

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Берёзка»

Одобрена
заседание методсовета
Протокол № _____
от « ____ » _____

Принята
педагогическим советом
Протокол № _____
от « ____ » _____

Методическая разработка
**«Формирование навыков здорового образа жизни у детей младшего
дошкольного возраста»**

Автор-составитель:
Елисеева С.С.
воспитатель

Кодинск 2020

Содержание

		Стр.
1.	Пояснительная записка	3 - 5
2.	Актуальность	3 - 4
3.	Цель. Задачи. Методы и приёмы.	5
4.	Сценарии по формированию ЗОЖ у младших дошкольников	6 - 36
5.	Занятие №1 «Изучаем свое тело»	6 - 9
6.	Занятие №2 «Я человек»	9 - 12
7.	Занятие №3 «Правильное питание»	12 - 15
8.	Занятие № 4« Полезный рацион»	15 - 17
9.	Занятие №5 «Предметы личной гигиены»	18 - 22
10.	Занятие №6 «Чистота – залог здоровья»	22 - 25
11.	Занятие №7 « Опасные и безопасные предметы»	25 - 28
12.	Занятие №8 «Как природа нам помогает быть здоровыми»	29 - 32
13.	Занятие №9 « Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»	32 - 35
14.	Формирование основ здорового образа жизни в режимных моментах.	36 - 47
15.	Беседы	36 - 37
16.	Дидактические игры	37 - 40
17.	Подвижные игры	40 - 43
18.	Игры - ситуации для формирования здорового образа жизни	43 - 46
19.	Краткий перечень литературы для чтения детям во второй младшей группе, для формирования навыков здорового образа жизни	47
20.	Материалы для работы с родителями для формирования основ здорового образа жизни в домашних условиях	47 - 51
21.	Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей	47
22.	Консультация для родителей «Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни»	48 - 49
23.	Консультация для родителей «Формирование основ здорового образа жизни в домашних условиях»	50 - 51
24.	Заключение	52
25.	Список литературы	53

Пояснительная записка

Актуальность

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, современна и достаточно сложна. Как сохранить и укрепить здоровье своих детей? Как научить заботиться о здоровье? Какими способами прививать любовь к физической культуре? Как прививать навыки здорового образа жизни? Когда нужно начинать это делать? Все эти вопросы, несомненно, волнуют педагогов, именно поэтому я остановила свое внимание на этой теме.

Дошкольный возраст является фундаментом формирования физического и психологического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Следовательно, возникает необходимость такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в деятельность образовательную. А это в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психологического здоровья ребенка, формирования привычки здорового образа жизни.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду является формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Мы, педагоги, должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Поэтому, особое внимание следует уделять следующим **компонентам ЗОЖ:**

1. Занятия физкультурой, прогулки.
2. Проведение закаливающих процедур.
3. Рациональное, здоровое питание
4. Соблюдение правил личной гигиены.
5. Медицинское воспитание, современное посещение врача, выполнение медицинских рекомендаций.
6. Формирование понятия «не вреди себе сам».
7. Бережное отношение к окружающей среде, к природе.

Для правильного формирования у детей потребности здорового образа жизни необходимы **четыре основных условия:**

1. Правильно организованная гигиеническая среда нахождения ребенка в дошкольном образовательном учреждении, так как, учитывая, что большую часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно (учреждение), несет больше возможностей, чем родители за возникновение и развитие этой необходимости.
2. Вторым по важности условием является наличие образовательной программы, которая включает наличие возможности приобретения необходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к себе и другим людям.
3. Третьим условием формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни. Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой.
4. Четвертым условием формирования позиции созидателя своего здоровья является реализация принципа резонанса при организации физического

воспитания детей. Сущность его заключается в создании взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей.

Цель: Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Формировать у детей адекватного представления о строении собственного тела, назначении органов.
2. Формировать представления о необходимости заботы о свое здоровье.
3. Формировать у детей основ правильного рациона питания.
4. Прививать навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников.
5. Развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.
6. Формировать умение общаться с опасными для здоровья предметами.
7. Формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.
8. Формировать бережное отношение к природе, как к одному из основных источников здоровья.

Методы и приёмы: В процессе работы используется методические приемы: рассказы воспитателя, беседа с детьми, заучивание стихотворений, моделирование различных ситуаций, рассматривание иллюстраций: сюжетных, предметных картинок, плакатов. Сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, игры-тренинги, игры-забавы, подвижные игры, пальчиковая и дыхательная гимнастика, самомассаж, физкультминутки, и конечно занятия, посвященные теме ЗОЖ. В ходе проводимых занятий воспитатель имитирует беседы с героями занятий.

Сценарии занятий по формированию ЗОЖ у младших дошкольников

Занятие №1 по формированию представлений о себе

«Изучаем свое тело»

Программное содержание: Учить называть органы чувств; рассказывать об их роли в организме и о том, как их беречь; Учить различать запахи и вкусы; Закрепить цвета (синий, красный, желтый, зеленый). Закрепить понятия «много», «один». Развивать речь, память, внимание; Воспитывать доброжелательное и чуткое отношение друг к другу, учить культуре поведения.

Оборудование: Цветы (синие, красные, желтые, зеленые), по количеству детей. Корзинка, бабочка, лук, апельсин, магнитофон, картинка «Недорисованный портрет». Детали: глаза, уши, нос, рот.

Ход

Приветствие:

«Здравствуйтесь!»

Здравствуйтесь, ручки

Хлоп-хлоп-хлоп!

Здравствуйтесь, ножки

Топ-топ-топ!

Здравствуйтесь, щечки

Плюх-плюх-плюх!

Пухленькие щечки

Плюх-плюх-плюх!

Здравствуйтесь, губки

Чмок-чмок-чмок!

Здравствуйтесь, зубки

Щелк-щелк-щелк!

Здравствуй, носик мой

Бип- бип- бип!

Здравствуйте мои друзья! Доброе утро!

-Ребята я приглашаю Вас на прогулку, на поляну с волшебными цветами (звучит музыка). Посмотрите, на какую красивую полянку мы пришли! Сколько здесь красивых цветов? Это цветы не простые, а волшебные. Соберите каждый по одному цветку и принесите мне в корзину. Какие необычные цветы мы собрали, давайте рассмотрим их.

(Беседа об органах чувств человека.)

-Какого цвета этот цветок? Что нарисовано в середине цветка?

Разберемся вместе дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

-Для чего нужны глаза? Где у Вас глаза, покажите. Давайте закроем глаза.

Ничего не видно, темно. Когда глаза болят, человеку очень плохо, поэтому к ним нужно, относиться, очень заботливо. Ребята, а как нужно беречь глаза?

Что мы делаем каждый день после сна со своими глазками?

Гимнастика для глаз. (Дети следят глазами за перемещением бабочки: влево, вправо, вверх, вниз, круговые движения.)

Вдаль на палец посмотри (Отводят палец далеко, смотрят на него).

Близко к носу поднеси. (Подносят палец к кончику носа, скашивают на него взгляд).

Раз, два, три – глаза закрой. (Закрывают глаза)

Раз, два, три –глаза открой. (Открывают глаза).

-Посмотрите ребята, какого цвета этот цветок?

Есть прямые носики,

Есть носики курносики.

Очень нужен всякий нос

Раз уж он к лицу прирос.

-Ребята, покажите свой носик. Зачем человеку нужен нос? Давайте и мы подышим носиком.

Дыхательная гимнастика «Ветер» (упражнение выполняется стоя). Медленно поднимая руки в стороны, сделать глубокий вдох через нос. Опуская руки, произвести медленный выдох через рот. Упражнение повторить 3-4 раза.

-Нос нужен, чтобы дышать, но и различать запахи. Понюхайте, чем пахнет? Что это? (Лук.) А это что? (Апельсин). Разные запахи или одинаковые? Вот видите без носа нам не прожить. Как же нос надо беречь?

-Если Вы заболели и начался насморк, что нужно делать?

-Этот цветок, какого цвета? Что нарисовано на этом цветке?

-Покажите свой рот, скажите «А», постучите зубами.

-Для чего нужен рот?

-В рот мы кладем пищу и различаем ее на вкус. Помните, мы нюхали лук, а теперь мы попробуем его на вкус, какой?

-Теперь попробуйте апельсин. Он на вкус, какой?

-Для чего нужны зубы?

-Как надо ухаживать за зубами? (Утром и вечером необходимо чистить зубы зубной щеткой с пастой.) Зубы будут крепкие и красивые.

-Вы чистите дома зубы? Молодцы.

-Какого цвета этот цветочек? Что в нем нарисовано (Ушки)

Ушки, ушки, у зверей на макушке. А у вас ребята, покажите, где ушки? Зачем нужны нам ушки?

Сейчас вы закроете уши, а я скажу слово и посмотрю, услышите вы его или нет.

-Вот уши нужны, чтобы слышать окружающие звуки.

Детям предлагается прослушать записи шелеста листьев, пение птиц, звуков, издаваемых поездами и автомобилями, шум морского прибоя и т.п.

-Как надо беречь уши?

-Ребята, а чтобы лучше запомнить те органы человека, о которых мы говорили, давайте споем песенку. Помогайте и повторяйте за мной:

С добрым утром глазки!

Вы проснулись? – да,
С добрым утром ушки!
Вы проснулись?– Да
С добрым утром носик,
Ты проснулся?- Да,
С добрым утром ротик,
Ты проснулся?– Да,
Глазки – смотрят, ушки – слушают, носик – дышит, ротик - кушает, мы проснулись.

Работа с картиной:

- У меня есть интересная картина. Художник забыл ее дорисовать. Помогите.
-Чего не хватает на этой картине? Где должны быть глаза? нос? рот? уши?
-Какой красивый человек у нас получился. Какой он веселый или грустный?
А у вас сегодня какое настроение, после того как Вы узнали много нового? А давайте вспомним, а о чем же мы сегодня говорили? Что Вам запомнилось больше всего?

Занятие №2 по формированию знаний о своем теле

«Я человек»

Программное содержание: Формирование представления детей о строении тела. Уточнить и обобщать знания детей о строении тела человека, о различных его функциях. Закреплять навык общения детей друг с другом и с взрослыми. Активизировать словарь детей. Воспитывать бережное отношение к себе, своему организму, формировать культурно-гигиенические навыки.

Материал: Изображение куклы, простой карандаш, нарисованная улитка на ватмане, баночки с запахами закрытые крышками по количеству детей; цветы, аудиозапись с голосами животных, тарелка с яблоками.

Ход занятия

- Доброе утро! ВЫ проснулись?
- Да

- Вы друг другу улыбнулись?

- Да (Улыбаются друг другу)

- Ребята Вы все сегодня такие красивые, нарядные, улыбающиеся, а давайте посмотрим, чем мы с Вами не похожи?

- Разный возраст, пол, у нас разная одежда и т.д.

- Молодцы, вы очень внимательны. Скажите, а чем мы похожи?

- У нас у всех есть ручки, ножки и т.д.

- Правильно. Давайте поиграем. Я буду называть части тела, а вы показывать.

Головушка – соловушка (глядят себя по голове).

Лобик – бобик.

Носик – курносик (с закрытыми глазами трогают кончик носа).

Щечки – комочки (трут кулачками).

Глазки – краски (моргают).

Ушки – непослушки .

Ручки - хватучки.

Пальчики – мальчики.

Животик - обормотик.

Спинка – тростинка,

Ножки – тапотожки.

- Интересный вот вопрос,
Для чего нам нужен нос?
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз. (Достаем рисунок с нарисованными глазками).

Ребята сегодня мне в руки попал рисунок, но что-то в нем не так, а вы догадались, чего не хватает?

- Не нарисованы глаза.

Правда, ребята, молодцы. Что же помогло найти ошибку в рисунке? Верно. Глаза помогают увидеть нам много нового и интересного: картинки в книжках, мультфильмы, новые игры. Давайте дорисуем рисунок. Как вы думаете, нужно ли беречь глазки? А как?

-Нужно. Долго не смотреть телевизор, долго не сидеть за компьютером, время прогулки не бросаться песком, аккуратно пользоваться острыми предметами, грязными руками не лезть в глаза и т.д.

-Правильно ребята, а сейчас я хочу познакомить вас с одной игрой. Представьте, что наши глазки будут рисовать улитку. Крепко зажмурьте глазки и откройте. Следите за моим пальчиком глазками и откройте. Следите за пальчиком глазками (воспитатель водит пальцем по улитке, затем упражнение повторяется)

-Посмотрите на вашем столе стоят баночки. Интересно узнать, что в них. Интересно узнать, что в них было? Давайте посмотрим. Смогли вы узнать, что лежало в баночках?

-Нет

Давайте откроем крышки (открываем крышки). Теперь вы догадались, что было в баночках, а что помогло вам понять, что же там было.

-Носик, мы понюхали и узнали и т.д.

-Молодцы. А теперь давайте прогуляемся по лесной полянке. Смотрите сколько тут цветов, а какой свежий воздух! Вдохните носиком глубоко. Послушайте, кажется, кто то кричит (аудиозапись со звуками домашних животных). Да тут недалеко пастбище! Кто же там пасется?

Дети называют животных, которых угадали.

-Молодцы ребята, а как вы догадались?

Вдохните носиком глубоко. Послушайте, кажется, кто- то кричит...(аудиозапись со звуками домашних животных). Да тут недалеко пастбище! Кто же там пасётся?

- (дети называют животных, которых угадали).

- Молодцы, ребята, а как вы догадались?

- Мы услышали, нам ушки помогли.

-Правильно, уши – это тоже наши большие помощники. Нужно ли их беречь и как?

-В холодное время нужно носить тёплую шапку, ушки нужно мыть, чтобы хорошо слышали, нельзя толкать туда различные предметы.

-Умницы. Всё вы знаете, вы весёлые и дружные ребята, а хотите поиграть?

Дети и воспитатель идут по кругу со словами:

Ровным кругом, друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так...

(выполняют танцевальные движения руками и ногами) Ну, вот, наши ручки – хватучки и ножки – топотожки тоже нам помогли. А ещё я знаю, что вы умеете рассказывать стихи руками, давайте вспомним, как это делается (один ребёнок показывает, а остальные повторяют).

-Чтобы расти крепкими и здоровыми, нужно каждый день делать зарядку, чисто умываться, кушать только полезные продукты и витамины. А вы знаете, в каких продуктах больше всего витаминов?

-Во фруктах и овощах.

- Правильно и сегодня я хочу вас угостить яблоками, в них много витаминов и полезных веществ. Но сначала я хочу вам всем пожелать крепкого здоровья, а теперь вы пожелайте здоровья друг другу и не забывайте выполнять эти простые правила, что бы всегда оставаться сильными и здоровыми.

Занятие №3 «Правильное питание»

Программное содержание: Формировать у детей младшего дошкольного возраста потребность к здоровому образу жизни.

Сформировать понятие о важности правильного питания. Дать представление о полезной и вредной пище. Формировать умение взаимодействовать в сюжетах с двумя действующими лицами. Развивать зрительные, вкусовые и слуховые анализаторы, внимание и мышление.

Оборудование: Демонстрационный материал «Где живут витамины?», картинки «полезные продукты», муляжи фруктов.

Ход

-Дети давайте поздороваемся друг с другом, и сегодня я хочу рассказать вам сказку. Хотите послушать?

-Да.

-Но сначала давайте послушаем наше сердечко, покажите, где находится ваше сердечко. Слышите, как оно стучит. А сейчас покажите где у вас глаза, а животик (дети показывают все части тела). Это все называется организм человека и ребенка. А теперь послушайте сказку:

«Живут на свете витаминки, они такие крошечные, что их никто не замечает, но у каждой витаминки есть свое имя, как и у каждого из нас. Живут витаминки в продуктах, но только в тех, в которые полезны для человека. Вместе с пищей с тем, что мы едим они попадают в организм человека .т.е. в нас.

(Дети слушают и рассматривают картинки, где живут витамины)

-Вот витаминка А (изображение витамина А – человек красного цвета ,эта витаминка важна для зрения. А живет она в продуктах, которые здесь нарисованы.

(Дети смотрят на картинки, где изображены свекла, дыня, морковь, петрушка, помидор, капуста)

-Дети сейчас мы познакомимся с витаминкой Б (Изображение витамина Б – человек зеленого цвета).

Этот витамин помогает работе вашего сердечка. Посмотрите на картинки (изображение мяса, сыра ,хлеба гороха , банана).Вот этих продуктах живет витамин Б.

Посмотрите на этот витамин, это витамин С (изображение витаминки С- человек желтого цвета). Этот витамин укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным к простудам.

Посмотрите дети на картинки и скажите в каких продуктах живет витамин С,
(показ картинок)

В черной смородине, апельсине, лимоне, луке, картошке, петрушке.

-Молодцы. А вот витамин Д.(изображение витамина Д – человек синего цвета). Делает наши руки и ноги крепкими. А живет витамин Д, в говяжьей печени, желтке, сливочном масле, твороге.

-Дети, но у наших витаминок есть враги, которые их очень не любят-это микробы.

А сейчас давайте отдохнем.

Физкультминутка:

-Как живешь? Вот так!

-Как идешь? (ходьба)

-Как бежишь? (бег)

-Ночью спишь? (Имитация)

-Как даешь? (показ)

-Как берешь? (показ)

-Как шалишь? (надуть щеки)

-Как грозишь? (показ).

Игровой момент. Стук в дверь. Открываем двери за дверью кукла Катя.

-Ребятки, посмотрите на нашу куклу Катю (показ куклы). Она очень грустная, наверное, она заболела. Кажется, я знаю, от чего заболела наша кукла.

Она не любила кушать кашу и пить молоко, не ела овощей. А кушала только конфеты, и стала наша Катя болеть «лежит на кровати с большой температурой» Вызвала мама доктора, приехал врач, осмотрел и сказал: «Милая кукла Катя ,если ты будешь кушать только сладкое ,то не победишь микробы, и будешь болеть и дальше .Кукла Катя не хотела болеть и попросила маму приготовить вкусную кашу на молоке, салат из моркови, чай с лимоном. В молоке, моркови и лимоне было очень много витаминок. Катя

все съела и витаминки попали в ее организм и победили злого микроба. И стала наша кукла Катя опять здоровой и веселой.

И поняла она, что нудно есть не только сладкое – конфеты, пирожное, мороженное, но и пить молоко, есть много мяса ,овощей и фруктов.

Ребята, меня мама послала купить продукты, но я совсем запуталась, и не знаю какие продукты полезные, а какие вредные.

-Давайте поможем кукле Кате купить полезные продукты.

(Дети находят картинки, и размещают на доске)

Спасибо вам ребята, я сейчас знаю, какие продукты полезные для нашего организма.

Занятие № 4 «Полезный рацион»

Программное содержание: Закрепить знания детей о продуктах и о понятиях «правильное», или «здоровое питание»; Развивать любознательность. Способствовать развитию навыков здорового питания. Воспитывать у детей заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: Письмо, картинка (время суток, премы пищи, блюда, ингредиенты, муляжи фруктов и овощей, коробка (посылка).

Ход

-Доброе утро ребята, какое чудесное утр сегодня, давайте друг другу поприветствуем.

(Дети встают в круг, произносят слова приветствия, и выполняют соответствующие движения).

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Мы, на встречу, вам откроем-

И ладошки, сердца!

Пусть тепло на свете будет!

Улыбаются пусть люди!

Мир пусть будет без конца!

-Ребята сегодня утром к нам пришло письмо.

(Читаем письмо)

-Ребята правильно ли Карлсон составил меню? Давайте разберемся, поможем ему составить правильное меню.

-Ребята посмотрите, здесь у нас карточки, на которых изображены время суток, приемы пищи и блюда. Наша с вами задача, разложить правильно картинки. Какой прием пищи у нас утром, какой днем, а какой вечером. Далее, что мы кушаем на завтрак, на второй завтрак, обед и т.д.

- (Раскладываем картинки)

-Правильно мы с вами все расставили? Почему мы с вами не можем скушать борщ на завтрак?

-Молодцы! С этим заданием вы справились.

Физкультминутка

-А теперь давайте встанем в круг и отдохнем.

Повторяйте за мной

Будем мы варить компот, (маршируем на месте)

Фруктов нужно много. Вот. (Показать руками много)

Будем яблоки крошить,

Будем груши мы рубить.

Отожмем лимонный сок,

Слив положим песок (имитировать, как крошат, рубят, отжимают и насыпают песок)

Варим, варим, мы компот (повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ. (Хлопать в ладоши)

-Ребята вы такие спортивные, но тренировать нужно не только тело, но и мозг, поэтому есть у меня для вас загадки.

В нем прослойка - сладкий джем,

Сверху легкий белый крем.

И мука в нем высший сорт,

Получился вкусный(торт)

По краям красивый бантик

Образует пестрый фантик.

А внутри, конечно, это

Шоколадная (Конфета)

Я в стаканчике рожке,

Вкусное и нежное.

Сделано на молоке,

Чаще – белоснежное.

В морозилках проживаю,

А на солнце сразу таю. (Мороженное).

Молодцы, ребята каким одним словом мы можем назвать все отгадки?

-Ответы детей.

-Как вы думаете, что будет, если мы будем одни сладости, торты, пирожные, и мороженное.

-Ответы детей.

-Правильно ребята, для того чтобы вы выросли здоровыми, сильными нам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «Правильным» или «Здоровым питанием».

-Давайте теперь разберем в корзине овощи. Но не просто разберем, а распределим овощи, которые растут на земле и которые растут под землей.

-Молодцы! Теперь разберем фрукты, которые растут на дереве и те, которые на земле.

- Молодцы. А теперь давайте овощи и фрукты сложим в нашу посылку и отправим Карлсону, что бы и он правильно питался.

-О чем мы с вами сегодня говорили? Что нового для себя узнали? для тебя было самым интересным?

-Молодцы! чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться и соблюдать режим питания.

Занятие №5 «Предметы личной гигиены»

Программное содержание: Воспитывать стремление к опрятности, аккуратности; воспитывать навыки позитивного общения. Развить умение поддерживать диалог с взрослым; активизировать словарь за счет слов: полотенце пушистое, мягкое, махровое, мыло душистое; учить детей правильно называть предметы личной гигиены и знать их назначение; Учить детей правильно называть предметы личной гигиены и знать их назначение; учить пользоваться зубной щеткой, полотенцем, стаканчиком для воды, расческой индивидуально.

Оборудование: Кукла Полина с испачканным лицом, пластмассовый домик, мыло в мыльнице, полотенце большое и маленькое, пластмассовый стакан для воды, зубная щетка, зубная паста, расческа, картинки с разрезными большими и маленькими полотенцами - 2шт.

Ход

-Слово «здравствуй» похоже на слово «здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы друг с другом поздороваемся.

Коммуникативная игра «Здравствуй!»

Кого ни повстречаем,

Здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

Скажем: «Здравствуй», улыбнемся!

-Ребята, посмотрите, кто это к нам пришел? (обращает внимание на грязную куклу Полину)

-Кукла.

Это кукла Полина. А почему она грязная?

-Как вы думаете, что с ней случилось?

-Что нужно сделать, чтобы девочка стала чистой?

-Вы готовы ей помочь? А как?

-А, можем мы это сделать прямо сейчас?

-У вас все для этого есть?

-А где же нам взять эти вещи?

-Куда мы пойдем? (берем куклу и вместе с детьми походим в умывальную комнату)

-Что случилось? Действительно, полотенце нет, воды нет, и все мыло пропало! Что же нам теперь делать? Как мы поможем Кате?

Из – за двери звучит голос Дюдюки.

- «Ха-ха-ха, это я у вас все спрятала!»

-Я, кажется, ребята знаю, как мы можем помочь Полине! Есть удивительный город, в котором всегда чистота и порядок, называется он город чистоты. Там живут вещи, которые помогают нам, становятся чистыми, и опрятными.

-Ребята, а вы хотите побывать в этом городе?

Тогда, мы с вами, можем отправиться, в город чистоты прямо сейчас.

А на чем мы отправимся в путешествие?

Но у нас никакого транспорта нет! Как еще можно путешествовать? (Если дети не отвечают).

-А можно путешествовать пешком, это даже полезно для здоровья! Согласны?

Предлагаю сесть на стулья и снять обувь, остаться в носках.

-Ты нас жди Полина. Мы принесем все необходимое, и ты будешь чистой и красивой. (Сажает куклу на стульчик)

-Чтобы получить подарки для Полины нужно обязательно выполнить все задания. Вы готовы? Тогда отправляемся в путь.

«По ровненькой дорожке шагают наши ножки»

Шагают наши ножки раз, два, три.

По ровненькой дорожке шагают наши ножки

И к домику пришли.

Как вы думаете, кто живет в этом доме?

-Мыло. (После того, как назовут, открыть дверку домика)

-Действительно, мыло! А вы можете сказать. Какое мыло на ощупь? вспомните, когда вы моете руки, оно падает в раковину? Почему?

-Оно скользкое.

-А еще, какое мыло? (предлагаю понюхать)

Душистое.

-Молодцы, а зачем нам мыло?

-Чтобы отмыть грязь с рук и лица.

-Молодцы справились с заданием.

Нужно захватить кусочек мыла для Полины. Кладите мыло в сумку, мы возьмем в упаковке. Дети, а нам пора в дорогу!

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Шагают наши ножки: раз, два, три.

По ровненькой дорожке

Мы к домику пришли.

-А кто еще живет в этом домике?

-Кто самый смелый? Кто проверит? Как думаете, что это? (Открыть коробку после того, как дети ответят правильно, если не ответят, предложить, посмотреть).

-Правильно. Это полотенце. Для чего нужно полотенце? (Дать детям потрогать). Да здесь не одно полотенце, посмотрите. Они одинаковые?

-Нет.

-А какое это полотенце? (заменяем ответы большое, махровое, мягкое, пушистое). Что им можно вытирать?

-Тело.

-А какое это полотенце?

-Маленькое, пушистое.

-А какое еще это полотенце?

-Мягкое.

-А что мы им вытираем?

-Мы вытираем им руки и лицо.

-А какого цвета большое полотенце? А маленькое?

-Голубое

-Желтое.

-Молодцы ребята! А можно ли свое полотенце давать вытираться другим детям?

-Нельзя. У каждого должно быть свое полотенце.

И здесь Дюдюка побывала, что она натворила? Перепутала все картинки.

Дидактическое упражнение «Большое и маленькое полотенце»

(Складывание полотенца из трех частей)

-Молодцы ребята, все исправили.

Какое у Кости полотенце? (большое, синее), а у Юли (маленькое, красное).

Давайте положим полотенца для Полины в сумку. Ребята, а

нам нужно найти другие предметы, нам пора в путь!

По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки,

Шагают наши ножки раз, два, три

По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки,

И к домику пришли.

-А в этом домике кто живет? Попробуйте отгадать загадку:

Всех лохматых расчесать,

Кудри в косы заплетать,

Делать модную прическу

Помогает нам прическа.....(расческа)

Предлагаю юле открыть дверцу домика и достать расческу.

-Костя, а можно ли одной расческой расчесываться всем детям?

-Нельзя. Расческа должна быть у каждого своя.

-Правильно, молодцы. Кладите расческу в сумку для Полины. Полина нас совсем заждалась. Все предметы мы собрали?

-Нет, вот еще зубная паста у нас домике осталась, в самом уголке.

-Какие вы внимательные. Доставайте зубную пасту из домика. Ребята, а зубная паста тоже у каждого ребенка должна быть своя или можно пользоваться одним тюбиком пасты всем?

-Можно из тюбика давать пасту всем детям.

-Молодцы. Можем теперь помочь Полине стать чистой и опрятной? Тогда нам можно возвращаться в группу.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Шагаю наши ножки, раз, два, три.

По ровненькой дорожке шагают наши ножки

И в группу мы пришли.

-Вот мы и вернулись к себе в группу. Давайте оденем сандалии. Устали? (Воспитатель садит Полину напротив детей и сама садится вместе с детьми).

-что мы с вами собрали для куклы Полины? Что ей подарим? (Достаем из сумочки предметы личной гигиены, называя их) мыло, расческу, полотенце, зубную щетку, стакан воды.

Раздается голос Дюдюки: « Хе-хе-хе! Нашли все-таки.

-Ребята, поможем Полине умыться?

-Поможем!

Умываем куклу Полину. Ребята дарят ей предметы личной гигиены. Полина благодарит и прощается с ребятами.

Занятие №6 «Чистота – залог здоровья»

Программные задачи:

— формировать представления детей о необходимости основных гигиенических процедур, зависимости здоровья от соблюдения правил личной гигиены; закрепить названия и назначение предметов личной гигиены, правил пользования ими;

— развивать внимание, наблюдательность, фантазию; формировать у детей навыки здорового образа жизни,

— воспитывать стремление к чистоте, аккуратности, опрятности.

Материалы: персонажи кукольного театра (козлёнок, поросёнок, волк, девочка, папа, мама.) Сундучок, предметы личной гигиены (мыло, расчёска, полотенце, зубная щётка, носовой платок), косметический блеск для век, аудиокассета со звуком воды.

Ход занятия

-Ребята, сегодня я предлагаю вам посмотреть сказку. Садитесь на стульчики и внимательно смотрите и слушайте.

Инсценируется сказка Б. Ларина «О грязнулях»

- О чём эта сказка, ребята? Кто из героев вам понравился? А девочка Юля вам понравилась? Почему?

- Ребята, а зачем нужно мыться? (Чтобы быть чистым, здоровым).

Ребята, давайте пригласим к нам в гости Юлю и попробуем убедить её в том, что умываться необходимо.

(Вносится кукла Юля, она несёт сундучок).

- Здравствуйте, ребята. Этот сундучок мне подарили на день рождения, но для того, чтобы его открыть, нужно отгадать загадки, а у меня не получается.

Ребята, может, вы мне поможете?

Чок, чок, чок!

Интересный сундучок.

Весь резной, расписной

Сундучок, секрет открой.

Чтобы ключик подобрать,

Нужно загадки отгадать.

1. Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,

Дело ясное вполне

Пусть отмоет руки мне (мыло)

(Достать мыло из сундучка). Для чего нужно мыло? (чтобы смывать грязь).

Не удивляйтесь напрасно, грязнули-

Если руки вам не протянули.

Если же чистой станет рука,

Её пожмут вам наверняка.

2. Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою –

Что это такое?(Полотенце)

3. Всех лохматых расчесать,

Кудри в косы заплетать,

Делать модную причёску

Помогает нам...(Расческа)

4. Волосистою головкой

В рот она влезает ловко.

И считает зубы нам

По утрам и вечерам (Зубная щетка)

5. Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утрёт потоки слёз.

Не забудет и про нос (Носовой платок)

- Ребята, для чего нужен носовой платок? У каждого из вас есть носовой платок?

Когда человек заболел и кашляет, что нужно закрывать платком? (Рот).

Давайте покажем Юле, как это правильно делать (дети достают платочки и «кашляют», прикрывая рот платком).

А когда человек чихает, что нужно закрывать носовым платком? (Нос и рот).

Ребята, а как мы назовём все эти предметы, которые достали из сундучка?

(Это - предметы личной гигиены, они помогают избавиться от грязи и микробов).

Правильно, ребята, микробы – это маленькие невидимые живые организмы, которые могут вызвать разные заболевания. Микробы передаются от

человека к человеку и при чихании, и при кашле, и тогда, когда пользуются чужой расчёской, чужой зубной щёткой, чужим полотенцем. А ещё микробы передаются через грязные руки. Сейчас мы с вами посмотрим, как это происходит

(Дети становятся в кружочек). Представьте, что этот косметический блеск для век – это микробы. Я смазываю блеском себе ладошку и здороваюсь с вами. А теперь посмотрите, у кого на руках появились «микробы»? А теперь возьмём игрушку и передадим её по кругу. Есть «микробы» на игрушке? (Да). Вот так, ребята, настоящие микробы передаются через грязные руки.

- Ой, ребята, спасибо вам, теперь я поняла, для чего мне подарили эти предметы гигиены. Пользуясь ими, я тоже буду здоровой, красивой и аккуратной, как вы. До свидания, друзья! (Юля уходит).

Звучит аудиозапись звука воды.

Физкультминутка

Льётся чистая водица

Мы умеем сами мыться.

Мыло в руки мы берём

И ладошки крепко трём.

Занятие №7 «Опасные и безопасные предметы»

Программные задачи: Формировать у младших дошкольников представления о правилах безопасного поведения в группе, на улице, дома, умения и навыки, необходимые для поддержания здоровой жизнедеятельности; воспитывать чувство осторожности и дружеские взаимоотношения.

Материалы: костюм Непослушки; Посылка, конверт. Опасные предметы: иголка, нож, упаковка от лекарств, утюг, короб спичек. Мультимедийная доска, презентация «Опасные ситуации», карточки с изображениями игрушек, мяч.

Ход

-Ребята, нам прислали посылку и письмо. (Показываю). Сначала прочитаем письмо. (Вскрываем конверт).

«Здравствуйтесь ребята! Вам пишет Непослушка. Высылаю Вам мои любимые игрушки. Поиграйте с ними. Скоро приеду к вам в гости. Ваша Непослушка.»
(Открываем посылку) Разрешите ребята, я достану игрушку из посылки. Ой, кажется, я укололась чем-то острым. Странные игрушки у Непослушки. Осторожно выложим их на стол и рассмотрим.

Игра «Опасные предметы»

-Достаем иголку). Что это? (Иголка). Для чего она нужна? С ней можно играть? Почему? (Ответы детей). Что это? (Нож) Для чего нужен нож? Им можно поиграть? Почему (Ответы детей). Что это? (Достаем упаковку от лекарств). Можно ли играть с лекарствами? Почему? Можно ли играть с лекарствами? Почему? Кто может давать их детям? (Ответы детей) Что это? (Достаем коробок спичек). Можно играть со спичками? Что может произойти? Кто может пользоваться спичками? (Ответы детей). Что это (Достаем утюг). Можно ли детям его включать? Кто пользуется утюгом? (Ответы детей) Ребята, какие предметы принесла Непослушка? (Опасные). Можно с ними играть? почему? (Ответы детей).

Входит Непослушка (взрослый).

-Здравствуйтесь, я – Непослушка. Вам понравились мои игрушки?

-Нет!

-Почему?

-Потому, что они опасные.

-С какими же игрушками играете вы?

-Мы тебе сейчас покажем.

Физкультминутка

По дорожке мы пойдём

(Ходьба на месте)

И игрушки мы найдем:

(Ходьба на месте, хлопки в ладоши.)

Мишку косолапого,

(Имитация движений медведя.)

Песика лохматого,
(Имитация движений собаки.)
Заиньку прыгучего,
(Ладошки - «ушки - приложить к голове, подскоки на месте».)
Ежика колючего,
(Вытянуть руки вперед, растопырить пальцы.)
Машинку заводную,
(Сжать кулаки, имитировать движения рулем)
Куклу озорную.
(Положить согнутые в локтях руки одна на одну, имитируя русскую пляску)
С ними вместе поиграем
(Имитация убаюкивания куклы.)
И потом их уберем,
Ножками потопаем
(Топают)
Ручками похлопаем.
(Хлопают).

-Непослушка, как ты играешь со своими друзьями?
-Волшебный телевизор покажет, как я люблю играть. Непослушка рассказывает, а на мультимедийной доске идет показ слайдов.
-Я люблю играть на лестнице, прыгать по ступенькам.
-Ребята, поучите Непослушку, как правильно себя вести на лестнице. Что может произойти, если не соблюдать осторожность? (ответы детей.)
-Так и было, я упала и поранилась. Еще я люблю играть с песком. (Ответы детей).
-Еще я кошкой люблю играть, дразнить ее, за хвост таскать.
-Разве можно обижать животное, тебе кошку не жалко? Поучите, дети, Непослушку, что может произойти, если обижать животных. (Ответы детей.)
-Я не обижаю животных, я их люблю, а собаку свою глажу всегда, даже когда она ест.

-Ребята, разве можно так делать? Почему? (Ответы детей.)

-А больше всего мне нравится играть со спичками. Так весело!

-Что может произойти, если играть со спичками? Ребята расскажите Непослушке.

-Подумаешь пожар! Если что – я спрячусь.

-Куда

-Под кровать или в шкаф.

-Дети, можно ли прятаться под кровать или в шкаф при пожаре? (Ответы детей) Нельзя никуда прятаться! Что нужно делать? (Вызвать пожарных по номеру 101, позвать на помощь взрослых).

-Теперь мне понятно. Я больше никогда не буду играть в такие игры. Научите меня играть безопасно.

Игра «Да – нет»

Дети становятся в круг, воспитатель бросает мяч, задает вопрос, ребенок ловит мяч и отвечает «Да» или «Нет».

-Можно детям спички в руки брать?

-С мячом, пирамидками играть?

-Детям утюг включать?

-Лекарства самим принимать?

-С подружкой в куклы играть?

-Из кубиков дома сооружать?

Игра «Опасно - безопасно»

На столе разложены изображения предметов. Девочки отбирают те, которые безопасные предметы, а мальчики – с которыми играть нельзя.

-Ребята, давайте подарим изображения предметов Непослушке, чтоб она запомнила, с чем можно играть. (Отдают карточки Непослушке)

-Спасибо. Теперь я буду играть только с безопасными, добрыми игрушками. До свидания ребята.

Непослушка уходит.

Занятие №8 «Как природа нам помогает быть здоровыми»

Программное содержание: Укреплять здоровье детей, учить расслабляться и восстанавливать дыхание после физической нагрузки. Учить элементам соревновательного характера, развивать двигательную активность, ловкость, воспитывать дружеские взаимоотношения. Формировать экологически грамотное отношение к природе, развивать творческие способности детей. Воспитание привычки к ЗОЖ.

Оборудование: игрушечные птички, медвежонок, рыбки, жучки на ромашке. Три цвета акварельных красок, мячи, обручи.

Ход

(в ходе занятия воспитатель имитирует беседы с героями)

- Здравствуйте ребята, я Тимоша. Я, как и вы хочу быть сильным, здоровым, ловким, много знать и уметь. Вы меня научите. Вы знаете, однажды я решил нарисовать для мамы, что то очень красивое и приятное, вот и бумагу приготовил. Что же мне нарисовать? Может машину? А может космический корабль, или новое платье, или цветы? Не знаю.

- А может тебе нарисовать здоровье, мама будет рада, и все вокруг будут здоровы.

- А какое оно бывает, какого цвета? Что нам помогает быть здоровыми?

- Вот сколько вопросов у Тимоши, но мы ему поможем, правда, ребята.

Для начала нужно сделать массаж лица, ведь на лице находятся точки, которые отвечают за наш организм.

Массаж лица «Что делать после дождика»

Что делать после дождика, (гладим брови)

По лужицам скакать, (Гладим щеки)

Что делать после дождика, (гладим нос)

Кораблики пускать. (Пощипываем уши)

Что делать после дождика, (нажимаем на середину лба пальцами)

По радуге кататься. (Разводим руки от середины лба к виску)

Что делать после дождика, (потираем ладошки друг об друга)

Да просто улыбаться. (Разводим руки в стороны)

А сейчас отправимся в путь.

Отправляемся в поход, сколько нас открытий ждет. Ходьба обычная

Топали, да топали, дотопали, до тополя. (Ходьба на пятках)

До тополя дотопали, да ноги все протопали.

Зайка серый скачет ловко, (Подскоки)

В лапе у него морковка.

Мы ходили по грибы, зайца испугались. (Ходьба на носках)

Спрятались за дубы, растеряли все грибы. (Перекат с пятки на носок)

А потом смеялись - зайца испугались. (Стоя на месте, подниматься и опускаться на всю стопу)

Легким бегом побежали. Шагом идем, в лес прибежали, дышим свежим воздухом.

(Дети замечают на ветке птицу, слышится голос птицы)

- Ой, здравствуй, Чив. Ты видел здоровье? Какого оно цвета?

- Здравствуй, Тимоша. Да видел, посмотри, как я вырос, стал сильным. Скоро мои крылышки станут сильными, и я научусь летать. А все потому, что я каждый день с ребятами и с лесными жителями делаю зарядку. Хочешь, и тебя научат.

- Конечно.

Комплекс ОРУ

1. На горе растут дубы, под горой растут грибы. Потягивание вверх

2. Бежит тропинка через луг, Повороты влево, вправо, ныряет влево, вправо, руки в стороны

Куда ни глянь - цветы вокруг и по колено травы.

3. Что за стрекотанье слышится кругом? Присед, с наклоном

Это прыгает кузнечик, как зеленый человечек (голова к колену)

4. По веткам скачет, да не птица; (Прыжки с продвижением)

5. Рыжая, да не лисица. (Белка)

6. Вот комарик прилетал, свою песню запевал. Ходьба с дых.упр. «з-з»

- Вот тебе, Тимоша, краска зеленого цвета. Посмотри сколько вокруг листочков, это они помогли мне подрасти. Мое гнездышко находится среди зеленых листьев, поэтому меня никто не беспокоит, а листья защищают от пыли и шума, и дают свежий и чистый воздух.

- Теперь я знаю для рисунка мне понадобится зеленая краска. (Тимошка берет у птицы). Спасибо.

- А нам пора двигаться дальше, нам же интересно как природа помогает нашему здоровью. Шагом марш, легким бегом марш.

(Дети находят на ромашке жучка.)

- Ой, посмотрите, жучок. А что ты здесь делаешь?

- Я сегодня долго летал и устал, теперь лежу на солнышке грею бока, и у меня силы появляются, потому что солнышко мне дает тепло и здоровье.

-Здоровье? А какого оно цвета?

-Конечно, желтого - как солнышко. В солнечный день все вокруг становится красивым, ярким, люди - радостными. У всех хорошее настроение. Мы тебе сейчас покажем, как можно играть в солнечный день. Построились парами. Перебрасываем мячи друг другу.

(Жучок дарит желтую краску)

Воспитатель: Спасибо, жучок. Посмотрите, кто там спешит.

Спешит медведь, кукла

-Куда спешишь мишка косолапый?

Медведь: Я иду на речку, за здоровьем. Купаться, рыбку ловить, да и пить хочется. А здоровье, Тимоша, нам дает чистая вода. Ребята, для чего нам вода?

(Умываться, пить, купаться). Правильно.

-А я знаю одну игру. Сейчас я вам расскажу. В обруче лежат игрушки и рыба. Вы должны добраться до обруча не намочив ноги перепрыгивая из обруча в обруч и взять одну рыбку, вернуться обратно. (Выполняют задание).

Медведь дает синюю краску.

-Спасибо, Мишка, теперь я знаю, как вода помогает нам быть здоровыми.

-Ребята, а давайте поможем Тимошке нарисовать картину здоровья. Для этого нам надо вернуться в детский сад и взять кисточки.

Построились, шагом марш. Чтоб скорее прийти, бегом марш. Шагом марш, дыхание восстанавливаем.

Дети берут кисточки и выполняют коллективную работу, рисуют солнце, речку, синее небо, деревья, цветы.

-Ребята, скажите, что же нам помогает быть здоровыми. (Перечисляют) а как назвать одним словом все это. Природа.

-Спасибо, ребята, что помогли мне узнать, что такое здоровье и откуда его надо брать. Побегу скорее к маме, покажу рисунок и все расскажу. До свиданья, а вам оставляю целую корзину здоровья - яблоки. Кушайте на здоровье.

Занятие №9 « Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

Программное содержание: Формировать представления о здоровом образе жизни, о том, что природа является источником здоровья для человека.

Познакомить детей с таким природным фактором как воздух, солнце и вода и их влиянием на жизнь человека.

Продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровым. Сформировать знания о предметах личной гигиены. Развивать культуру речевого общения детей друг с другом. Побуждать детей отвечать на вопросы, активизировать речь детей.

Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: Кукла Катя, «чудесный мешочек».

Предметы гигиены: мыло, мочалка, полотенце, расческа, зубная паста, зубная щетка.

Микроскоп, круги, прищепки, подносы.

Ход

-Здравствуйтесь ребята.

-Здравствуйтесь.

-Слово «здравствуйте»- это хорошее, доброе слово, этим словом люди желают друг другу здоровья. А что такое здоровье? Что значит быть здоровым?

-Ребята, здоровье – это самое важное для человека. Быть здоровым это значит жить без болезней. Здоровье потерять легко, вернуть же его очень сложно, поэтому здоровье нужно беречь. Ведь когда человек здоров, ему живется легко и весело: здоровые дети бегают, прыгают, играют, рисуют, а здоровые взрослые могут ходить на работу. А что происходит с человеком, когда он заболел?

-Ребята, что надо делать, если вдруг почувствовали себя плохо, заболели?

-Правильно, но мы же с вами не хотим болеть, а хотим быть здоровыми, мы стараемся беречь свое здоровье, и поэтому мы каждое утро делаем (что) зарядку.

-Ребята, а зачем нужно делать зарядку?

-Правильно. Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна. От лени и болезней спасает нас она! Давайте вспомним, как мы умеем делать зарядку. (Дети делают зарядку).

-Молодцы. Так, запомним, каждое утро проснулись, умылись и делаем зарядку. А вы сегодня все умывались?

-А зачем нужно умываться?

-А еще умываться нужно для того, чтобы не заболеть. У нас на коже скапливаются микробы, и, когда мы умываемся, мы этих микробов смываем. Микробы – это очень маленькие, но очень вредные существа. Они живут повсюду. Но мы их не видим, потому что они очень маленькие. Их можно разглядеть только под микроскопом. (Показываю микроскоп).

Микроскоп – это прибор для рассматривания и изучения микробов. Микробы очень маленькие, но очень плохие, они приносят людям много вреда, из-за микробов люди часто болеют. Ребята, а как же нам бороться с микробами? Чего боятся микробы?

-Все болезни у ребят от микробов, говорят. Чтоб всегда здоровым быть, нужно руки с мылом мыть! Не забывайте мыть руки с мылом и умываться. Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки, и паучки. Из какой сказки эти слова? Кто написал эту сказку?

-Купаться и умываться любят все: и люди, и животные. А как умывается кошка? А собачка? А слон? А попугай?

(Раздается стук в дверь,- это к детям в гости пришла очень грязная кукла Катя.) (Она здороваются с детьми, дети здороваются с куклой).

--Ребята, посмотрите на Катю, она вам нравится?

-Почему?

-Что за странная картина? Ох, и грязная же ты, Катерина! Грязь на щечках и на лбу! Грязь на шее, на носу! Очень стыдно быть такой! Ты пойдя лицо умой!

-Ребята, Катя говорит, что ей очень стыдно, что она такая грязная. Но она не знает ,что нужно для того чтобы быть чистой и красивой. Но мы-то с вами знаем, и сейчас расскажем Кате. А поможет нам в этом «чудесный» мешочек. Садись Катя, внимательно слушай и запоминай все, что ребята будут тебе рассказывать.

(Дети достают из мешочка мыло, мочалку, расческу, полотенце, зубную пасту и зубную щетку и рассказывают, зачем они нужны, затем дарят эти предметы Кате).

-Ребята, а чего нам еще не хватает для поддержания чистоты и здоровья ? Отгадайте загадку: Меня пьют, меня льют. Всем нужна я. Кто я такая?

-Ребята, для чего нужна вода?

-Давайте расскажем и покажем Кате, как правильно мыть руки.

-А когда нужно мыть руки?

-Для чего еще нужна вода?

-Правильно, без воды жить нельзя, вода нужна всем: и людям, и животным. Все животные, как и люди, пьют воду, многие животные любят купаться.

(Физкультминутка «Как-то раз лесной тропой звери шли на водой»).

-Что еще нужно делать, чтобы не болеть?

-Нужно гулять на свежем воздухе в любую погоду. Только надо правильно дышать. Вдыхать носом, а выдыхать ртом.

(Дыхательная гимнастика).

-Чистый воздух очень полезен для здоровья.

Послушайте загадку и отгадайте, что еще нужно человеку для здоровья: Ты весь мир обогреваешь, и усталости не знаешь. Улыбаешься в оконце, и зовут тебя все (солнце).

-Правильно. Вот оно наше солнышко. А чего не хватает нашему солнышку?

-Давайте подарим солнышку лучики. Желтое и круглое, смотрит на детей. Солнечные лучики прикрепи скорей! (Дети делают солнышки из кругов и прищепок).

-Ребята, а что дает нам солнце?

-Солнце полезно для нашего здоровья, очень полезно гулять в солнечную погоду, потому что солнышко в своих лучах посылает нам витамин «Д», который укрепляет кости, делает наши руки и ноги крепкими и сильными.

-Ребята, так кто же наши друзья, кто помогает нам сохранять и укреплять здоровье? Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Я надеюсь, что с такими друзьями вы теперь никогда не будете болеть.

Формирование основ здорового образа жизни в режимных моментах

Проводимая работа по формированию здорового образа жизни детей была направлена на воспитание ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, на обучение детей практическим навыкам при помощи физкультурных упражнений, подвижных игр, бесед, дидактических материалов, сюжетно-ролевых игр, чтению художественной литературы, инсценировок по художественным произведениям. На основе проведенных мероприятий, у детей развивается внимательность к себе и окружающим, ответственность, наблюдательность, внимание, память, воображение, расширяется словарный запас. Подкрепление необходимо осуществлять в течении пребывания ребёнка в детском саду и дома. Помимо занятий, другие виды деятельности, включенные в режимные моменты, способствуют более качественному и углубленному формированию основ здорового образа жизни у детей.

Беседы

(примерные темы бесед с детьми)

- Беседа «Изучаем свое тело»

Цель: Учить называть органы чувств; рассказывать о их роли в организме и о том, как их беречь; учить различать запахи и вкусы; воспитывать доброжелательное и чуткое отношение друг к другу.

- Беседа «Да здравствует мыло душистое»

Цель: Познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями; закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни;

- Беседа «Чистые руки».

Цель: Обучить детей способам профилактики инфекционных заболеваний.

- Беседа «Как правильно мыть руки»

Цель: совершенствовать культурно-гигиенические навыки, совершенствовать культурно-гигиенические навыки, совершенствовать простейшие навыки поведения во время умывания.

- Беседа «Сиди за столом правильно»

Цель: Формирование элементарных навыков поведения за столом.

- Беседа «Я - хороший»

Цель: Формирование элементарных представлений о том, что хорошо, что плохо.

- Беседа «Очень, нужен людям сон»

Цель: Учить заботиться о себе; закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать правила поведения перед сном.

- Беседа «Опасные предметы»

Цель: Знакомство с источниками опасности дома, предметами, которые могут быть опасны для здоровья.

- Беседа «Про девочку, которая плохо кушала»

Цель: Показать детям важность правильного питания для здоровья и роста; развивать мышление; воспитывать культуру поведения за столом.

- Беседа «Полезно - вредно»

Цель: Уточнить, какие продукты вредны, а какие полезны для здоровья.

Дидактические игры

- «Умею – не умею»

Цели: Акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: Мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, 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».

- **«Угадай, кто позвал?»**

Цели: Тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

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

- **«Найди пару»**

Цель: Подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (С завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, Яблоко, карандаши, мелкие предметы. Выбрав себе предмет, ребенок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребенку правильно определить на ощупь разные материалы.

- **«Правила гигиены»**

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договариваются, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: чистку зубов, обтирание, причесывание, купание.

- **«Наши помощники – растения»**

Цель: Закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичным рисункам. Ребенок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

- **«Подбери пару»**

Цели: Соотносить предметы на картинках, с действиями; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

Оборудование: предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек. Сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

- **«Полезная и вредная еда»**

Цель: Закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зеленого и красного цвета; Предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копченая колбаса, пирожные, конфеты, черный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); Поощрительные значки, (яблоко, морковка, груша вырезанные из цветного картона).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зеленую картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускается. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

- **«Веселый человек»**

Цели: развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

Оборудование: детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребенку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребенок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

- **«Что такое хорошо, что такое плохо»**

Цели: Учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему: (своему дому, двору, саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют зеленую рамку, вредно – в красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

- **«Лабиринты»**

Цель: Учить детей ориентироваться на листе бумаги.

Ребенку предъявляют изображение лабиринтов, «пройдя» по которым можно выполнить действия, способствующие здоровому образу жизни.

«Малыш сидит совсем близко от телевизора и смотрит передачу. Как ты думаешь, это полезно для его здоровья? Чем ты посоветуешь заняться малышу? Помоги добраться до игрушки!»

«Соня хочет почистить зубы. Помоги ей пройти к полочке с зубной щеткой и пастой».

Подвижные игры

- **«Повар и котята»**

Цель: Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстрой реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

Описание игры: по считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы – «сосиски». Повар разгуливает внутри обруча, шнура – «кухни». Дети – котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося текст:

Плачут киски в коридоре,

У котят большое горе:

Хитрый повар бедным кискам

Не дает украсть сосиски.

С последним словом «котята» забегают на «Кухню», стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших игроков. Осаленные игроки выбывают из игры. Игры продолжается до тех пор, пока сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром. Нельзя раньше времени забегать в круг. Повару не разрешается хватать котят, только салить, ему не разрешается выходить за пределы круга. Запрещено брать одновременно 2 и более предмета.

- **Подвижная игра «Иммунитет»**

Цель: Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстрой реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

Описание игры: Выбирается водящий, который играет роль «Вируса». 2-3 детям раздается «иммунитет» в виде чеснока, лимона и лука. По сигналу, «Вирус» начинает догонять и «заражать» детей. Те, кого «вирус» «заражает» останавливаются и стоят на месте. Те дети, у которых «Иммунитет» должны «Вылечить» «зараженных», отдав им овощи и фрукты.

- **Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

Цель: развивать у детей умение бегать врассыпную. Не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.

Описание игры: Игра может проводиться как в помещении, так и на улице.

Выстроенные полукругом стульчики ставятся домиками, в которых живут дети. Воспитатель произносит:

Смотрит солнышко в окошко,

Наши глазки щурятся.

Мы захлопаем в ладошки,

И бегом на улицу!

Дети повторяют стишок, а затем слова, «Топ–топ–топ» и «Хлоп–хлоп–хлоп» и «Хлоп-хлоп-хлоп» все топают ножками и хлопают в ладошки, подражая воспитателю. Бегают и веселятся.

Неожиданно воспитатель говорит: «Посмотрите, дождик идет! Скорее домой!». Все спешат домой в свои домики.

- **Подвижная игра «Пузырь»**

Цель: Закреплять у детей умение становиться в круг, постепенно расширять и сужать его; учить согласовывать движения; развивать внимание.

Описание игры: Дети вместе с воспитателем берутся за руки. Образуют круг, начинают «раздувать пузырь»; наклонив головы вниз, дети дуют в кулачки, составленные один под другим, как в дудочку. При каждом раздувании. Все делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. Эти действия повторяются 2-3 раза. Затем все берутся за руки и постепенно расширяют круг, двигаясь и произнося следующие слова:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Получается большой растянутый круг.

Воспитатель говорит: «Лопнул пузырь!». Все хлопают в ладоши, говорят: «Хлоп!» и сбегаются к центру.

После этого игра начинается сначала.

3.5. Подвижная игра «Карусели»

Цель: учить согласовывать движения друг с другом и ритмом текста; развивать внимание.

Описание игры: Держись за руки, дети вместе с воспитателем движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле-ели-ели-ели

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Побежали, побежали, побежали!

Тише, тише, не спишите,

Карусель остановите.

Раз-два, раз-два.....(пауза)

Вот и кончилась игра.

Под эти слова карусель сначала медленно движется в одну сторону, потом темп речи и движения ускоряются. На слова «побежали» карусель меняет направление движения, постепенно замедляется, и на слова «Вот и кончена игра» все останавливаются.

- **Подвижная игра «Точные броски»**

Цель: развитие глазомера, меткости, координации движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: пластмассовые тарелочки, обручи (веревки).

Описание игры: На земле проводят линию. А недалеко от нее чертят квадраты. Вместо квадратов можно положить обручи или сделать мишени из веревок. Игроки по очереди подносят к линии и бросают одну за другой три тарелки в цель. Побеждает тот, у кого больше всех тарелочек попало в цель.

Игры - ситуации для формирования здорового образа жизни

- **Игра-ситуация «Что за чем?»**

Цель: закрепить знания детей о культурно - гигиенических навыках.

Рольные действия: Воспитатель предлагает детям проверить, как куклы, их дочки и сыночки. Умеют самостоятельно готовиться ко сну. Дети приносят свои игрушки и показывают. Комментируя. Воспитателю, как их «дети» умеют умываться после обеда, стелить кровать и раздеваться. Складывать одежду. Если действия не соответствуют жизненной логике ситуации. То воспитатель может вмешаться, словно невзначай спросить, например, у игрушечного медведя: «Мишка, ты забыл. Что сначала надо ботиночки снять? У тебя заботливый папа, он научил тебя шнурки развязывать и ставить ботинки под стул».

- **Игра- ситуация «Повара»**

Цель: Закрепление знаний о полезных и вредных продуктах, местах их применения.

Предварительная работа: воспитатель с детьми подбирает муляжи овощей, фруктов, различных продуктов питания; (молоко, крупа, мясо, сыр, творог, масло и тд.)

Основная работа: Дети рассказывают и показывают, из каких продуктов, какое блюдо можно приготовить. Если возникают трудности, воспитатель помогает, задавая наводящие вопросы. Дети могут рассказать о пользе блюда, продуктов, из которых оно приготовлено.

- **Сюжетно-ролевая игра «День рождения Степашки»**

Цель: расширять знания детей о способах и последовательности сервировки стола для праздничного обеда, закрепить знания о столовых приборах. Воспитывать внимательность, заботу, ответственность, желание помочь. Расширять словарный запас: ввести понятия «праздничный обед», «сервировка», «сервис».

Оборудование: игрушки, которые могут прийти в гост к Степашке, столовые предметы : (тарелки, вилки, ложки, ножи, чашки, блюдца, салфетки, скатерть, столик, стульчики).

Ход игры: воспитатель сообщает детям о том, что у Степашки сегодня день рождения, предлагает пойти к нему в гости и поздравить его. Дети берут игрушки, идут в гости к Степашке и поздравляют его. Степашка предлагает всем чай с тортом и просит помочь ему накрыть стол. Дети активно участвуют в этом, с помощью воспитателя сервируют стол. Необходимо обращать внимание на взаимоотношения между детьми в процессе игры.

- **Сюжетно-ролевая игра «Мы - спортсмены»**

Цель: дать знания о необходимости занятий спортом, совершенствовать спортивные навыки – ходьбу, бег, метание, лазание. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, глазомер, ориентировку в пространстве.

Оборудование: медали победителям, рекламный щит для демонстрации количества заработанных баллов, спортивный инвентарь;(мячи, скакалки, кегли, канат, лесенки, скамейки).

Ход игры: воспитатель предлагает детям по разным видам спорта. По желанию детей выбирают судей, организаторов соревнования. Остальные дети – спортсмены. Каждый самостоятельно выбирает вид спорта, в котором будет состязаться с соперниками. Судьи присуждают баллы за выполнение заданий. Игра заканчивается награждением победителей.

- **Игра-ситуация «Собираемся на прогулку»**

Цель: развивать у детей умение подбирать одежду дня разного сезона, научить правильно, называть элементы одежды, закреплять обобщающие понятия «одежда», «обувь», воспитывать заботливое отношение к окружающим.

Оборудование: куклы, одежда для всех периодов года (для лета, зимы, весны и осени), маленький шкафчик для одежды и стульчик.

Ход игры: в гости к детям приходит новая кукла. Она знакомится с ними и хочет поиграть. Но ребята собираются на прогулку и предлагают кукле идти с ними.

Кукла жалуется, что она не может одеваться, и тогда ребята предлагают ей свою помощь. Дети достают из шкафчика кукольную одежду, называют ее, выбирают то, что нужно сейчас одеть по погоде. С помощью воспитателя в правильной последовательности они одевают куклу. Затем дети одеваются сами и выходят вместе с куклой на прогулку. По возвращении с прогулки дети раздеваются сами и раздевают куклу в нужной последовательности, комментируя свои действия.

- **Игровая ситуация «Игрушки у врача»**

Цель: учить детей уходу за больными, и правильному использованию медицинских инструментов. Воспитывать в детях внимательность, чуткость, расширять словарный запас.

Оборудование: куклы, игрушечные зверята, медицинские инструменты:(термометр, шприц, таблетки, ложечки, фонендоскоп, вата, баночки с лекарствами, бинт, халат и чепчик для врача.)

Ход игры: воспитатель предлагает поиграть, выбирают Доктор и Медсестра, остальные дети берут в руки игрушечных зверушек и кукол, приходят в поликлинику на прием. К врачу обращаются пациенты с различными заболеваниями: у мишки болят зубы, потому что он ел много сладкого, кукла Маша прищемила дверью пальчик и т.д. Уточняем действия: Доктор осматривает больного, назначает ему лечение, а медсестра выполняет его указания. Некоторые больные требуют стационарного лечения, их кладут в больницу. Воспитатель оценивает, как дети общаются между собой, напоминает о том, чтобы выздоровевшие игрушки не забывали благодарить врача за помощь.

- **Игровая ситуация «На дорогах города»**

Цель: Закрепить знания детей о правилах дорожного движения, познакомить с новой ролью – регулировщик, воспитывать выдержку, терпение, внимание на дороге.

Оборудование: игрушечные машины, флажки для регулировщика – красный и зеленый.

Ход игры: детям предлагают построить красивое здание – театр. Выбираем место для постройки. Но сначала нужно перевезти строительный материал в нужное место. С этим легко справятся водители на машинах. Дети берут машины и едут за стройматериалом. Но вот неудача – на главных дорогах не работает светофор. Чтобы не было аварии на дороге, необходимо, чтобы движением машин управлял регулировщик. Выбирается Регулировщика. Он становится в кружок. В руках у него красный и зеленый флажки. Красный флажок – «стой», зеленый флажок – «иди». Теперь все будет в порядке.

Краткий перечень литературы для чтения детям во второй младшей группе по формирования навыков здорового образа жизни

1. Барто А. «Девочка чумазая».
2. Барто А. «Мы с Тamarой санитары».
3. Мошковская Э. «Нос, умойся».
4. Чуковский К. «Мойдодыр».
5. Барто А. «Мячик, купание, веревочка».
6. Галиев Ш. «Заяц на физзарядке».
7. Суслов В. «Про Юру и физкультуру».
8. Аким Я. «Мыло».
9. Коростылев В. «Королева Зубная щетка».
10. Маяковский В. «Что такое хорошо и что такое плохо».

Материалы для работы с родителями для формирования основ здорового образа жизни в домашних условиях

1. Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей: Здоровье вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его. Помните: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе. Поэтому детей необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение т.д. Контролируйте досуг Вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка. В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Консультация для родителей

«Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни»

Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить. Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей, в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни, в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, самым главным разделом является:

- режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха).
- режим рационального питания;
- закаливание. Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн, не только повышается тонус нервной, дыхательной, и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

О благоприятном воздействии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин.

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми. Помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
 - Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
 - Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях группы и сада!
 - Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
 - Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
 - Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
 - Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
 - Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!
 - Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
 - На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!
- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер! И будьте всегда здоровы!

Консультация для родителей

«Формирование основ здорового образа жизни у детей в домашних условиях»

Здоровье это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья, именно в этот период закладывается основные черты личности, отношение к себе и окружающим и именно в этот период очень важно формировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные занятия и физкультурные занятия, партнерская и совместная деятельность педагога и ребенка в течении дня.

Главными союзниками воспитателей в работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей являются, конечно же, родители, без их участия невозможно добиться хороших результатов. Только они являются самым ярким примером для своих детей.

Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье ребенка – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни.

Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.

Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать ребенку правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него, то в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка. Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:

- Соблюдение режима дня, активности и сна.
- Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.
- Правильное, здоровое питание.
- Соблюдение правил гигиены.
- Привитие ребенку любви к физической чистоте.
- Обучение следить за своим телом.
- Закаливание.

Основные задачи родителей по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников:

- Гигиена и закаливание дошкольников.
- Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней.
- Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.
- Ребенок всегда следует образу старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример чаду.
- Таким образом можно сделать вывод, что комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.

Заключение

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в российской Федерации» и т.д.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение грамотного воспитания культуры здоровья значительно возрастает.

В.А. Сухомлинский писал: «Я еще боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Список использованной литературы:

1. Аверина. И.Е. «Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ», Айрис-Пресс,2006
2. Анохина. И. Е «Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ: методические рекомендации» Ульяновск: УИПКПРО ,2008
3. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова и др., под ред. Т.И. Михайловой, Л.М. Гуревич:- Спб : Детство-Пресс ,2004.
4. Нежина.Н. В. «Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В. Нежина // Дошкольное воспитание. -2004
5. Сайт сети интернет maam.ru
6. Сайт сети интернет infourok.ru