

Авторское дидактическое пособие по валеологии «Хорошо-плохо»

Шмырова О.В., воспитатель

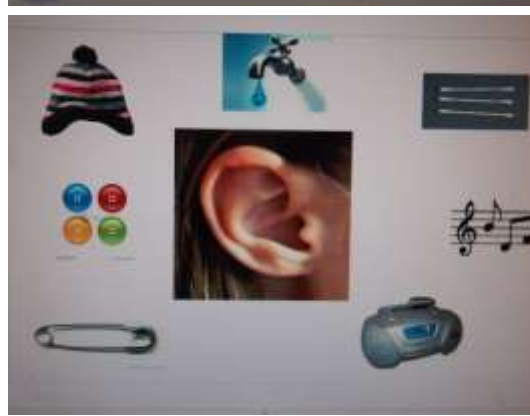
Формирование здорового образа жизни должно начинаться в детском саду. Необходимо научить ребенка осознанно относиться к своему здоровью. Дать детям знания о здоровом образе жизни помогает нам наука- **валеология**. Предлагаю Вам, уважаемые коллеги, своё авторское **пособие** для занятий с детьми по валеологии "Хорошо-плохо".

Цель данного **пособия**: Расширить представления детей о своём организме, о ситуациях опасных для здоровья.

Пособие представлено в виде карточек с картинками, на которых изображен орган человека и факторы влияющие на его здоровье.

Это **пособие** может быть использовано:

- для бесед с детьми по **валеологии**
- для практических упражнений: отметить стрелками разного цвета, что **хорошо** для данного **органа**, а что может быть опасным.
- как подсказка для составления рассказов на темы : "Как я ухаживаю за своим зубами", "Мои глаза", "Что любят мои ушки" и др.



Авторское дидактическое пособие «Корзинка-витаминка» (6 вариантов игры)

Шмырова О.В., воспитатель

Цель: Закрепить представление у детей о пользе витаминов и их влиянии на организм человека.

Задачи:

—Учить детей классифицировать продукты питания по наличию в них наибольшего количества определённых **витаминов**.

—Развивать мыслительные процессы (логическое мышление, внимание, зрительно-слуховую память, связную речь детей, умение детей разгадывать загадки, мелкую моторику рук.

—Воспитывать умение действовать согласованно в команде, контролировать свои действия и действия других **играющих**, исправлять ошибки.

Материал: 4 корзинки, 4 тарелки (пластинки) с картинками продуктов, в которых содержатся **витамины А, В, С, В, D**, картинки с изображением продуктов (на магнитах, модели **витаминов**, красный и зелёный банты, опорные схемы по материалам методик Т. А. Ткаченко.

Это **пособие** может быть использовано: на занятиях по ОБЖ, развитию речи с целью закрепления знаний у детей о роли витаминов и их влиянии на организм человека.

Варианты игры

Вариант 1: «Корзинка-витаминка».

В игре могут участвовать от 4 до 12 человек. Одной группе детей даётся **корзина**, на которой условно обозначена группа **витаминов А**, другой **В**, третьей **С**, четвёртой **D**. На тарелке располагаются картинки с продуктами, в которых содержатся **витамины А, В, С, D**.

Каждой группе детей предлагается отобрать картинки с продуктами, в которых содержится соответствующий **витамин**.

Выигрывает тот ребёнок или команда, которая быстрее и правильнее справится с заданием. Дети проверяют правильность выполнения задания, сравнивая с образцом.

А – морковь, помидор, абрикос, яйца, рыба, масло, перец, петрушка.

В – мясо, горох, хлеб, орехи, тыква, кабачки, творог, бананы.


С – шиповник, апельсин, лимон, груша, лук, капуста, помидоры, смородина.

D – молоко, творог, масло, печень, рыба.



1

<p>2</p>	<p><u>Вариант 2: «Кто быстрее?».</u></p> <p>В игре могут участвовать парное количество человек от 2 до 10. В условленном месте располагают корзинки (с красным и зелёным бантом, на тарелке картинки с изображением продуктов питания. Одной команде предлагается отобрать продукты в корзину с зелёным бантом (т. к. зелёный цвет – разрешающий) - полезные для организма человека, другой в корзину с красным бантом (т. к. красный цвет – разрешающий) – продукты, употребление которых в больших количествах вредно для здоровья человека.</p> <p>Выигрывает тот ребёнок или команда, кто быстрее всех «соберёт» продукты в корзину. Воспитатель предлагает проверить правильность выполнения задания, сравнивая с образцом.</p>	
<p>3</p>	<p><u>Вариант 3: «Что для чего?».</u></p> <p>1. В игре могут участвовать от 4 до 12 человек. Одной группе детей даётся корзина, на которой условно обозначена группа витаминов А, другой В, третьей С. На тарелке располагаются картинки с продуктами, в которых содержатся витамины А, В, С, D.</p> <p>Ребёнку или группе детей предлагается отобрать картинки с продуктами, в которых содержится соответствующий витамин и рассказать, какие витамины важны для работы сердца, укрепляют наши кости, помогают быстрее справиться с простудой, улучшают зрение.</p> <p>Выигрывает тот ребёнок или команда, которая быстрее и правильнее справиться с заданием. Дети проверяют правильность выполнения задания, сравнивая с образцом.</p> <p>2. В игре могут участвовать от 4 до 12 человек. Каждому ребёнку или команде раздают модели витаминов А, В, С, D. В корзинке лежат картинки, на которых изображены разные продукты. Ведущий по очереди показывает картинки. Один ребёнок или группа детей отбирает картинки с продуктами, богатые витамином А, другие – В, третьи – С, четвёртые – D, называя продукт и объясняя свой выбор.</p>	

	Выигрывает тот ребёнок или команда, которая правильно отберёт картинки, согласно заданной модели продуктов.	
4	<p>Вариант 4. «Забывчивый покупатель». (Используются опорные схемы по материалам методик Т. А. Ткаченко).</p> <p>1. В игре могут участвовать от 2 до 15 детей.</p> <p>Детям предлагается составить рассказ о продукте (используя схему, не называя его. Затем из группы детей выбирают «покупателя» и «продавца». Перед «продавцом» на столе разложены картинки, с изображёнными продуктами. «Покупатель» говорит, что забыл название продукта, который хочет купить. «Продавец» просит описать этот продукт и рассказать о его пользе для организма человека. За правильное описание продукта «покупатель» получает картинку. Выигрывает тот ребёнок, который наберёт больше картинок.</p> <p>«Загадки».</p> <p>В данном случае один ребёнок загадывает предмет и описывает его (используя схему, остальные дети отгадывают, о чём он говорит. Ребёнок, который угадал название предмета, составляет следующий описательный рассказ.</p> <p>План рассказа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что это? 7. Какой формы? 2. Это овощ или фрукт? 8. Какой он на ощупь? 3. Где растёт 9. Что можно из него приготовить, 4. Какой на вкус? какие витамины находятся в 5. Какой снаружи, какой внутри? этом продукте и чем они 6. Какого цвета? полезны для здоровья человека? 	
5	<p>Вариант 5: «Витаминный салат».</p> <p>В игре могут участвовать от 2 до 8 детей.</p> <p>Одной группе детей предлагается отобрать картинки и выложить на тарелке для приготовления фруктового салата, другой – овощного и объяснить, чем полезен данный салат для организма человека. Выигрывает тот ребёнок или команда, которая быстрее справится с заданием.</p>	

6

Вариант 6. «Разложи овощи и фрукты в корзины».

В игре могут принимать чётное количество **детей**.

Воспитатель предлагает детям отгадать загадки об овощах и фруктах и рассказать об их пользе для организма человека.

Одной команде необходимо собрать в **корзинку все овощи**, другой - фрукты и определить, каких **витаминов в них больше**. Выигрывает та команда, которая правильно отгадает загадки и соберёт овощи (*фрукты*) в **корзину**.