

# **Здоровье сберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста.**

ГБОУ Школа 572 «Возможности»  
Структурное подразделение (8)  
Ермакова А. И.

## Доктора природы

Дети обучаются рассказывать по карточкам.

1. Доктор Свежий воздух. Он необходим для жизни. Надо гулять на свежем воздухе и проветривать помещение. Без воздуха не может жить ни одно живое существо на свете.

2. Доктор Солнце. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку нашего организма. Это источник витамина D. Источник роста.

3. Доктор Любовь. Люди не могут жить друг без друга. Без доброты, дружбы и любви люди не могут жить. Надо любить людей, природу, весь мир. Жить с любовью в сердце — значит быть здоровым душой.

4. Доктор Отдых. Сон необходим человеку. Сон — лучшее лекарство. Во сне отдыхают глаза и мозг. Мозг для человека — самое главное. Он всем управляет.

Детям 6–8 лет рекомендуется спать 11–11,5 часов. Если встал бодрый, веселый — значит, отдохнул.

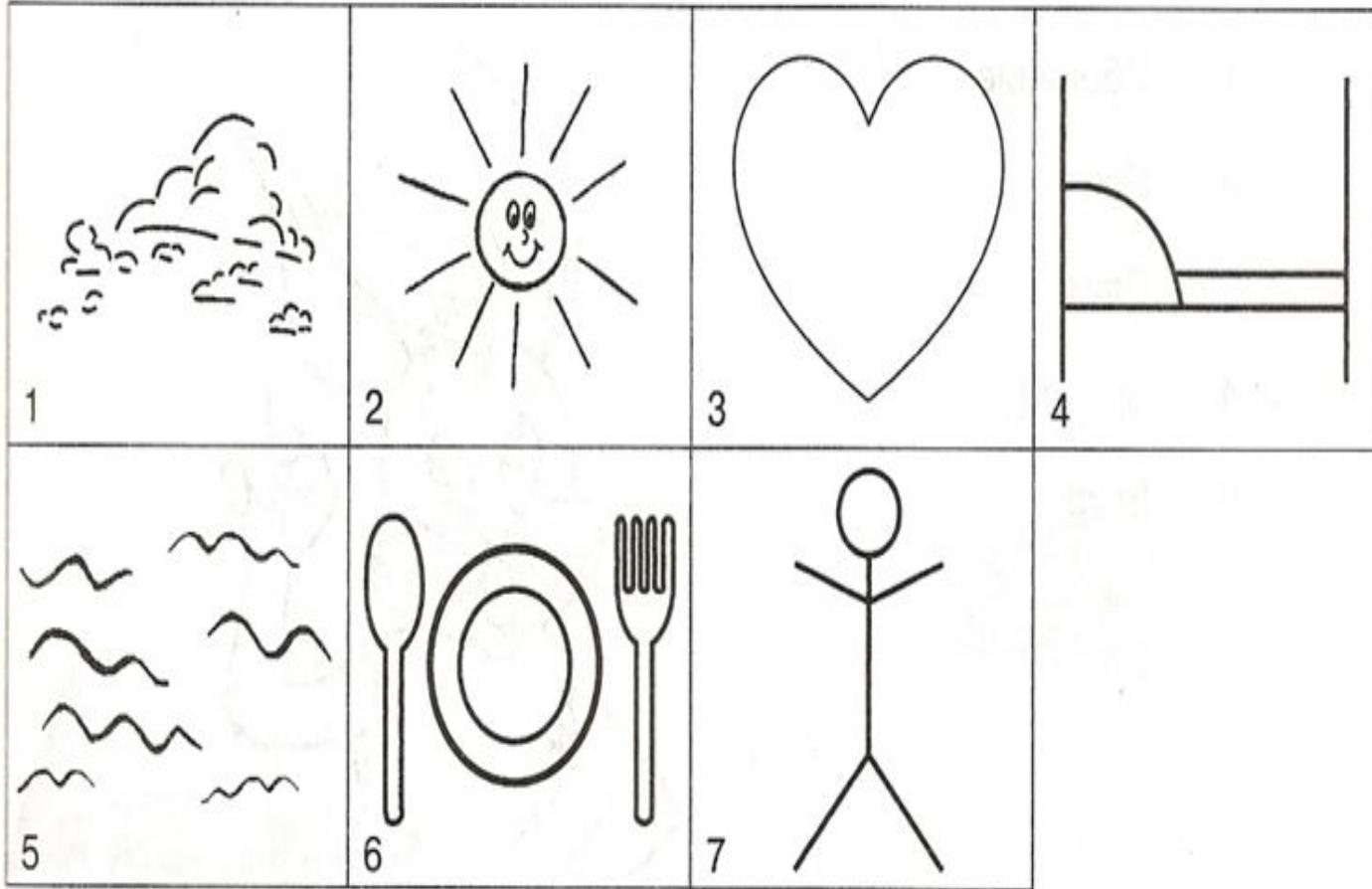
5. Доктор Вода. Вода — источник жизни. Вода помогает нам бороться с микробами, разносчиками разных болезней. Ведь они больше всего любят грязь. Чем больше грязи, тем их больше. «От простой воды и мыла у микробов тают силы».

Организм не может жить без жидкости, человек на 70% состоит из воды. Утром на голодный желудок выпить 0,5 стакана воды. Это чистый кишечник и желудок.

6. Доктор Здоровая пища. «А разве бывает больная пища?» — спросите вы. Бывает полезная для здоровья и вредная для здоровья — например, кола, жвачки, чрезмерное употребление сладкого. Но мы сейчас говорим о здоровой пище: фрукты, овощи, молочные продукты, каши, борщ и т. д. Правильное питание — условие здоровья, неправильное приводит к болезни.

7. Доктор Физические упражнения. «Люди с самого рожденья жить не могут без движенья». Физические упражнения укрепляют мышцы, сердце, поднимают настроение, дают заряд бодрости. Не зря утренние физические упражнения называют «зарядка».

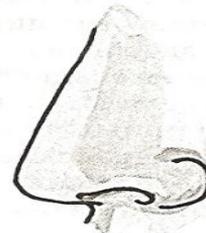
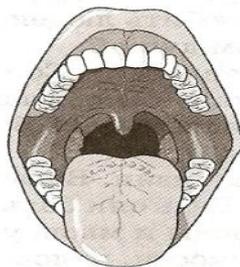
«Каждый день зарядку делай — будешь сильный, будешь смелый». «Здоровье в порядке. Спасибо зарядке».



## Органы чувств

Дидактические игры: «Покажи, какой орган поможет почувствовать запах розы, услышать звуки музыки и т. д.», «Людам каких профессий важен данный орган больше других», «Что может почувствовать рука», «Расскажи руками, что ты хочешь», «Расскажи стихи руками».

Рабочий лист раздается каждому ребенку. Каждое задание рассматривается, разбирается и выполняется самостоятельно.



Соедини прямыми линиями части тела с названиями соответствующих чувств.

- 1 Обоняние
- 2 Осязание
- 3 Слух
- 4 Зрение
- 5 Вкус



### «Мои предпочтения в еде»

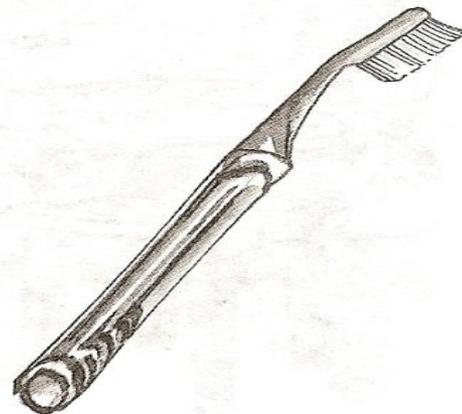
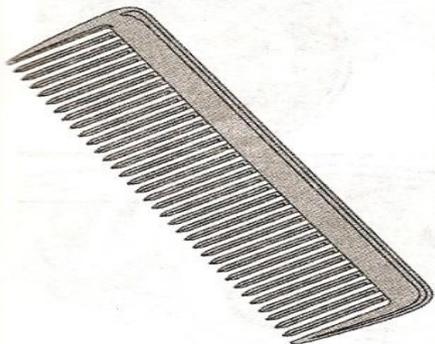
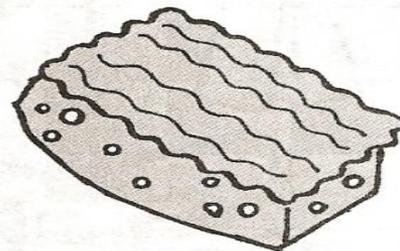
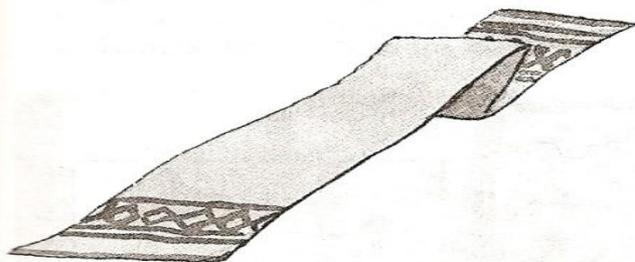
Рабочий лист раздается каждому ребенку. Каждое задание рассматривается, разбирается и выполняется самостоятельно.

Нарисуй, что бы ты хотел, чтобы выросло на волшебном дереве.



## Беседа по картинке «В ванной»

Есть предметы, которыми можешь пользоваться только ты, и те, которыми могут пользоваться все члены твоей семьи. Рассмотрни картинки и обведи предметы личной гигиены цветным карандашом.



Рабочий лист дается каждому ребенку. Картинка рассматривается, разбирается, и ребенку предлагается ответить на вопросы.

1. Какие предметы находятся в ванной?
2. Какие предметы гигиены ты видишь?
3. Какие предметы личной гигиены?
4. Какие предметы трогать нельзя?
5. Как надо вести себя в ванной?

