

Формирование у дошкольников
отношения к своему здоровью
«как важнейшей ценности в жизни»



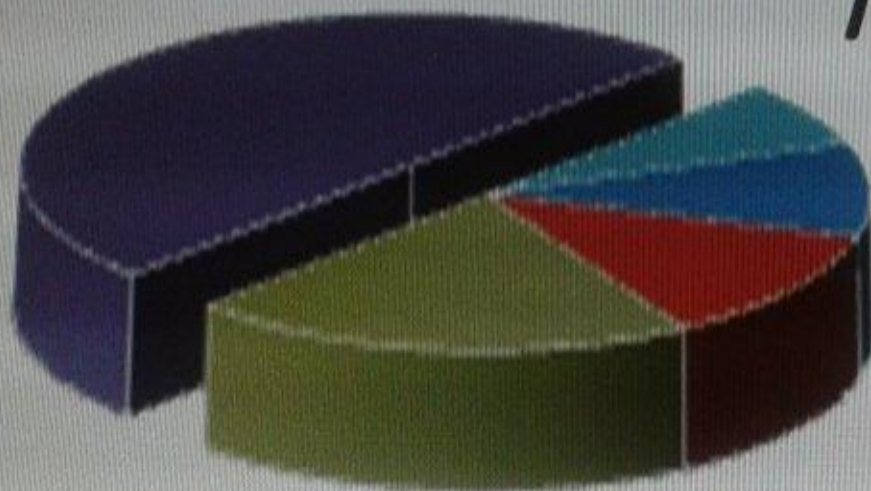
Факторы, влияющие на здоровье:

- неблагоприятная экологическая обстановка;
- наследственные факторы;
- нерациональное питание;
- недостаточные условия для двигательной активности детей.

50%

7%

10%



21%

12%

■ влияние медицины ■ экология

■ наследственность

«Здоровый образ жизни
и его составляющие»



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Социальное здоровье



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

УМЕНИЕ ЖИТЬ
В ГАРМОНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



Анкета для детей:

- Кто ты?
- Какие части тела человека ты знаешь? Назови.
- Какие внутренние органы ты знаешь?
- Назови органы чувств человека.
- Как ты относишься к своему здоровью?
- Каких друзей нашего здоровья ты знаешь?
- Как полезные привычки помогают здоровью?
- Как можно закаляться?
- Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»?

Основные цели:

- формирование у детей представлений об организме человека,
- воспитание потребности в ведении ЗОЖ
- создание условий для проявления самостоятельности, инициативы, взаимопомощи при выполнении правил ЗОЖ в группе;
- развития мышления детей.

Наглядный, игровой,
иллюстрационный материал



Пальчиковые игры

Этот пальчик маленький,
мизинчик удаленький.
Безымянный кольцо носит,
никогда его не сбросит.
Ну, а этот средний длинный,
он как раз посередине.
Этот указательный,
пальчик замечательный.
Большой палец, хоть не длинный,
среди пальцев самый сильный.
Пальчики не ссорятся.
Вместе дело спорится.

Пальчики уснули
в кулачки свернулись 1, 2, 3, 4, 5
Захотели поиграть
Разбудили дом соседей
В нем проснулись 6 и 7, 8, 9, 10 -
веселятся все.
Но пора обратно всем
10, 9, 8, 7, 6, кулаком свернулись,
5 зевнул и отвернулся
4, 3, 2, 1 снова в домике мы спим

Дружат в нашей группе
девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим
маленькие пальчики.
1, 2, 3, 4, 5 - начинай считать опять,
1, 2, 3, 4, 5 - вот и кончили считать.

Большому - дрова рубить,
а тебе - воду носить.
Среднему - печку топить,
а тебе - обед варить.
А мизинцу - песню петь,
Песни петь, да плясать
Родных братьев забавлять.

Повстречались два котенка
Мау - мяу (мизинец).
Повстречались два щенка
Ав - ав.
Два жеребенка - иго - го.
Два тигренка - р - р - р.
Повстречались два быка - му - му

СЧИТАЛКИ

«Шла кукушка мимо сети,
А за нею ее дети.
Кукушата просят пить,
Выходи - тебе водить».

«Раз, два, три, четыре, пять...
В прятки мы хотим играть.
Да и нет не говорить,
Все равно тебе водить».

«Петушок, петушок,
Покажи свой кожушок!
Кожушок горит огнем,
Сколько перышек на нем?
Раз, два, три, четыре, пять...
Невозможно сосчитать!»

«До-ре-ми-фа- соль-ля-си,
Что купила, принеси.
Я купила колбасу,
Завтра утром принесу».

«Тили-тили, тили-бом,
Сбил сосну зайчишка лбом.
Жалко мне зайчишку:
Носит зайка шишку;
Поскорее сбегай в лес,
Сделай зайнышке компрессе!»

«Говорят, говорят,
Собрались на горке
Голубь, гусь и галка,
Вот и вся считалка».

«У Литейного моста
Я поймал в Неве кита,
Спрятал за окошко,
Съела его кошка.
Помогали два кота -
Вот и нет теперь кита!
Ты не веришь другу?
Выходи из круга».

«Жили-были царь, царевич,
Король, королевич,
Садовник, портной,
Кто ты такой?»

«За стеклянными дверями
Стоит Мишка с пирожками.
«Здравствуй, Мишенька, дружок,
Сколько стоит пирожок?» -
«Пирожок-то стоит три,
А водить-то будешь ты!»»

Физкультминутка.

Утром солнышко проснулось,
Осторожно потянулось.
Лучикам пора вставать —
Раз, два, три, четыре, пять.

Каждый день у нас, ребятки,
Начинается с зарядки.
Руки в стороны и вниз,
Все присели, поднялись.
И девчонки, и мальчишки
Побежали все вприпрыжку.

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдем мягко, как лисята,
И как мишка косолапый,
И как зайнька — зайчишка,
И как серый волк — волчишка.
Вот свернулся еж в клубок,
Потому что он продрог.
Лучик ежика коснулся,
Ежик сладко потянулся!

Подходи ко мне, дружок,
И вставай скорей в кружок.
Ушки ты свои найди,
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз,
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом,
покрутили козелком,
ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила тишина!



Дидактическая игра «Спортивный клуб»

Цель:

Расширять знания детей о различных видах спорта, спортивных снарядах, спортивном инвентаре.

Формировать желания ведения здорового образа жизни.

Материалы:

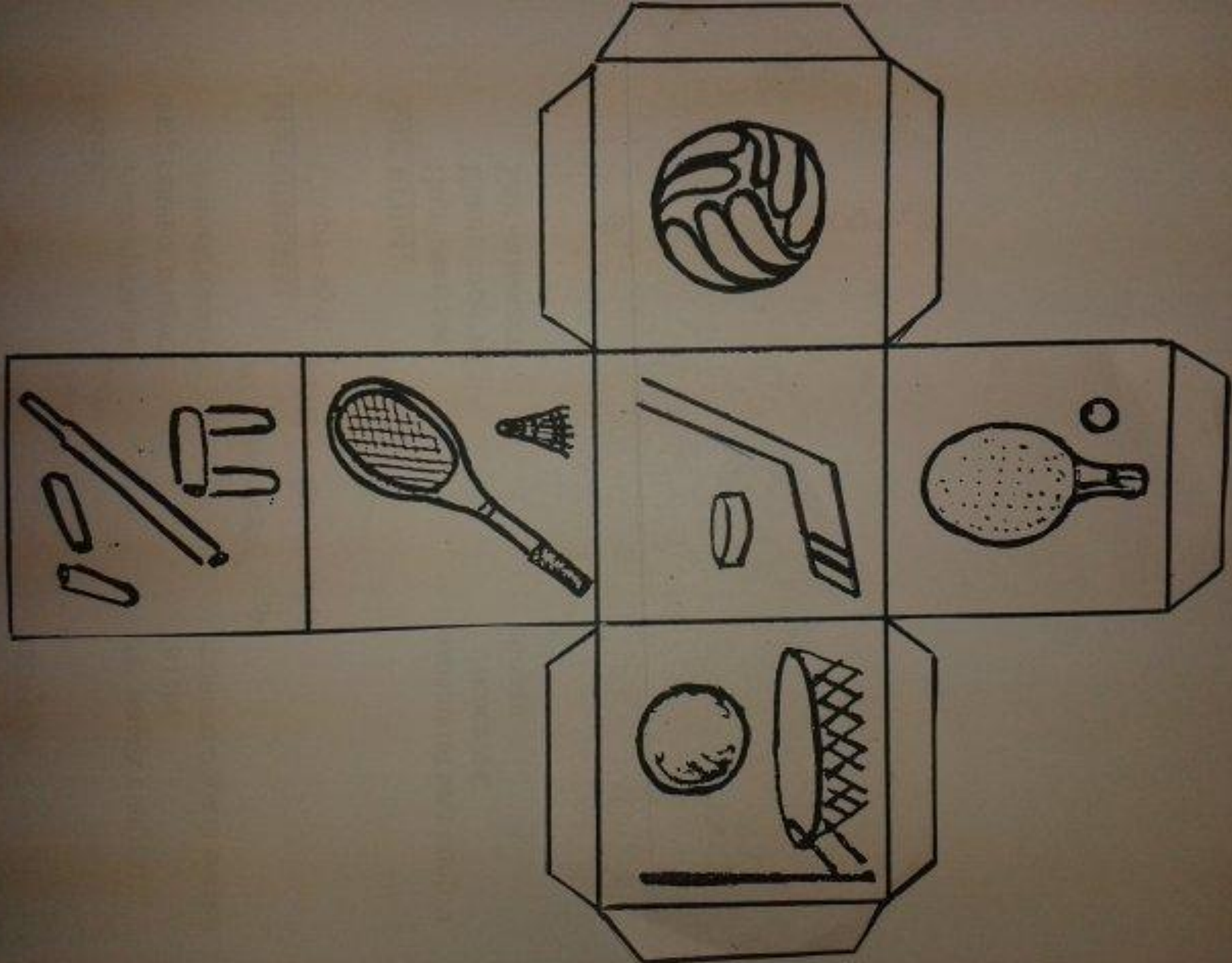
Спорт - куб.

Ход игры:

Подбрасываем куб и определяем выпавший вид спорта.

Какие спортивные снаряды к нему относятся.

Как называется тот или иной вид спорта.



Дидактическая игра

«Лови мяч – и дари спортивное слово»

Цель:

Расширять знания детей о спорте, спортивных играх, обогащать словарь детей.

Развивать ловкость и умение удерживать мяч при передаче.

Ход игры:

Давайте передавать мяч и дарить слова.

Нужно придумать любое слово и «подарить» его рядом стоящему, по кругу (по часовой стрелке), повторить 2 раза.

А теперь передаем мяч против часовой стрелки. Игра усложняется, надо вспомнить слово, подаренное соседу не тобой, а другим игроком.

Чтобы легче было запомнить слово надо найти между словом и те, кому дарят это слово.

Дидактическая игра «Вижу звуки»

Цель:

Развитие слухового внимания.

Расширять представления о том, что звуки бывают разные.

Ход игры:

Давайте играть со звуками! Как вы думаете, из чего можно извлечь звуки?

1. Постукивать ногтями по столу.
2. Хлопать в ладоши.
3. Топать ногами.
4. Шипеть.
5. Шуршать.
6. Звенеть (ключами, колокольчиком).
7. Стучать (предметом, молоточком) и т.д.

Вот как много звуков мы придумали. Этого нам вполне достаточно для игры. Начнем игру. Я буду воспроизводить звуки, а вы сядьте ко мне спиной, закройте глаза и прислушайтесь. Вы должны узнать звуки и запомнить, какой звук за каким следует.

Запомнить будет легче, если про звуки сочинить рассказ – мультик, в котором все звуки будут издаваться каким–нибудь героем или сопровождать его действия.

Например, мой «герой» старуха Шапокляк..

Постукивание – это старуха Шапокляк задумалась и барабанит пальцами по столу, хлопнула в ладоши – обрадовалась, что придумала новую пакость для ребят, топот ног – пошла к двери, чтобы выйти на улицу, но вдруг услышала шипение – увидела у двери змею, которая шуршала ползла к старухе Шапокляк. От испуга, шапокляк выронила ключи от двери (звон), и стала стучать в дверь и звать на помощь.

- Попробуйте вспомнить звуки, которые я вам продемонстрировала (создала).

Пусть вам в этом поможет история про старуху Шапокляк.

- Найдите другие предметы для извлечения звуков и поиграйте с ними.

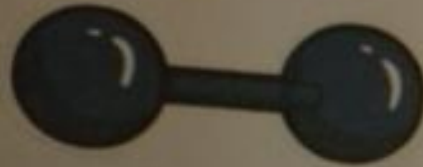
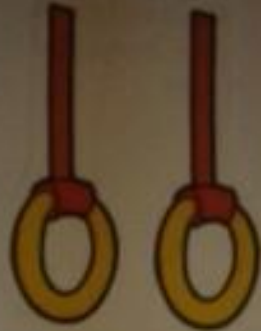
Дидактическая игра «Разминка для памяти»

Цель:

Тренируем память, развиваем логическое мышление.

Учим придумывать диалоги, рассказы, сказки по данным предметам.

Развивать связную речь.



ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ

Определи победителя соревнований!



МЕЧТА СПОРТСМЕНА

Недавно Миша участвовал в соревнованиях сразу по двум видам спорта, в каких?



Мульт. коллаж

«Угадай НАСТРОЕНИЕ»

Предложить отгадать героев сказки

С помощью выражения лица, движения рук и тела показать, какое у них настроение:

- Улыбнуться, как веселый Пятачок
- Удивился, как Винни Пух
- Испугался, как Зайчик, убегающий от Бармалея
- Разозлиться, как страшный Бармалей
- Погрустить, как заболевшая Обезьянка
- Опечалиться, как Доктор Айболит, лечащий Обезьянку

Составление сказки «Друзья спешат на помощь»

Продолжи варианты новых сказок:

- Пятачок отправляется навестить больную обезьянку....
- Винни Пух видит, как ему на встречу устремляется страшный Бармалей...
- Зайчик, узнав, что больна обезьянка, с испугом сообщает своим друзьям...
- Бармалей, преодолевая различные препятствия, становится добрее...

Дидактическая игра

«Отгадай, передай настроение»

Цель:

Расширять представление детей об эмоциях, учить отгадывать настроение по выражению глаз, бровей, губ.

Обогащать и активизировать словарь детей за счет слов, обозначающих различные эмоции: «радость», «грусть», «печаль», «злость», «удивление», «страх», «испуг», «обрадоваться», «разозлиться», «испуганный», «сердитый», «удивленный» и т.д.

Материалы:

Картинки с изображением разнообразных эмоциональных состояний.

Коллаж с изображением сказочных героев из мультфильмов.

Плоскостной картонный домик с вырезанным окном.

Пиктограмма основных эмоций (радость, гнев, удивление, страх, обида).



Сочини сказку, используя коллаж

Пятачок с волшебным шариком «Радости» отправился в гости к Доктору Айболиту, что бы навестить и порадовать своим визитом больную обезьянку Чи-чи. По дороге он встретил своего друга Вини Пуха. Тот очень удивился, когда Пятачок подарил ему банку с медом. Пятачок предложил ему вместе отправиться в гости. Радостные и довольные они шли по дороге, напевая песенку, как вдруг, из-за кустов выбежал испуганный зайчонок.

- «Тебя кто так напугал, зайчик?» – спросили друзья.

- «Там, там, страшный Бармалей» – дрожащим голосом ответил зайчик – «Он гонится за мной, спасите меня!».

На дороге показался запыхавшийся Бармалей.

- «Эй, вы не видели здесь зайца» – спросил он.

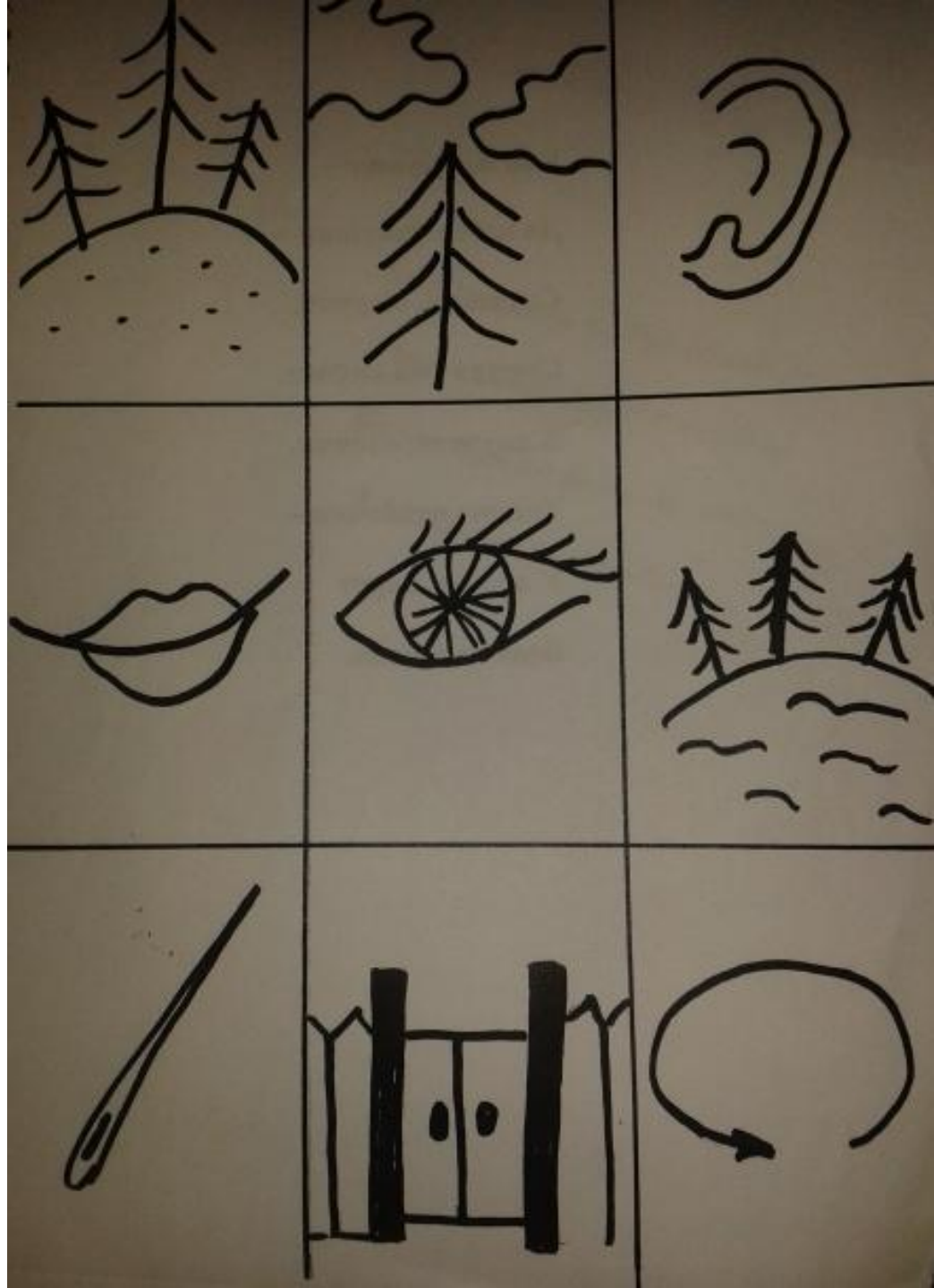
Пятачок улыбнулся и подарил Бармалею волшебный шарик «Радости».

Случилось чудо, Бармалей подобрел и повеселел и даже забыл, зачем гнался за зайцем. Друзья предложили ему отправиться вместе с ними в дорогу. Путь был долгим и опасным. Они преодолевали горя, реки, пустыни с хорошим настроением, которое им помогало. Вот и долгожданная Африка. Друзья подарили больной обезьянке волшебный шарик. И грустная обезьянка, и печальный Доктор Айболит стали веселыми и улыбающимися.

Все друзья от радости запели добрую песенку:

*Друг в беде не бросит
Лишнего не спросит
Вот что значит настоящий
Добрый друг*

Если на опушке —
До небес макушки —
Слушают, молчат,
Смотрят на внучат.
А внучата, елочки,
Тонкие иголочки —
У лесных ворот
Водят хоровод.





НЕ СЛУШАЙ
САЙШКОМ
ГРОМКУЮ
МУЗЫКУ



НЕ ТЕРПИ БОЛЬ -
СРАЗУ ИДИ К ВРАЧУ!



У

2



НЕ ДОПУСКАЙ
ПОПАДАНИЯ
В УШИ ВОДЫ



НЕ
КОВЫРЯЙ
В УШАХ



НЕ ЗАСОВЫВАЙ
НИЧЕГО
В СВОИ УШИ



ЗАГАДКА

На ночь два оконца
Сами закрываются
А с восходом солнца
Сами открываются
(Глаза)



Работа с родителями



Анкета для детей:

1. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (Да. Нет. Иногда. Затрудняюсь ответить.)
2. Воздействуете ли Вы на своего ребенка с целью формирования у него привычки к здоровому образу жизни? (Да. Нет.)
3. Получает ли ребенок в семье знания о том, что полезно, а что вредно для здоровья, для детского организма? (Да. Нет. Иногда.)
4. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своим ребенком? (Да. Нет. Иногда.)
5. Делаете ли Вы утреннюю зарядку? (Да. Нет. Иногда. Взрослые вместе с ребенком; отдельно.)
6. Смотрите ли Вы по телевидению детские спортивные передачи? (Да. Нет. Иногда.)
7. Получает ли ребенок знания о том, что необходимо для нормального функционирования организма? (Да. Нет. Ребенок уже владеет доступными его возрасту знаниями.)
8. Знает ли ребенок пословицы, стихи, поговорки о здоровье, гигиене? (Да. Нет.)
9. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да. Нет. Иногда.)
0. Какое физкультурное оборудование и инвентарь (гимнастическая палка, обруч, скалка, мяч и т. д.) есть у Вас дома?
 1. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего ребенка? (Да. Нет.)
 2. Знакомите ли Вы ребенка с правилами безопасного поведения (дома, на улице, на детской площадке, в общественных местах)?

Принципы отношений родителей с детьми

1. Я не всезнайка, поэтому я не буду пытаться быть им.
2. Я хочу, чтобы меня любили, поэтому я буду открыт любящим детям.
3. Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства, поэтому я позволю детям учить себя.
4. Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий, поэтому я объединю свои усилия с усилиями ребенка.
5. Я люблю, когда меня принимают таким, каким я есть на самом деле, поэтому я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.
6. Я единственный, кто может прожить мою жизнь, поэтому я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребенка.
7. Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя, поэтому я буду признавать и подтверждать чувство самостоятельности у ребенка.
8. Я не смогу сделать так, чтобы страх, боль, разочарования и стрессы ребенка исчезли, поэтому я буду стараться смягчить удары.

«Спортивных достижений»

