки пищи.)

4. Полезны ли чипсы? (Нет. Жаренная пища вредна для желудка.)

5. Можно ли разговаривать во время еды? (Нет. Даже есть поговорка: «Когда я ем - я глух и нем»).

Третий гейм: «Ты - мне, я - тебе».

Дети загадывают загадки командам.

Былинкою была

Все воду пила

Побелела, растолстела

Словно сахар захрустела

Вот я лето прожила.

Много платьев сберегла,

А раздеться не смогла. (Капуста)

2) В летнем солнечном тепле

Я расту, расту

Голова моя в земле

Косы на свету,

А зимою на боку

Я лежу без носа

Из меня снеговик

Можно сделать нос. (Морковь)

3) Само с кулачок

Красный бочок

Тронешь пальцем – гладко,

А откусишь – сладко. (Яблоко)

4) Было зеленое платье атласное,

Нет, не понравилось, выбрала красное

Но надоело также и это  
Платье надела синего цвета. (Слива)  
Динамическая пауза «Заячий концерт»  
Зайцев целая ватага (Прыгают на месте на двух ногах)  
Вдоль по краешку оврага  
Развлекают всех прыжками:  
Прыг да скок, прыг да скок!  
В барабаны ловко бьют: (Имитируют игру на барабане)  
Тра-та-та, тра-та-та!  
А потом так театрально  
В тарелки музыкальные (имитируют игру на тарелках)  
Ударили дзинь –ля-ля!  
От души всех веселя.

Игра «Совершенно верно».

Ешь по-больше апельсинов  
Пей морковный вкусный сок  
И тогда ты точно будешь  
Очень строен и высок.  
Дети: Правильно, правильно, совершенно верно!  
Если хочешь стройным быть,  
Надо сладкое любить  
Ешь конфеты, жуй ирис,  
Строен стань как кипарис. (Дети молчат)  
Чтобы правильно питаться,  
Вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом  
Рыбу, мёд и винограды. (Дети отвечают)  
Не забудь перед обедом  
Пирожком перекусить  
Кушай много, чтоб побольше  
Свой желудок загрузить. (Дети молчат)  
Нет полезнее продуктов  
Вкусных овощей и фруктов  
И Серёже и Ирине –  
Всем полезны витамины. (Дети отвечают)  
Наша Люба булки ела  
И ужасно растолстела  
Хочет в гости к нам прийти  
Да в дверь не может проползти. (Дети молчат)  
Если хочешь быть здоровым  
Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов  
С болезнями не знайся! (Дети отвечают)

Четвёртый гейм: «Гонка за лидером».  
Эстафета: «Полезные продукты».

Нужно выбрать и положить на стол только те, которые полезны. Игроки берут с подноса продукты и ставят на стол, передают эстафету играющему. Побеждает команда, первая выполнившая задание.

### **Конспект родительского собрания.**

**Тема: «Быть здоровыми хотим!»**

Предварительная работа:

1. Анкетирование родителей.
2. Оформление стенда: «Мы хотим быть здоровыми» (фото детей занимающихся физкультурой)
3. Оформление стенда «Лекарственные растения»
4. Изготовление красочных пригласительных билетов.
5. Подготовка блюд из чёрного хлеба.

Ход собрания.

Воспитатель встречает родителей в зале, объявляет тему собрания.

1) Дети вбегают в зал в спортивной форме, выстраиваются полукругом. Раздаётся стук в дверь и входит Бом с шерстяным шарфом на шее и зонтиком.

- Здравствуй, Бом!
- Здравствуйте, дети! (Бом говорит простуженным голосом)
- Почему ты так одет?
- У меня печальный вид.

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип,

Что грипп? (Бом чихает)

- Грипп? А вот наши дети не болеют.

- Не болеют. Почему? Послушай.

1й. Ребёнок.

Каждый день по утрам мы делаем зарядку.

Очень нравится нам делать все по порядку.

2й. Ребёнок. Весело шагать.

3й. Ребенок. Руки поднимать.

4й. Ребенок. Приседать!

5й. Ребенок. Бегать и скакать.

Воспитатель: Здоровье в порядке?

Дети: Спасибо зарядке!

6й. Ребенок. Мячик новый есть у нас,

Мы играем каждый час.

Я бросаю, ты поймай!

А уронишь, поднимай.

(Дети играют в мяч под музыку «Мяч» М.Карасева) Уходят из зала вместе с Бомом.

Беседа врача-педиатра. «О закаливании». Демонстрация на кукле как ставить банки, горчичники, делать компресс, растирание, закапывать капли в нос, уши, глаза.

3) В зале появляется Доктор Айболит. Он проводит разминку с родителями:

Прошу всех прямо стать  
И то, что расскажу, всем выполнять  
Дышите,...не дышите...  
Наклонитесь ... улыбнитесь  
На один - два быстро встаньте.  
Наклонитесь вправо - влево  
И вдохните глубоко!

4) Врач беседует с родителями на тему: «Народные и нетрадиционные средства лечения простудных заболеваний. Выслушивает родителей.

5) Подведение итогов анкетирования.

6) Воспитатель предлагает родителям отправиться в путешествие в Спортландию с детьми, которые вновь появляются в зале. Выбирается жюри. В соревновании участвуют две пары (ребенок- взрослый; ребенок - взрослый).

1. Кто быстрее до звонка (в обруче ребенок и мама).
2. Лягушка (добежать до финиша как лягушка).
3. И др.

Жюри определяет победителей. Приз – детский гематоген, витамины.

В конце проводится совместное чаепитие с сиропом шиповника и блюдами из черного хлеба. (Звучит тихая музыка.)

Просмотр диафильма «Айболит».

### **Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.**

1. Новый день начинайте с улыбки и зарядки.
2. Соблюдайте сами режим и требуйте этого у своих детей.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – ваши попутчики.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше - 8. Девочек следует обнимать чаще, чем мальчиков, так как они более эмоциональны.

6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания, чтобы быть здоровыми.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

**Подборка потешек и стихов.**

Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтоб глазки блестели,  
Чтоб щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

Моем шею, моем уши,  
Вытираем руки суше,  
А с невымытыми руками  
Мы за стол не сядем сами.

Руки мыли? Мыли!  
Щечки мыли? Мыли!  
Ушки мыли? Мыли!  
Носик мыли? Мыли!  
Ничего не забыли?  
Не забыли!  
И теперь мы чистые  
Зайчики пушистые.

Лейся, чистая водица,  
Дашу вымой чисто-чисто,  
Шейку, ручки умывай,  
Ничего не забывай.  
Мойся, мойся, обмывайся,  
Грязь, смывайся,  
Умываем Дашу быстро,  
Вытираем ее чисто.  
Даша опрятна, аккуратна,  
Всем смотреть на нее приятно.

Утром рано просыпаюсь  
И в постели не валяюсь,  
Без капризов кушаю,  
Маму с папой слушаю.

Кран откройся,  
Нос умойся,  
Лейся чистая водичка

Все ребята любят мыться.  
Чисто мыться непременно.  
Утром вечером и днем –  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном.

Мойся, мыло! Р. Кулакова.  
Каждый день  
Я мыло мою  
Под горячею водою.  
И в ладонях по утру  
Очень сильно руки тру.  
Мойся мыло, не ленись,  
Не выскальзывай, не злись,  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя с начала!

Милый друг запомни это-  
Руки после туалета  
Вымой теплою водою,  
Чтобы микробы не попали в рот,  
Чтоб не заболел живот,  
Чтоб с тобой, мой друг беда  
Не случилась ни когда!

Гребешок, вода и мыло  
Нам даны, друзья, не зря:  
Чтобы были мы красивы,  
Были чистыми всегда!  
Хоть с тобою сорюсь часто,  
Гребешок зубастый здравствуй!  
Без тебя нельзя сестричке  
Заплести свои косички.  
Без тебя пришлось бы брату  
Целый день ходить лохматым.

Чтобы зубы были белыми,  
Нам зубную щетку сделали  
С выгнутою спинкой,

С твердою щетинкой,  
Пусть любитесь народ:  
Вот какие зубы!



### **Перспективный план работы.**

2011 – 2012 учебный год (средняя группа).

#### **Сентябрь.**

Тема: «Умывание каждый день».

Цель: Закреплять навыки детей в умывании, знание предметов туалета.

Воспитывать у детей желание содержать тело в чистоте.

#### **Октябрь.**

Тема: «Сильные и смелые».

Цель: Вызвать у детей желание подражать взрослым. Воспитывать у детей интерес к спорту.

#### **Ноябрь.**

Тема: «Витамины».

Цель: Познакомить с понятием «витамины». Воспитывать культуру еды и чувство меры.

#### **Декабрь.**

Тема: «Чудо – нос».

Цель: Дать детям представление о строении носа. Воспитывать осознание важности познания своего организма.

#### **Январь.**

Тема: «Умка в гостях у ребят».

Цель: Учить детей соблюдать культурно-гигиенические навыки. Знание детьми предметов туалета и их назначение. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

#### **Февраль.**

Тема: «Уход за зубами».

Цель: Дать детям представление о правилах ухода за зубами.

#### **Март.**

Тема: «Если заболел зуб».

Цель: Познакомить с профессией врача-стоматолога.

#### **Апрель.**

Тема: «С физкультурой дружить – это значит крепким быть».

Цель: Воспитывать интерес к физкультуре и здоровому образу жизни.

#### **Май.**

Тема: «В поход за здоровьем».

Цель: Систематизировать знания детей о здоровом образе жизни.

2012 – 2013 учебный год (старшая группа).

#### **Сентябрь.**

Тема: «Уход за зубами».

Цель: Продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены.

#### **Октябрь.**

Тема: «Витамины для здоровья необходимы».

Цель: Расширять знания детей о витаминах, о необходимости наличия их в организме человека, о полезной еде.

**Ноябрь.**

Тема: «Карлсон в гостях у ребят».

Цель: Формировать у детей понятие о строении и функциях органов пищеварения.

**Декабрь.**

Тема: «Глазки, мои глазки, вы что делаете?»

Цель: Дать детям представления о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека.

**Январь.**

Тема: «Для чего человеку нос».

Цель: Продолжать знакомить детей с человеческим организмом. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

**Февраль.**

Тема: «Знакомимся с органами слуха».

Цель: Познакомить с особенностями слуха у животных и человека. Учить правильно ухаживать за ушами.

**Март.**

Тема: «Доктор в гостях у ребят».

Цель: Обучить некоторым приемам сохранения своего здоровья.

**Апрель.**

Тема: «Как медвежонок Умка стал сильным».

Цель: Научить детей заботиться о здоровье».

**Май.**

Тема: «Я хочу быть здоровым».

Цель: Закрепить знания детей о назначении органов и их охране.

2013 - 2014 учебный год (подготовительная к школе группа).

**Сентябрь.**

Тема: «Чтобы зубы не болели».

Цель: Учить детей правильно ухаживать за зубами.

**Октябрь.**

Тема: «А уши чтобы слышали».

Цель: Обогащать знания детей о значении и охране органов слуха.

**Ноябрь.**

Тема: «Давайте познакомимся девчонки и мальчишки».

Цель: Закрепить понятие о внешности человека. Уточнить представление детей о своей принадлежности к полу.

**Декабрь.**

Игра «Счастливый случай». Тема: «О правильном питании»

Цель: Научить детей сознательно подходить к своему питанию.

**Январь.**

Тема: «Встреча с врачом».

Цель: Расширить представление о профессии. Учить оказывать первую помощь.

**Февраль.**

Тема: «Лекарство друга – лекарство враги».

Цель: Развивать мышление. Выработать правило: «Без разрешения взрослых лекарство не брать».

**Март.**

Тема: «Что за маленький моторчик у меня стучит внутри».

Цель: Ознакомление с органами кровообращения. Воспитывать навык здорового образа жизни.

**Апрель.**

Игра «Волшебный круг».

Цель: Закрепить знания о человеческом теле, необходимости заботиться о нем.

**Май.**

КВН. «О здоровье всерьез!»

Цель: Формировать привычку здорового образа жизни. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни.