

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.

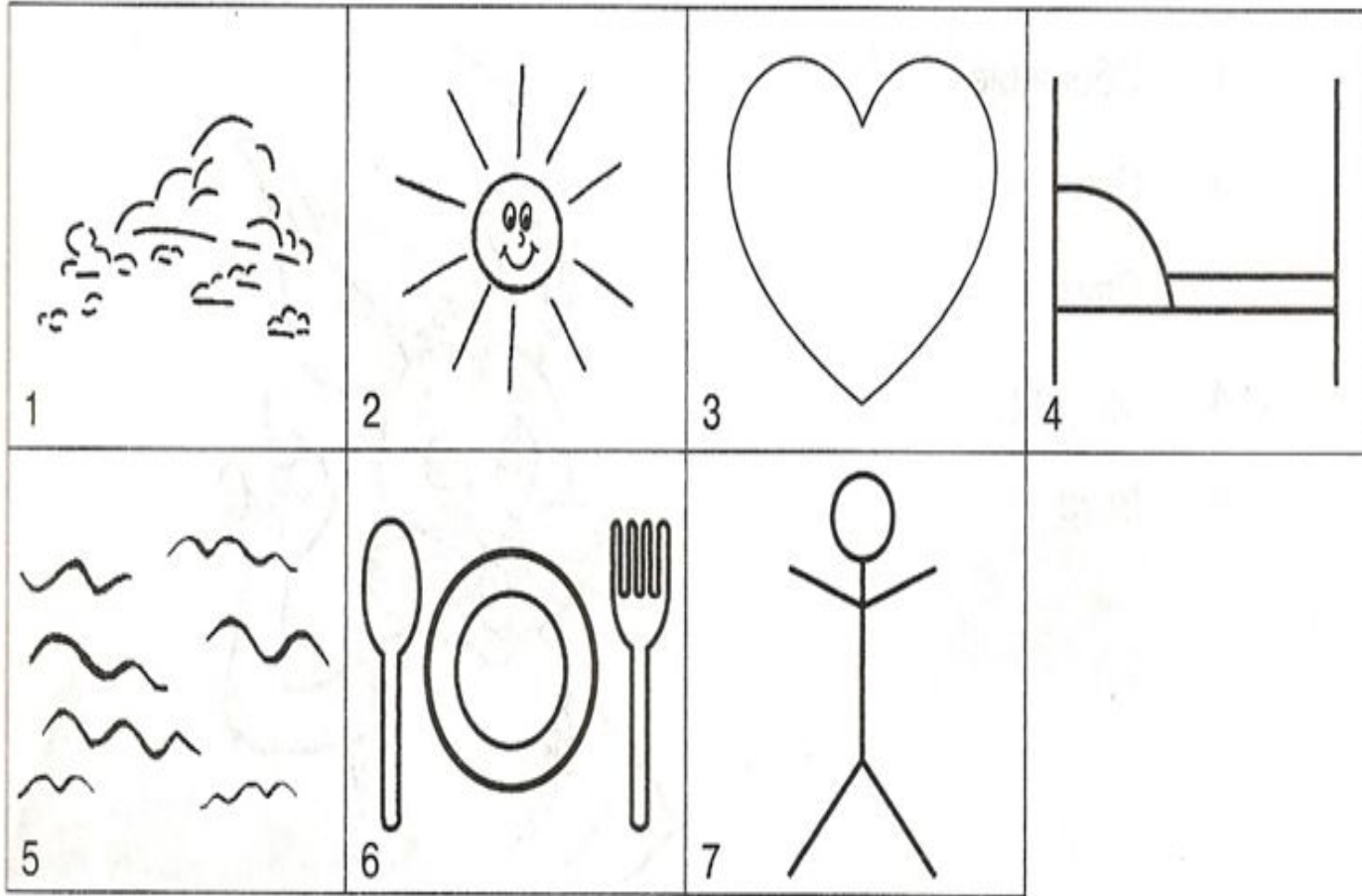
5. Доктор Вода. Вода — источник жизни. Вода помогает нам бороться с микробами, разносчиками разных болезней. Ведь они больше всего любят грязь. Чем больше грязи, тем их больше. «От простой воды и мыла у микробов тают силы».

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».

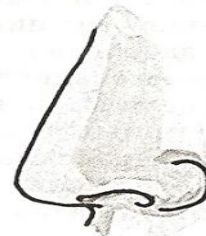
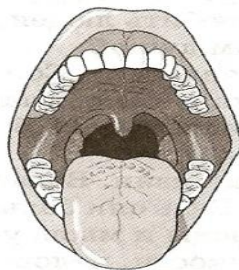
«Каждый день зарядку делай — будешь сильный, будешь смелый». «Здоровье в порядке. Спасибо зарядке».



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»

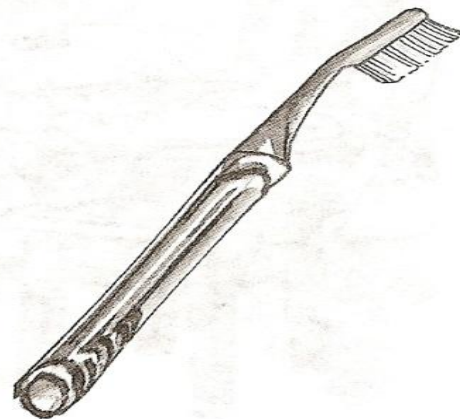
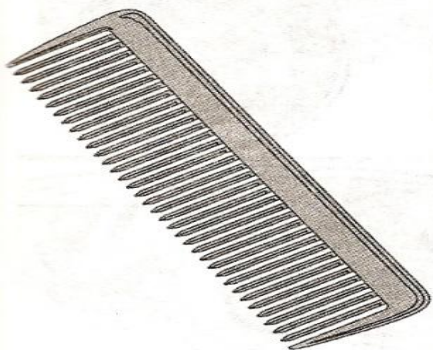
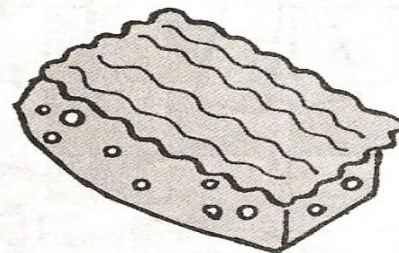
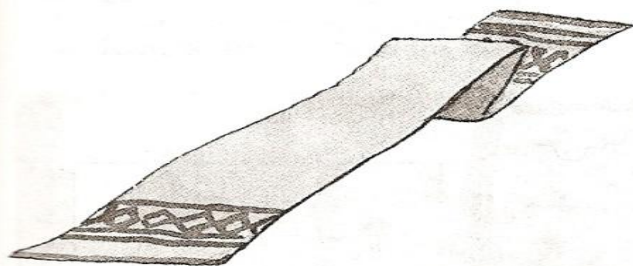
Рабочий лист раздается каждому ребенку. Каждое задание рассматривается, разбирается и выполняется самостоятельно.

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?

