

**Автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального
образования г. Долгопрудного центр развития ребенка –
детский сад № 4 «Рябинка»**

«Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни»

(беседа в старшей группе)



Подготовила
и провела
воспитатель:
Рыднова Л. А

Апрель 2017 г.

«Использование игровых ситуаций в повседневной жизни, в формировании понятий о здоровом образе жизни»

Здоровье-это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, в – первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда, хотя мы объясняем и детям, и взрослым, что нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского «Мойдодыр» и т. п.

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

О микробах:
Они очень маленькие и живые (рисунок).
Они попадают в организм и вызывают болезни.
Они живут на грязных руках.
Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет - и спокойно там живет.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным
Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом. Он проживет дольше. «Береги свое здоровье смолоду» - дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику и тоже использовать художественное слово.

По утрам зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Обязательно проводить гимнастику после дневного сна и упражнения дыхательной гимнастики. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, проводить корригирующую гимнастику, чаще играть в подвижные игры, для чего иметь в группе атрибуты для таких игр. Все это должно находиться в физкультурном уголке.

В-четвертых, культура питания. Обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Винни Пух в гостях у кролика», рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус», «Будь здоров!»

Отсюда вывод:

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть, и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды

-есть много сладкого

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказывать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, рассказывать в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны.

Витамин А-морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (для зрения).

Витамин В-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д-солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово:

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Полезно в работе опираться на сказку Чуковского «Доктор Айболит». Игрушки-зверята приходят со своими жалобами. Выяснить, почему так получилось и как им помочь.

В беседе «Здоровье и болезнь» дети могут рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они чувствовали себя, когда болело горло, живот, голова. Цель такой беседы - определить, что дети знают о болезнях, научит избегать их, учить считаться с плохим самочувствием другого человека. Хорошо помогают в формировании здорового образа жизни игры по ОБЖ ПДД.

