

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 7 г. Кропоткин  
муниципального образования Кавказский район**

**Методическая разработка  
«Формирование у дошкольников  
основ культуры здоровья и  
начальных представлений о ЗОЖ»**

**Подготовил:  
старший воспитатель  
Рудинская Е.В.**

**г. Кропоткин  
2023 г.**

## Содержание:

1. Аннотация.....	2
2. Введение.....	2
3. Актуальность проблемы формирования у дошкольников основ культуры здоровья и начальных представлений о ЗОЖ .....	3
4. Цель и задачи по формированию у дошкольников основ культуры здоровья и начальных представлений о ЗОЖ.....	6
5. Возрастные особенности формирования здорового образа жизни у дошкольников.....	6
6. Задачи, содержание и формы организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни.....	9
7. Здоровьесберегающие технологии для формирования у дошкольников культуры здоровья и начальных представлений о ЗОЖ.....	13
8. Особенности взаимодействия воспитателя и родителей в вопросах формирования здорового образа жизни дошкольников.....	15
9. Ожидаемый результат.....	17
10. Список литературы.....	18
Приложения.....	19
Приложение 1. Подборка дидактических игр по ЗОЖ для детей младшего дошкольного возраста.	
Приложение 2. Подборка дидактических игр по ЗОЖ для детей среднего дошкольного возраста	
Приложение 3. Подборка дидактических игр по ЗОЖ для детей старшего дошкольного возраста	
Приложение 4. Подборка дидактических игр по ЗОЖ для детей подготовительной к школе группы	
Приложение 5. Подборка подвижных игр по формированию ЗОЖ у дошкольников.	
Приложение 6. Подборка игр-ситуаций по формированию навыков ЗОЖ	
Приложение 7. Подборка конспектов занятий по формированию навыков ЗОЖ.	
Приложение 8. Подборка бесед с детьми по формированию навыков ЗОЖ	
Приложение 9. Рекомендации по проведению физкультминуток для дошкольников. Подборка физкультминуток.	
Приложение 10. Подборка консультации для родителей по формированию навыков ЗОЖ.	

«Я не побоюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский.

## **1. Аннотация.**

Данная работа посвящена одной из актуальных проблем педагогики – формированию у дошкольников основ культуры здоровья и начальных представлений о ЗОЖ.

Под ЗОЖ мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни: правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Главным результатом культуры здорового образа жизни является высокий уровень здоровья, умственной и физической работоспособности, психоэмоциональная устойчивость и способность противостоять разнообразным стрессовым факторам, неблагоприятным экологическим и внешним воздействиям. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенком самого себя, своих возможностей и способов их развития наибольшее влияние оказывают образовательные учреждения, на которые и возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни у детей. Приобщение детей с дошкольного возраста к здоровому образу жизни позволит воспитать физически развитых, психологически здоровых, социально-благополучных детей.

В работе раскрываются методические основы деятельности по созданию необходимых условий по основ культуры здоровья и начальных представлений о ЗОЖ, дана правомерная последовательность этапов этой деятельности, разработаны инструктивные указания по выполнению каждого вида деятельности, представлено описание того, что в результате будет достигнуто и чем данная методика поможет педагогу работать результативнее.

Отраженный опыт в данной методической разработке может представлять интерес, быть полезен и использован как воспитателями детских дошкольных учреждений, так и родителям дошкольников.

## **2. Введение.**

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется на всю жизнь. Можно научить ребенка хорошо бегать, прыгать, кататься на лыжах, но если у него не будет мотивированной потребности в этом, все эти навыки будут бесполезны в жизни. Важно научить ребенка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к

здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

«Здоровье – это не все, но все без здоровья – ничто» - повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет. Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем все более высокие требования к человеку и его здоровью.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение, (и в первую очередь детский сад) должно стать «школой здорового стиля жизни» детей. Где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность, и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

### **3. Актуальность проблемы формирования у дошкольников основ культуры здоровья и начальных представлений о ЗОЖ.**

Современная жизнь ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами

ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области. В личностно-ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта – наиболее ценного для его развития. Ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры здоровья.

Так как именно в дошкольный период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка, поэтому необходимо уже в этот возрастной период формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

По данным совместных исследований сотрудников НИИ гигиены и НИИ возрастной физиологии РАО в дошкольном возрасте всего около 5,6 % детей можно назвать абсолютно здоровыми (I группа здоровья), 23-26 % имеют хронические заболевания (III группа здоровья), остальные ослабленное здоровье (II группа здоровья). Исследования М.В. Антроповой показали, что наблюдается достаточно высокий процент детей с функциональными отклонениями, в структуре которых на первом месте по числу случаев и частоте стоят заболевания носоглотки, нарушения осанки и зрения. Выявлена тенденция к увеличению числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения от младшего к старшему дошкольному возрасту, тогда как считается, что заболеваемость к старшему дошкольному возрасту снижается. По данным Минздрава России нарушение осанки до поступления в ДООУ отмечается у 24,5 % детей; у детей, посещающих ДООУ, дефекты осанки наблюдаются в 6 лет у 66,6 %, а в 7 лет - 86,4%.

Подчеркивается, что чаще всего это является следствием определенными нарушениями режима дня, негативной практики увеличения умственной и физической нагрузки воспитанников детского сада, учебных занятий, требующих напряжения и относительно малоподвижной позы. Это вызывает у детей переутомление, невротизацию, отражается на состоянии здоровья и эмоциональном благополучии.

Продолжительное сидение при слабом опорно-двигательном аппарате приводит к нарушению осанки, а это, в свою очередь, оказывает неблагоприятное влияние на работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов зрения.

В деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в этом возрасте происходят усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. В ДОУ для этой работы складываются исключительно благоприятные условия. Весь уклад жизни ребенка построен правильно, на научных принципах, последовательность режимных процессов, их длительность, рациональное питание, двигательный режим, закаливание – их проведение формирует у ребенка привычки ЗОЖ. Однако необходимо, чтобы ребенок из объекта для проведения оздоровительных мероприятий превратился в активного участника этого процесса, т.е. научился понимать важность этих процедур для здоровья и осознанно и активно их использовал в повседневной жизни не только в ДОУ, но и дома, а в будущем и в период обучения в школе.

Под «культурой здоровья ребенка» понимается совокупность трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Таким образом, приобщение дошкольников к ЗОЖ можно представить в следующей последовательности: Валеологические знания-практические умения-начальная здоровьесберегающая компетентность

Ученый Г.М Соловьев выделил пять основных направлений воспитания культуры здорового образа жизни:

- формирование знаний и интеллектуальных способностей;
- мотивационно-ценностных ориентаций;
- физической культуры;
- социально-духовных ценностей;
- приобщение к оздоровительной деятельности.

Главным результатом культуры здорового образа жизни является высокий уровень здоровья, умственной и физической работоспособности, психоэмоциональная устойчивость и способность противостоять разнообразным стрессовым факторам, неблагоприятным экологическим и внешним воздействиям.

Формируя у дошкольников основы культуры здоровья и начальных представлений о ЗОЖ, позволит воспитать физически развитых, психологически здоровых, социально-благополучных детей.

Исходя из этого, можно предположить, что формирование ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ у детей дошкольного возраста будет успешным, если:

- создать условия в дошкольном учреждении для формирования у детей дошкольного возраста основ ЗОЖ в процессе ежедневной образовательной деятельности;
- использовать разнообразные виды образовательной деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья у детей дошкольного возраста;
- работу по формированию основ ЗОЖ у детей строить таким образом, чтобы ребёнок был не только объектом, но и активным участником образовательного процесса.

#### **4. Цель и задачи по формированию у дошкольников основ культуры здоровья и начальных представлений о ЗОЖ.**

Общей целью является следующее: сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Для достижения такой цели необходимо решить следующие задачи:

- сформировать у детей адекватное представление об окружающих людях (о строении собственного тела);
- помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,
- научить «слушать» и «слышать» свой организм;
- осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
- формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
- ознакомить с правилами поведения на улице, в быту;
- научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;
- ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения);
- формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

#### **5. Возрастные особенности формирования здорового образа жизни у дошкольников.**

Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства

происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. У детей могут наблюдаться следующие реакции: они грызут ногти, крутят волосы, длительное время не засыпают, совершают беспорядочные движения (покачивания, подпрыгивания и т. д.).

В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка. Кроме того, этот возрастной период — это возможность формирования и проявления всевозможных аллергических реакций и хронических соматических заболеваний, в основном у часто болеющих и предрасположенных к тем или иным хроническим заболеваниям детей.

Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни. Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы;
- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности».

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни дошкольников:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм.

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Но, при этом наблюдается смешение понятий «здоровый» - как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» - как не больной. Дети, по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действия («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

В старшем дошкольном возрасте дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При

целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется.

Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции соиздателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционным и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

## **6. Задачи, содержание и формы организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни**

Задачи и содержание воспитания детей дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы формирования здорового образа жизни, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка.

Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи.

Младшая группа:

1. Формировать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.
2. Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).
3. Рассказывать о правилах поведения на улице города: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руку с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.
4. Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило «нельзя».
5. Рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

Средняя группа:

1. Продолжить идентифицировать свое имя с собой; знакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов); ценить свое тело; знать основные правила заботы о нем; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.
2. Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек — живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова. Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.
3. С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть».
4. Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.
5. Рассказывать о Правилах дорожного движения.
6. Рассказывать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замерзло лицо на морозе — разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги — попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги — переоденься в сухое.
7. Рассказывать о культуре еды, правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.
8. Рассказывать, как садиться за стол, правильно пользоваться вилок, ложкой, есть аккуратно, не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами, не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб, печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям; пользоваться салфеткой, спокойно выходить из-за стола, говорить «спасибо».
9. Рассказывать о микробах, доказать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

Старшая группа:

1. Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно

стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми. представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения)

2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник — скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, легкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках. Тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями».

3. Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные валеологические правила: помоги своему сердцу работой всех мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями; помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять в парке, на участке, сон с открытой форточкой; помоги работе желудка и кишечника, пережевывай «33 раза» каждый кусочек пищи; помоги своему мозгу мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.

4. Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своем здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых Погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

5. Рассказывать, что на улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки, пласты снега); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомны собак и кошек. Не есть незнакомые ягоды, лезть в водоемы. Учить ребенка предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций (если ты потерялся в парке, встретился с незнакомым человеком).

6. Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Знать, что если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной охраны — 01.

7. Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом. Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела и жилища.

Подготовительная группа:

1. Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность; отвечать на вопросы (Тебе нравится свое имя, хотел бы ты,

чтобы тебя звали по-другому? Как? Какое у тебя полное имя, отчество, а мамы и папы? Какая у тебя семья, твои домашние обязанности?).

2. Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, тревога, удивление, бодрость, смех, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, ужас, интерес). Рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов.

3. Называть характерные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения.

4. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать, стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

5. Рассказывать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грация; понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения.

6. Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.

7. Учить, как самостоятельно, с опорой на картинку, схему рассказывать о ситуациях безопасности, как не нанести вред себе и другим людям, почему человек растет, почему нужно заботиться о своем теле, быть в ладу с самим собой.

8. Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность, общительность, красота, любовь, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, талант, сила.

9. В процессе бытовой, игровой деятельности уточнить и систематизировать знания детей о полезной и вредной пище; учить содержать вещи в порядке. Формировать представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены.

10. Учить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать, расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами, при необходимости вести беседу.

Такая дифференциация задач гарантирует доступность для детей и создание, тем самым, благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

## **7. Здоровьесберегающие технологии для формирования у дошкольников культуры здоровья и начальных представлений о ЗОЖ.**

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель: становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка дошкольника.

Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОО.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий- обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОО.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг– не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.

Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Проводятся ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая – проводится индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.

Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст – в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Коррекционные технологии:

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия– 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста.

Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом

Правильно подобранные цвета интерьера в вашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

## **8. Особенности взаимодействия воспитателя и родителей в вопросах формирования здорового образа жизни дошкольников.**

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка-дошкольника. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Ребенок приходит в наш мир беспомощным и незащищенным. Его жизнь, здоровье и будущее целиком зависят от родителей и от взрослых, его окружающих, от мира на Земле, от экологического состояния планеты.

В.Г. Алямовская указывает на то, что система здоровьесбережения должна быть понята не только педагогическим персоналом, но и родителями. Т.С. Овчинникова высказывает мнение о том, что в центре работы по здоровьесбережению детей должен находиться не только детский сад, но и семья, так как именно эти две социальные структуры в основном и определяют уровень здоровья ребенка.

В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад связаны формой преемственности, что обеспечивает непрерывность воспитания и обучения детей. Важным условием преемственности является установление доверительного контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов». Это говорит о том, что вопросы повышения педагогической культуры родителей необходимо рассматривать в тесной связи с повышением квалификации самих воспитателей

В «Словаре русского языка» С.Ожегова значение слова «взаимодействие» объясняется так:

1. Взаимная связь двух явлений;
2. Взаимная поддержка.

Т.Доронова подчеркивает важность наглядной информации для родителей и раскрывает основные критерии для ее оформления: единый стиль, ясность логики, доступность, конкретность. Е.П.Арнутова, О.Л.Зверева, В.П.Дуброва отмечают, что общение педагогов и родителей должно базироваться на принципах открытости, взаимопонимания и доверия. Т.В.Короткова подчеркивает важность общения в непринужденной, эмоционально насыщенной обстановке, что способствует сближению воспитателей, родителей и детей.

М.Д.Маханева определяет основные принципы при работе с семьей:

- единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо поняты не только воспитателями, но и родителями, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания;
- системность и последовательность работы;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье;
- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

Багманян М. М. указывает на то, что взаимодействие педагогов и родителей детей дошкольного возраста может осуществляться через:

- приобщение родителей к педагогическому процессу;
- расширение сферы участия родителей в организации жизни образовательного учреждения;
- пребывание родителей на занятиях в удобное для них время;
- создание условий для творческой самореализации педагогов, родителей, детей;
- информационно – педагогические материалы;
- разнообразные программы совместной деятельности детей и родителей;
- объединение усилий педагога и родителя в совместной деятельности по воспитанию и развитию ребенка;
- проявление понимания, терпимости и такта в воспитании и обучении ребенка, стремление учитывать его интересы, не игнорируя чувства и эмоции;
- уважительные взаимоотношения семьи и образовательного учреждения.

Следовательно, детский сад должен стать открытой образовательной системой, т.е. с одной стороны, сделать педагогический процесс более свободным, гибким, дифференцированным, гуманным со стороны педагогического коллектива, а с другой, – вовлечь родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

В целях повышения педагогической культуры родителей и включения их в воспитательно-образовательный процесс необходимо взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

- информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе;
- рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;
- информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ;
- приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДООУ с родителями-спортсменами и др.);
- консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения;
- индивидуальные беседы о физических качествах, умениях и навыках ребенка, о значении совместной двигательной деятельности с детьми.

Применение полученных знаний помогает детям и родителям изменить отношение к своему здоровью, к способам его укрепления, повышает интерес

к физическим упражнениям и спорту. Повышение компетентности родителей в вопросах, касающихся здорового образа, совместное участие с детьми в оздоровительных мероприятиях, несомненно, будет способствовать формированию близких и доверительных семейных отношений.

Если взрослые, воспитывающие ребенка, сами обладают здоровьесберегающими технологиями: понимают общие для всех людей проблемы и беспокоятся по их поводу, показывают маленькому человеку важность сохранения и укрепления здоровья для жизни, помогают ему в формировании опыта здоровьесбережения, являются для ребенка личным примером – только тогда мы сможем сохранить и укрепить здоровье наших детей и создать у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

### **9. Ожидаемый результат.**

- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
- овладение воспитанниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности за своё здоровье;
- ведение здорового образа жизни, умение беречь свое здоровье;
- создание условий, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование их здорового образа жизни.

- пополнение «банка идей» (рекомендации, консультации, памятки, буклеты, мультимедийные презентации для педагогов и родителей, воспитанников по использованию здоровьесберегающих технологий).

Здоровье дошкольника в норме, если:

В физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость.

В социальном плане – он коммуникабелен, общителен.

В эмоциональном плане – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

В интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности; наблюдательность, воображение, самообучаемость.

В нравственном плане – он признает общечеловеческие ценности  
снижение уровня заболеваемости детей;

### **10. Список литературы.**

1. Валеология: Учебное пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Мн.: Выш. шк.
2. В детский сад - за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих дошкольное образование / В.А. Шишкина.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. - М.: Флинта: Наука.
4. Основы валеологии и школьной гигиены: Учебное пособие / М.П. Дорошкевич, М.А. Нашкевич, Д.М. Муравьева, В.Ф. Черник. - 2-е издание - Мн.: Выш. Школа.
5. Нарский Г.И. // Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.

6. Нищева, Н. В. Предметно-пространственная развивающая среда в детском саду. Принципы построения, советы, рекомендации / Н. В. Нищева // Детство-Пресс. – С. 128.
7. Петровская, В. А. Построение развивающей среды в ДОУ / В. А. Петровская // Москва.
8. Кирьянова, Р. А. Принципы построения предметно-развивающей среды в дошкольном образовательном учреждении / Р. А. Кирьянова// Детство-Пресс. – С. 5-12.
9. Журнал «Дошкольное воспитание».
10. Т. А. Шорыгина «Беседы о здоровье». Методическое пособие. Творческий центр «Сфера», Москва.
11. Л. В. Кочеткова. Оздоровление детей в условиях детского сада. Москва. Просвещение.
12. О. Н. Моргунова Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж.
13. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
14. Основы безопасности детей дошкольного возраста. Под ред. Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой, - М.: Просвещение
15. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, С.48-82
16. Нормы поведения и общения Буре С.Р. Социально-нравственное воспитание дошкольника. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ.
17. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера
18. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: ВЛАДОС, 2002. С. 7-18
19. Кудрявцев В. Т. Нестерюк Т. В. «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет».
20. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М.
21. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
22. Интернет-ресурсы.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 7 г. Кропоткин  
муниципального образования Кавказский район**

**Подборка дидактических игр по  
ЗОЖ для детей младшего дошкольного  
возраста**

**Подготовил:  
старший воспитатель  
Рудинская Е.В.**

## ***Игра «Овощи и фрукты».***

### **Цели:**

- систематизировать представления детей об отличительных признаках овощей;
- воспитывать бережливое отношение к растениям;
- развивать мелкую моторику рук, память, речь.

### **Материал:**

Муляжи овощей (капуста, морковь, огурец, чеснок, картофель, перец, кукуруза, помидор), корзинки, муляжи фруктов (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан).

### **Ход игры:**

Воспитатель: Ребята, давайте рассмотрим с вами, что находится в корзинке.

Воспитатель достает корзинку с муляжами овощей и фруктов и предлагает рассмотреть их.

Воспитатель: Смотрите это овощи и фрукты. Давайте разложим овощи и фрукты по разным корзинкам.

В огороде, в огороде весело гуляли

В огороде, в огороде грядки мы вскопали.

В грядку семена сажали, в ямку их опускали

А потом водою теплой грядку поливали.

Ты расти скорей морковка, перец и чеснок!

Грядку мы прополем.

Водичкою польём!

Воспитатель читает стихи про овощи и фрукты.

Мы за столик сели,

Фартучки надели,

Будем есть мы фрукты –

Вкусные продукты.

Ай да груша! Что за диво!

И румяна, и красива.

Очень просит груша:

«Съешь меня, Ванюша

Яблочко родное,

Наше, наливное.

Вырастет у нас в саду,

Осенью за ним пойду.

Спелый, сочный апельсин -

В фруктах первый витамин.

До чего же он хорош

И на солнышко похож.

Посмотрите-ка, арбуз,

Вот забавный карапуз!

Сверху важный, гладкий,

А внутри-то сладкий».

Воспитатель: Молодцы ребятки.

Усложнение игры: Предложить детям рассмотреть овощи и фрукты, и разложить по цветам.

### ***Игра «Оденем куклу на прогулку».***

**Цель:** закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

**Материал:** бумажная кукла с различной одеждой

**Ход игры:** воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть.

Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

Проводится в разные сезоны.

### **«Разложи картинки по порядку»**

**Цель:** систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

**Материал:** картинки с изображением моментов распорядка дня

**Ход игры:** воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку.

Воспитатель подводит итог высказываниям детей.

Каждое утро, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.

Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.

Воспитатель предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.

### ***Игра «Что растёт в огороде».***

**Цель:** Учить различать овощи по вкусу и по внешнему виду.

Игровое правило. Доставать овощи и определять их по вкусу, рассмотрев их внешний вид и наощупь.

**Ход игры:**

Воспитатель приносит в группу ежика и говорит: «Ежик вырастил на своем огороде урожай овощей. Ежик хороший повар. Он решил сварить суп. Порезал овощи, сложил в кастрюлю, а потом ему позвонили по телефону, и он отвлекся. Когда ежик вернулся, то не смог вспомнить, какие овощи он резал на дощечке. Помогите ежику узнать овощи для супа».

Воспитатель дает детям попробовать порезанные овощи: морковь капусту, репу. Овощи можно сложить в глубокую чашку, чтобы дети брали овощ, не видя его, наощупь и определяли на вкус.

### ***Игра «Мой день».***

**Цель:** рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

**Оборудование:** 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

**Ход игры:** Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

### ***Игра «Азбука здоровья».***

**Цель:** систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

**Материал:** иллюстрации

**Ход игры:** играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

### ***Игра «Овощной магазин».***

**Цель:** Расширять представления о форме и величине, развивать навыки сравнения предметов.

**Игровая задача:** Быть хорошими продавцами, правильно отобрать овощи для покупателей.

**Игровое правило:** Не ошибаться при сортировке товара, не сердить директора ежика.

**Ход игры:**

Воспитатель приглашает детей в новый овощной магазин. На прилавке много товара: свекла, картошка, морковь, помидоры. Предлагает детям поработать в магазине продавцами. Директор магазина ежик приглашает продавцов и дает им задание: разложить товар по корзинам так, чтобы покупатели могли быстро его купить: отобрать в корзины овощи круглой формы. Если дети ошибаются, ежик сердито фыркает.

Вариант игры. Можно предложить детям развозить овощи с овощной базы на машинах по детским садам, магазинам (отбирать овощи только красного цвета; упаковывать овощи большей и меньшей величины).

### ***Игра «Что такое хорошо, что такое плохо».***

**Цель:** познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

**Материал:** поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.

**Ход игры:** 1-ый вариант детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо»

2-ой вариант. Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.

### ***Игра «Сложи картинку».***

**Цель:** Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

**Материал:** разрезные картинки с предметами личной гигиены, спортивным инвентарём.

**Ход игры:** Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста. (Можно использовать цветные фотографии).

### ***Игра «Угостим куклу чаем»***

**Цели:** добиться повторения названий чайной посуды, порядка сервировки стола для чаепития, дать представление о правилах безопасного поведения за столом.

**Оборудование:** кукольная мебель, чайная посуда, кукла.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям угостить куклу чаем, уточняет, какая посуда необходима, просит поставить блюдце, напоминает, что чашку нужно поставить, развернув ручкой вправо, ложечку также положить на блюдце справа от чашки. Задаёт вопросы о том, с чем можно пить чай, предлагает поставить на стол угощение, затем пригласить куклу за стол, угостить чаем, напомнить ей, что чай горячий и нужно быть осторожной, чтобы не обжечься. Обращает внимание на то, что за столом нужно всегда вести себя спокойно.

### ***Игра «Что любит сердце?»***

**Дидактическая задача:** прививать привычку к здоровому образу жизни, расширять кругозор детей по профилактике болезни сердца.

**Игровые правила:** Нужно называть вид продукта или вид деятельности полезный для сердца.

**Игровые действия:** называние слов и соединение частей сердца в целое.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям называть виды продуктов и виды деятельности, полезные для сердца. Каждое названное слово – это часть сердца. Постепенно по мере названия детьми слов получается целое сердце. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### ***Игра «Угадай на вкус»***

**Цель:** уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

Материал: тарелка с нарезанными овощами или фруктами

Ход игры: воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами или фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща или фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?»

Примечание: для маленьких детей лучше использовать плоды одного вида (только фрукты или только овощи) с ярко выраженным вкусом.

### ***Игра «Уложим куклу спать»***

**Цели:** закрепить названия постельного белья и их принадлежностей;

-уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды;

-закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

Оборудование: кукольная кровать с постельными принадлежностями, стул, кукла, пижама или ночная рубашка для нее.

**Ход игры:**

Воспитатель говорит о том, что куклу пора укладывать спать, просит постелить ей постель, уточняет порядок раздевания и развешивания одежды на стульчики, предлагает сделать это детям. После укладывания напоминает, что детям обязательно нужно спать днем, вовремя ложиться спать вечером, так как это все полезно для их здоровья, и если дети хорошо спят, они быстрее вырастают. Чтобы кукла быстрее уснула, предлагает спеть для нее колыбельную.

### ***Игра «Утро начинается...»***

Дидактическая задача: приучать детей к выполнению режима дня, закреплять виды деятельности, проводимые в разное время суток.

Игровые правила: Нужно называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.

Игровые действия: выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям выбрать картинку времени суток и назвать к ней соответствующие виды деятельности, которые необходимо проводить в это время суток и расположить карточки в той последовательности, в которой они должны выполняться. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### ***Игра «Угадайка»***

**Цель:** закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

Материал: изображения или муляжи плодов

**Ход игры:** воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт) или читает загадку, а дети должны выбрать нужную картинку (муляж) и назвать этот овощ (фрукт).

### ***Игра «Что, где лежит?»***

**Цели:** закрепить знание о необходимости поддерживать порядок в группе, уточнить знания о расположении предметов в группе, закрепить представление о том, что содержание вещей в порядке помогает сохранить здоровье.

Оборудование: предметные картинки с изображением игрушек, посуды, одежды, обуви, книг, фотографии групповой мебели, игровых центров по разным видам детской деятельности.

**Ход игры:**

Воспитатель рассматривает с детьми фотографии групповой мебели и центров по разным видам деятельности, уточняет их назначение. Раскладывает фотографии по столам, раздает детям предметные картинки и предлагает навести порядок - разложить предметы по местам.

### ***Игра «Здоровье с комнатными растениями»***

Дидактическая задача: закреплять знания у детей о комнатных растениях, их названиях и полезных свойствах.

Игровые правила: Нужно выбрать из ряда картинок картинку с изображением комнатных растений, назвать их и перечислить его полезные свойства.

Игровые действия: называние растения и определение его полезности.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям выбирать по очереди перевернутые картинки. Рассмотрев изображение на картинке ребенку необходимо назвать комнатное растение и перечислить его полезные свойства. Выполнив задание, ребенок получает фишку. Выиграл тот, у кого больше фишек. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### ***Игра «Вымоем куклу»***

**Цель:** закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

Материал: различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

Ход игры: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.

### ***Упражнение «Расскажем Стёпка-растрёпка, как вести себя в детском саду»***

Цели: уточнить представление о правилах безопасного поведения в группе

Оборудование: игрушка Стёпка-растрёпка, фотографии групповых помещений или соответствующие картинки.

Ход игры:

Воспитатель вносит игрушку, рассматривает ее детьми, предлагает вспомнить содержание мультфильма, последовательно показывает фотографии или картинки, затем предлагает рассказать Стёпке-растрёпке, как нужно вести себя в том или ином помещении, делая при этом акцент на правилах безопасности.

### ***Игра «Чудесный мешочек»***

**Цель:** уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на ощупь, называть и описывать.

Материал: мешочек, муляжи овощей, фруктов

**Ход игры:** воспитатель показывает группе «чудесный мешочек» с муляжами овощей, фруктов и предлагает детям узнать, что находится в «чудесном мешочке». Ребёнок опускает руку в «чудесный мешочек» и на ощупь определяет его, затем достаёт и описывает по схеме. Воспитатель даёт образец описания овощей, фруктов.

- У меня помидор, он красный, круглый, гладкий. А у тебя?

Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на ощупь?

Дети складывают все овощи, фрукты на поднос.

### ***Игра «Угадай по запаху»***

**Цель:** формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств

**Материал:** баночки с различными запахами (ваниль, апельсин, мыло ...)

Ход игры: воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает:

- Что помогло вам почувствовать этот запах?

- что это за запах.

- Усложнение найти баночки с одинаковыми запахами

### ***Упражнение «Покажем Мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться»***

**Цели:** закрепить названия зимней одежды и порядок одевания, формировать представление о необходимости заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:** игрушка Мишка, одежда для него.

#### **Ход игры:**

Педагог показывает Мишку, неправильно одетого для прогулки (пальто не застегнуто, нет шарфа и варежек и т. д.), уточняет, правильно ли Мишка оделся на прогулку, почему нет, и предлагает рассказать и показать Мишке, как надо одеваться. По предложению воспитателя дети надевают одежду, показывают и рассказывают, зачем нужны шарф, варежки и т. д.

### ***Игра «Полезные и вредные продукты»***

**Цель:** систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье

**Материал:** картинки с изображением различных продуктов, два обруча

**Ход игры:** для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны.

Воспитатель предлагает детям картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают полезные продукты и объясняют свой выбор, во второй – продукты, которые вредны для здоровья.

### ***Игра «Запомни и покажи»***

**Цель:** упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

**Ход игры:** воспитатель или ребёнок показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.

### ***Игра «У нас порядок»***

**Цель:** формировать знание о том, что для удобства и безопасности все предметы нужно убирать на место, закреплять представление о правилах безопасного поведения в быту, воспитывать желание соблюдать чистоту и порядок в доме.

**Оборудование:** картинки с изображением предметов одежды, обуви, посуды, швейных принадлежностей, рабочих инструментов, картинки с изображением кухонного шкафа, платяного шкафа, рабочего ящика.

#### **Ход игры:**

Воспитатель напоминает детям, как важно убирать вещи на место, чтобы их легко было найти, а особенно важно правильно хранить опасные предметы - разложить предметы по местам - и предлагает разложить предметные картинки к изображениям мест их назначения.

***Игра «Чем мы слушаем»***

**Цель:** формировать представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств, развивать логическое мышление.

**Материал:** музыкальные инструменты

**Ход игры:** воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их

- Что помогло вам услышать разные звуки?

Давайте проверим.

Можно проверить по очереди закрывать глаза, нос, рот и уши и опытным путём прийти к тому, что уши помогают нам слышать.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 7 г. Кропоткин  
муниципального образования Кавказский район**

**Подборка дидактических игр по  
ЗОЖ для детей среднего дошкольного  
возраста**

**Подготовил:  
старший воспитатель  
Рудинская Е.В.**

### **«Умею - не умею».**

**Цели:** акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

### **«Угадай, кто позвал?»**

**Цели:** тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

### **«Найди пару».**

**Цель:** подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы. Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

### **«Правила гигиены».**

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы.

Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

### **«Этикет – школа изящных манер».**

**Цели:** научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож

нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

### **«Отгадай загадку по картинке».**

**Цели:** помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

### **Найди опасные предметы.**

**Цели:** помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними.

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место; Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;

Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;

Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;

Опасно одному выходить на балкон.

### **«Мой день».**

**Цели:** рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

#### **«Опасно – не опасно»**

**Цели:** учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.  
**Оборудование:** набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки. Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

#### **«Если сделаю так»**

**Цели:** обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.  
**Оборудование:** набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.  
Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...», или «Опасности не будет, если я сделаю...» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выразить поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звёздочкой.

#### **«Скорая помощь»**

**Цель:** закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действий.

### **«Наши помощники – растения»**

**Цель:** закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

### **«Путешествие в страну здоровья»**

**Цель:** закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

### **«К нам пришел Незнайка»**

**Цели:** научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Оборудование: кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка

наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

### **«Подбери пару»**

**Цели:** соотносить предметы на картинках, с действиям; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

Оборудование: предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

### **«Полезная и вредная еда»**

**Цель:** закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

### **«Пищевое лото»**

**Цель:** формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт.

Витамины : морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту.

Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

### **«Веселый человек»**

**Цели:** развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

**Оборудование:** детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

### **«Путешествие хлебного комочка»**

**Цели:** рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

**Оборудование:** таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

### **«Что такое хорошо, что такое плохо»**

**Цели:** учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

### **«Что ты знаешь»**

**Цели:** рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

**Оборудование:** мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

### **«Цветик – семицветик»**

**Цель:** определение уровня нравственного развития группы.

Оборудование: цветик – семицветик с отрывающимися лепестками, фишки красные и синие.

Каждый ребёнок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание, рассказать о нём можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет и вернётся к тому ребёнку, который загадывает желание. Передавая очередной лепесток по кругу, облетая весь цвет, дети кружатся.

Лети, лети, лепесток,  
Через запад на восток,  
Через север, через юг.  
Возвращайся, сделав круг.  
Лишь коснёшься ты земли,  
Быть по – моему вели! Вели...

В. Катаев.

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей – он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость – красную.

#### **«Подбери предметы»**

**Цель:** воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

#### **«Как вырасти здоровым»**

**Цель игры:** упражнять в правильном использовании обобщающих слов; воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом, б) выполнение физических упражнений, в) приём здоровой пищи, г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причёсывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

#### **«Сложи картинку»**

**Цель:** Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста. (Можно использовать цветные фотографии).

#### **«Что изменилось?»**

**Цель:** Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

#### **«Узнай предмет по контуру»**

**Цель игры:** учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение. Ребенку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

#### **«Почини спортивную форму»**

**Цель:** Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство.

Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

#### **«Что сначала, что потом»**

**Цель:** Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

#### **«Лабиринты»**

**Цель:** Учить детей ориентироваться на листе бумаги.

Ребенку предъявляют изображения лабиринтов, «пройдя» по которым можно выполнять действия, способствующие здоровому образу жизни.

«Малыш сидит совсем близко от телевизора и смотрит передачу. Как ты думаешь, это полезно для его здоровья? Чем ты посоветуешь заняться малышу? Помоги добраться до игрушки!»

«Соня хочет почистить зубы. Помоги ей пройти к полочке с зубной щеткой и пастой»

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 7 г. Кроткин  
муниципального образования Кавказский район**

**Подборка дидактических игр по  
ЗОЖ для детей старшего  
дошкольного возраста**

Подготовил:  
старший воспитатель  
Рудинская Е.В.

## **Тема: «Ребенок и здоровье»**

### **Кому что нужно**

**Цель:** закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.

**Материал:** круг, поделенный на сектора, в каждом из них картинки с изображением предметов, необходимых для работы врачу, повару, продавцу, в середине круга стрелки, на них изображены врач, повар, продавец.

**Ход игры:** воспитатель предлагает ребёнку найти предмет, необходимый для работы врачу (повару, продавцу).

### **Разложи картинки по порядку**

**Цель:** систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

**Материал:** картинки с изображением моментов распорядка дня

**Ход игры:** воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку.

Воспитатель подводит итог высказываниям детей.

Каждое утро, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.

Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.

Воспитатель предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.

### **Мой день**

**Цель:** рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

**Оборудование:** 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

**Ход игры:** Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

**Вариант 1.** Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

**Вариант 2.** «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

**Вариант 3.** «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

### **Оденем куклу на прогулку**

**Цель:** закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

**Материал:** бумажная кукла с различной одеждой

**Ход игры:** воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть, сейчас зима и на улице очень холодно (различные ситуации).

Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

### **Что такое хорошо, что такое плохо**

**Цель:** познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

**Материал:** поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.

**Ход игры: 1-ый вариант** детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо»

**2-ой вариант.** Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.

### **«Письмо от Почемучки»**

**Цель:** закрепить представления детей о строении и деятельности организма, отдельных органов. Вызвать желание давать советы по ЗОЖ.

**Игровые действия:** Дети по - очереди достают из конверта от Почемучки вопросы (цветные карточки). Воспитатель читает, дети выслушивают вопрос и кратко и ясно на него отвечают.

**Материал:** большой цветной конверт с маркой (на конверте адрес д/с, группы), цветные карточки с вопросами к детям.

### **Азбука здоровья**

**Цель:** систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

**Материал:** иллюстрации

**Ход игры:** играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

### **Подбери предметы**

**Цель:** Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

**Ход игры:** Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

### Где живет витаминка?

**Дидактическая задача:** знакомить детей с видами витаминов и их источником.

**Игровые правила:** Нужно выбрать картинку, и назвать какие витамины находятся в данном фрукте или овоще.

**Игровые действия:** выбор карточек и соотнесение их с изображением овоща или фрукта.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям разделиться на две команды. Игрок первой команды показывает витамин, а игроки другой команды показывают картинки с изображением овощей и фруктов, в которых он есть. Далее наоборот: игрок второй команды показывает картинку с изображением фрукта или овоща, а игроки первой команды называют витамины, которые в нем есть и показывают соответствующую картинку.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию.

### «Источники безопасности»

**Цель:** закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, упражнять в выборе предметов по описанной ситуации.

**Игровые действия:** Воспитатель предлагает детям самостоятельно поработать с дидактическими картинками. Под красную карточку положить картинки с изображением опасных ситуаций, под белую – с неопасными ситуациями. Дети объясняют выбор.

**Материал:** дидактические картинки с изображением опасных и неопасных ситуаций, папка-раскладушка по методу ТРИЗ хорошо-плохо с красной и белой карточкой.

### Что любит сердце?

**Дидактическая задача:** прививать привычку к здоровому образу жизни, расширять кругозор детей по профилактике болезни сердца.

**Игровые правила:** Нужно называть вид продукта или вид деятельности полезный для сердца.

**Игровые действия:** называние слов и соединение частей сердца в целое.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям называть виды продуктов и виды деятельности, полезные для сердца. Каждое названное слово – это часть сердца. Постепенно по мере названия детьми слов получается целое сердце. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### Утро начинается...

**Дидактическая задача:** приучать детей к выполнению режима дня, закреплять виды деятельности, проводимые в разное время суток.

**Игровые правила:** Нужно называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.

**Игровые действия:** выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям выбрать картинку времени суток и назвать к ней соответствующие виды деятельности, которые необходимо проводить в это время суток и расположить карточки в той последовательности, в которой они должны выполняться. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### Часы здоровья

**Дидактическая задача:** закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания и видах деятельности.

**Игровые правила:** Нужно прокрутить стрелки на «часах здоровья» и определить полезность или вредность изображения.

**Игровые действия:** определение полезности или вредности изображения на картинке.

**Ход игры: 1 вариант.** Воспитатель предлагает детям по очереди прокручивать стрелки на «часах здоровья», при этом периодически говорит: «Стоп». Игрок останавливает стрелку на «часах здоровья», рассматривает изображение, на которое она направлена и рассуждает о полезности или вредности того, что находится на картинке. Количество игроков 8-10 человек.

**2 вариант.** Совместить два круга часов и соотнести варианты картинок. Например, во время занятия – не кричать или перед сном не смотреть долго телевизор.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### Дерево здоровья

**Дидактическая задача:** закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания.

**Игровые правила:** Нужно распределить картинки на листочках по соответствующим деревьям.

**Игровые действия:** определение полезности или вредности изображения на картинке.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям разделиться на две команды, выбрав для себя дерево «здоровья» или дерево «нездоровья» и включает легкую музыку.

Пока играет музыка, дети развешивают листочки с картинками по соответствующим деревьям. Как музыка остановилась, воспитатель подводит итоги выполнения задания. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

## Здоровье с комнатными растениями

**Дидактическая задача:** закреплять знания у детей о комнатных растениях, их названиях и полезных свойствах.

**Игровые правила:** Нужно выбрать из ряда картинок картинку с изображением комнатных растений, назвать их и перечислить его полезные свойства.

**Игровые действия:** называние растения и определение его полезности.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям выбирать по очереди перевернутые картинки. Рассмотрев изображение на картинке ребенку необходимо назвать комнатное растение и перечислить его полезные свойства. Выполнив задание, ребенок получает фишку. Выиграл тот, у кого больше фишек. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

## Будь здоров

**Дидактическая задача:** формировать привычку здорового образа жизни, закреплять знания у детей о полезных продуктах и видах деятельности.

**Игровые правила:** Нужно выбрать по очереди картинку с изображением продукта питания и вида деятельности и соотнести их между собой.

**Игровые действия:** соотнесение продукта питания с видом деятельности.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям выбрать, например, картинку с изображением моркови и спортсмена и соотнести их между собой: спортсмен для питания выбирает полезные овощи и т.д. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

## Наши помощники – растения

**Цель:** закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

**Оборудование:** предметные картинки с изображением лекарственных растений.

**Ход игры:** Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки с аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

## Здоровье и цвет

**Дидактическая задача:** учить создавать определенный настрой на определенный вид деятельности с помощью цвета.

**Игровые правила:** Нужно соотносить определенный цвет с определенным видом деятельности.

**Игровые действия:** соотнесение цвета с соответствующим видом деятельности.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям выбрать цвет и соотнести с соответствующим видом деятельности:

Красный – возбуждающий, энергетический (занятия, экзамен, спорт);

Желтый – при напряженной работе глаз (пишут, рисуют, читают);

Синий, голубой – при напряженных физических нагрузках (отдых после физических нагрузок); Фиолетовый – ускоряет процессы регенерации (быстрое заживление после болезни); Оранжевый – для преодоления вялости (поют, танцуют); Зеленый – для создания положительного эмоционального фона (спальня, отдых);

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### Ежики

**Дидактическая задача:** развивать мелкую моторику пальцев рук, внимание, дикцию, нормализация дыхания.

**Игровые правила:** повторять движения за ведущим и по содержанию стиха.

**Игровые действия:** соотнесение движения с содержанием стихотворения, нормализация дыхания

**Ход игры:** «Прибежали, прибежали ежики, ежики.

Наточили, наточили ножики, ножики.

Прискакали, прискакали зайчики, зайчики.

Ну-ка дружно, ну-ка вместе, девочки – мальчики!» (Дети!).

### Путешествие в страну здоровья

**Цель:** закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

**Оборудование:** игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

**Ход игры:** Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

## Как вырасти здоровым

**Цель:** Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

**Ход игры:** Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом;

б) выполнение физических упражнений;

в) приём здоровой пищи;

г) игры на улице;

д) сон;

е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми,

ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

## Тема: «Полезные продукты»

### Чудесный мешочек

**Цель:** уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на ощупь, называть и описывать.

**Материал:** мешочек, муляжи овощей, фруктов

**Ход игры:** воспитатель показывает группе «чудесный мешочек» с муляжами овощей, фруктов и предлагает детям узнать, что находится в «чудесном мешочке». Ребёнок опускает руку в «чудесный мешочек» и на ощупь определяет его, затем достаёт и описывает по схеме. Воспитатель даёт образец описания овощей, фруктов.

- У меня помидор, он красный, круглый, гладкий. А у тебя?

Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на ощупь?

Дети складывают все овощи, фрукты на поднос.

### Угадай на вкус

**Цель:** уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

**Материал:** тарелка с нарезанными овощами, фруктами

**Ход игры:** воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?», «Кислый, как что?», «Сладкий, как что?»

### **Узнай и назови овощи**

**Цель:** закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

**Ход игры:** воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт), а дети должны назвать этот овощ (фрукт).

### **Полезные и вредные продукты**

**Цель:** систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье

**Материал:** картинки с изображением различных продуктов, два обруча

**Ход игры:** для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться.

Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны.

Воспитатель предлагает детям картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают полезные продукты и объясняют свой выбор, во второй – продукты, которые вредны для здоровья.

### **Узнай на вкус**

**Цель:** закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу.

**Материал:** тарелка с нарезанными овощами, фруктами

**Ход игры:** воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?»

### **Назови правильно**

**Цель:** уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качества (цвет, форма, вкус, запах), закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.

**Материал:** картинки с изображением овощей, фруктов

**Ход игры:** воспитатель предлагает ребёнку выбрать картинку с овощем, фруктом и описать его.

- У меня помидор, он красный, круглый, сладкий. А у тебя?

Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на вкус? Какой по запаху?

### **Полезное – вредное**

**Цель:** выявление знаний о полезной и вредной пище.

**Материал:** муляжи овощей, фруктов, сладости, молочные продукты и т.д.

**Ход игры:** Форма проведения: в виде соревнований.

### Этикет – школа изящных манер

**Цель:** научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

**Оборудование:** предметные картинки.

**Ход игры:** Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

### Полезная и вредная еда

**Цель:** закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

**Оборудование:** Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

**Ход игры:** Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

### Пищевое лото

**Цель:** формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

**Оборудование:** три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

**Ход игры:** Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины : морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту.

Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото)

### **Что полезно для зубов, что не полезно**

**Цель:** закрепить представления детей о том, какие продукты полезные, а какие вредные для зубов.

**Ход игры:** ребёнок раскладывает картинки с изображением полезных и вредных продуктов для зубов.

### **Тема: «Личная гигиена»**

#### **Вымоем куклу**

**Цель:** закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

**Материал:** различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

**Ход игры:** играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.

#### **Таня простудилась**

**Цель:** способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться

**Материал:** носовой платок

**Ход игры:** воспитатель спрашивает: зачем людям нужен носовой платок? И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами:

- Что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть? И т.д.

#### **Подбери картинки**

**Цель:** уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни

**Материал:** картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены

**Ход игры:** воспитатель просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами).

#### **Правила гигиены**

**Цель:** закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

**Ход игры: (1 вариант)** Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают.

**Ход игры: (2 вариант)** С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

### **Сделаем куклам разные прически**

**Цель:** закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид»

**Материал:** куклы, расчёски, заколки.

**Ход игры:** воспитатель предлагает детям причесать кукол.

### **К нам пришел Незнайка**

**Цель:** научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

**Оборудование:** кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

**Ход игры:** Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

### **Подбери пару**

**Цель:** соотносить предметы на картинках, с действиями; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

**Оборудование:** предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

**Ход игры:** Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

## **Тема: «Тело человека»**

### **Угадай по запаху**

**Цель:** формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств

**Материал:** баночки с различными запахами (ваниль, апельсин, мыло ...)

**Ход игры:** воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает:

- Что помогло вам почувствовать этот запах?

- Где можно почувствовать такой запах?

### **Игра с микрофоном**

**Цель:** систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, воспитывать умение слушать друг друга

**Материал:** микрофон

**Ход игры:** воспитатель начинает предложение, а ребёнок продолжает его, говоря в микрофон.

Я – голова, я умею ... думать, но не умею говорить.

Я – нога, я умею ... ходить, но не умею рисовать.

Я – рука, я умею ... рисовать, но не умею слушать ... и т.д.

### **Ты – моя частичка**

**Цель:** систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.

**Материал:** мяч

**Ход игры:** воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.

Я – личико, ты – моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос и т.д.)

Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? (волосы, уши ...)

Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? (спина, живот ...).

### **Кто я такой?**

**Цель:** упражнять детей в умении правильно называть части тела человека, умении различать девочек и мальчиков.

**Материал:** картинки с изображением мальчика и девочки, карточки-накладки.

**Ход игры:** воспитатель называет какую-либо часть тела, ребёнок находит её среди карточек и кладёт её на картинку. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок называет нарисованную часть тела и кладёт на картинку.

### **Запомни движение**

**Цель:** упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

**Ход игры:** воспитатель или ребёнок показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.

### **Посылка от обезьянки**

**Цель:** продолжать формировать представление о своем организме; закрепить знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду, запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.

**Материал:** посылка с овощами, фруктами

**Ход игры:** играют 4 человека. Воспитатель говорит, что пришла посылка от обезьянки, в ней может быть или овощ, или фрукт. Предлагает детям узнать, что за овощ или фрукт находится в посылке. Одну ребёнку предлагается опустить руку в посылку и на ощупь определить её содержимое. Другому – попробовать кусочек и определить по вкусу, третьему предлагается определить по запаху, а четвёртому воспитатель описывает этот овощ (фрукт). Выигрывает тот, кто угадает.

### **Угадай по звуку**

**Цель:** формировать представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств

**Материал:** музыкальные инструменты

**Ход игры:** воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их

- Что помогло вам услышать разные звуки?

### **Умею - не умею**

**Цель:** акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

**Оборудование:** мяч.

**Ход игры:** Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

### **Угадай, кто позвал?**

**Цель:** тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

**Ход игры:** Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

### **Найди пару**

**Цель:** подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

**Оборудование:** пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

**Ход игры:** Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит

объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

### **Весёлый человек**

**Цель:** развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

**Оборудование:** детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

### **Путешествие хлебного комочка**

**Цель:** рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

**Оборудование:** таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

**Ход игры:** Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

### **Что ты знаешь**

**Цель:** рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

**Оборудование:** мяч, поощрительные призы.

**Ход игры:** Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

### **Сложи картинку**

**Цель:** Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

**Ход игры:** Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.

### **Что изменилось?**

**Цель:** Воспитывать наблюдательность, развивать память.

**Ход игры:** Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений,

предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

### **Почини спортивную форму**

**Цель:** Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство.

**Ход игры:** Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

### **Что сначала, что потом**

**Цель:** Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

**Ход игры:** Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

### **Лабиринты**

**Цель:** Учить детей ориентироваться на листе бумаги.

**Ход игры:** Ребёнку предъявляют изображения лабиринтов, «пройдя» по которым можно выполнять действия, способствующие здоровому образу жизни.

«Малыш сидит совсем близко от телевизора и смотрит передачу. Как ты думаешь, это полезно для его здоровья? Чем ты посоветуешь заняться малышу? Помоги добраться до игрушки!»

«Соня хочет почистить зубы. Помоги ей пройти к полочке с зубной щеткой и пастой.»

### **«Что было бы, если бы...»**

**Цель:** Формировать детей относиться к себе (своему организму) внимательно, бережно, с пониманием. Содействовать умению устанавливать простейшие причинно – следственные связи и отношения наших внутренних органов.

**Игровые действия:** Воспитатель знакомит детей с различными ситуациями, обыгрывает их. Спрашивает детей, что было бы, если бы это случилось с ним (У тебя не было зубов? Ты перестал дышать? Если ты промочил ноги?)

**Материал:** дидактические картинки с ситуациями.

## **Тема: «Врачи - наши помощники»**

### **Если кто-то заболел**

**Цель:** закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «103», поупражнять в вызове врача

**Материал:** телефон

**Ход игры:** Если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь.

Детям предлагается вызвать врача на дом. Сначала набираем номер телефона и называем по порядку:

фамилия, имя —> адрес —> возраст —> жалобы.

### **Скорая помощь**

**Цель:** закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

**Оборудование:** картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка).

**Ход игры:** Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отработать последовательность действий.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 7 г. Крпоткин  
муниципального образования Кавказский район

# **Подборка дидактических игр по ЗОЖ для детей подготовительной к школе группы**

Подготовил:  
старший воспитатель  
Рудинская Е.В.

### **«Умею — не умею».**

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: **«Я умею»** или **«Я не умею»**. Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например, **«Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев»**.

### **«Угадай, кто позвал?»**

Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

### **«Найди пару»**

Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (*с завязанными глазами*).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы. Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

### **«Правила гигиены»**

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы.

Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

### **«Этикет – школа изящных манер»**

Цели: научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (*варенье, мороженное, торт, компоты*). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при

помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

### «Отгадай загадку по картинке»

Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

### «Найди опасные предметы»

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними.

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг.

**В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:**

Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место; Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;

Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;

Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;

Опасно одному выходить на балкон.

### «Мой день»

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (*от утреннего подъёма до укладывания спать вечером*), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование **«Кто быстрее выложит ряд?»**.

Вариант 2. **«Продолжи ряд»**. Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. **«Исправь ошибку»**. Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

### «Опасно – не опасно»

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи. Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (*красного, белого и жёлтого*) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы, предлагаемой (*наглядной или словесной*) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

### «Если сделаю так»

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (*угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью*) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «**Опасность возникает, если я сделаю...**», или «**Опасности не будет, если я сделаю...**» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выразить поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звёздочкой.

### «Скорая помощь»

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (*термометр, бинт, зеленка*). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть,

затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действия.

### **«Наши помощники – растения»**

Цель: закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

### **«Путешествие в страну здоровья»**

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик, на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

### **«К нам пришел Незнайка»**

Цели: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Оборудование: кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

### «Подбери пару»

Цели: соотносить предметы на картинках, с действиями; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

Оборудование: предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

Полезная и вредная еда.

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (*торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты*); поощрительные значки (*вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша*).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

### «Пищевое лото»

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: три большие карты с кармашками (*витамины, белки, жиры*); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (*32 шт.*), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт.

Витамины: морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту.

Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (*по типу лото*).

### «Весёлый человек»

Цели: развивать воображение, складывать фигуру (*или лицо*) человека из отдельных частей.

Оборудование: детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

#### **«Путешествие хлебного комочка»**

Цели: рассказать о пути, который проходит, пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

#### **«Что такое хорошо, что такое плохо»**

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (*своему дому, двору, детскому саду*) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображённого на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

#### **«Что ты знаешь?»**

Цели: рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

Оборудование: мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребёнку и спрашивает: **«Что ты знаешь... (например, о сердце)?»** ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

#### **«Цветик – семицветик»**

Цель: определение уровня нравственного развития группы.

Оборудование: цветик – семицветик с отрывающимися лепестками, фишки красные и синие.

Каждый ребёнок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание, рассказать о нём можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет и вернётся к тому ребёнку, который загадывает желание. Передавая очередной лепесток по кругу, облетая весь цвет, дети кружатся.

Лети, лети, лепесток,  
Через запад на восток,  
Через север, через юг.  
Возвращайся, сделав круг.  
Лишь коснёшься ты земли,  
Быть по – моему вели! Вели...  
В. Катаев.

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей – он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость – красную.

### **«Как вырасти здоровым»**

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;  
Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом, б) выполнение физических упражнений, в) приём здоровой пищи, г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (*уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе*).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например, мальчик причёсывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

### **«Сложи картинку»**

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение. Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например, кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.  
(*Можно использовать цветные фотографии*).

### **«Что изменилось?»**

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память. Детям представляют 5 – 6 предметов (*картинок*) с изображением спортивного инвентаря (*овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.*) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

### **«Узнай предмет по контуру»**

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребѐнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

#### **«Почини спортивную форму»**

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство.

Детям предлагают *«починить»* спортивную форму с несложным узором (*футболки, шорты, носки*). Для этого необходимо выбрать нужную *«заплатку»* среди предложенных.

#### **«Что сначала, что потом»**

Цель: Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например, мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

#### **«Лабиринты»**

Цель: Учить детей ориентироваться на листе бумаги.

Ребѐнку предъявляют изображения лабиринтов, *«пройдя»* по которым можно выполнять действия, способствующие здоровому образу жизни.

*«Малыш сидит совсем близко от телевизора и смотрит передачу. Как ты думаешь, это полезно для его здоровья? Чем ты посоветуешь заняться малышу? Помоги добраться до игрушки!»*

*«Соня хочет почистить зубы. Помоги ей пройти к полочке с зубной щеткой и пастой»*

#### **«Подбери предметы»**

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Ребѐнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 7 г. Кроткин  
муниципального образования Кавказский район**

**Подборка подвижных игр по  
формированию ЗОЖ у  
дошкольников**

Подготовил:  
старший воспитатель  
Рудинская Е.В.

### **«Виды спорта»**

**Цель:** формирование умения совместного действия, закрепление знаний о видах спорта.

Ход игры: Дети делятся на две команды, проводится соревнование:

- прыжки из обруча в обруч;
- ползание на животе подтягиваясь руками;
- подлезание под дугу;
- добежать до куба, взять карточку (у одной команды карточки с зимними видами спорта, у другой – с летними), бегом вернуться к команде.

Команда, выигравшая в соревновании, начинает игру: по картинкам дети сговариваются и пантомимой показывают вид спорта, соперники угадывают. Затем очередь второй команды.

### **«Правда – неправда»**

**Цель:** закрепление знаний по теме здоровье.

Ход игры: Ведущий – инструктор в роли доктора задаёт вопросы, а дети условными жестами на них реагируют, например, если правда, то подпрыгивают, если не правда – топают ногами.

Вопросы:

- правда, что взрослые не болеют;
- правда, что перед едой надо мыть руки;
- правда, что зимой можно ходить без шапки;
- правда, что, чихая на соседа его можно заразить;
- правда, что тот, кто не проветривает комнату становится здоровым и т. п.

### **«Художник»**

**Цель:** закрепление знаний по теме ЗОЖ, развитие быстроты и ловкости.

Ход игры: Дети стоят в кругу. Выбранный считалкой ведущий палочкой «рисует» на спине стоящего рядом один из предметов обихода: расчёска, зубная щётка, полотенце, мочалка, чашка, вилка..., игрок должен отгадать предмет и показать действие с этим предметом, все дети отгадывают предмет и называют его, если игроку удалось правильно показать то, что было нарисовано, он становится художником, если нет, палочка кладётся между игроками, дети бегут по кругу в разных направлениях, стараясь первым взять палочку, кто успеет взять палочку первым продолжает игру.

### **«Как в зеркале»**

**Цель:** обучение координированию движений.

Ход игры: Дети стоят в две шеренги напротив друг друга образуя пары.

Сначала один из пары показывает движение, а второй старается зеркально повторить его, затем второй показывает своё движение.

### **«Мыло и бактерии»**

Половина детей образует круг. Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого.

Педагог выбирает одного ребенка "мылом". Мыло встает вне круга.

Остальные дети - "бактерии" плавают (бегают) в середине круга.

На слово: "Мыло!" ребенок быстро вбегает в круг и старается поймать бактерии, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Мыло ловит те бактерии, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает из круга. Игра заканчивается, когда мыло поймает определенное количество бактерий. Затем воспитатель выбирает новое мыло. Игра повторяется.

### **«Имитация видов спорта»**

Дети называют виды спорта. Под веселую музыку ребята и инструктор показывают имитацию предложенных видов спорта, каждую имитацию вида спорта проводят по 20 сек.

- Легкая атлетика (бег на месте),
- лыжные гонки (поочередное махи руками назад-вперед «имитация ходьбы на лыжах»),
- плавание (разводить руки в стороны у груди; круговые движения рук назад «плавание на спине»),
- бокс (поочередное выбрасывание рук вперед «имитация рук боксирования»),
- футболист (поочередные махи ногами вперед «имитация забивания мячей в ворота»),
- катание на коньках (руки отвести назад, поочередное отведение ног в стороны «имитация катание на коньках»),
- хоккей (наклон туловища, отведение рук в сторону «имитация владение клюшки»),
- прыжки в длину (выполнение прыжка в длину),
- штангист (поднимание рук вверх «имитация поднятия штанги») и другие.

### **«Чья команда быстрее соберет урожай»**

Дети стоят в двух шеренгах. В начале шеренги стоит корзина картофелем и морковкой. В конце – пустая корзина. По сигналу первые игроки команд начинают передавать овощ следующим игрокам. Последний участник складывает картофель в корзину. Выигрывает команда, которая быстрее перенесет урожай на другую сторону.

### **«Не зевай, овощ другу передай!»**

Дети образуют круги (2-3). Каждой команде предлагается под веселую музыку передавать по кругу картошку, свеклу или морковку.

### **Эстафета «Полезные продукты»**

Дети делятся на две команды в колонны. На противоположной стороне (20 метров) лежат карточки с изображением полезных продуктов (творог, орехи, молоко и другие) и вредные продукты (газировка, чипсы и другие). Рядом стоит мусорное ведро. По сигналу первые игроки бегут и выбирают продукты, которые считают полезными, берут их с собой, а вредный продукт выбрасывают в ведро. Выигрывает команда, которая быстрее перенесет полезные продукты.

### **Конкурс «Оказание первой медицинской помощи»**

Группа ребят делится на две команды. Команда «Пострадавших» и команда «Медицинская помощь». По сигналу «Медицинская помощь» начинает перевязку бинтами руки или ногу «Пострадавшим».

### **Игра «Набор чистоты»**

В игре необходимы атрибуты чистоты: расческа, мыло, зубная щетка (можно карточки с изображениями). Дети образуют круги (3). Внутри каждого круга стоит взрослый и держит щетку, мыло или расческу. По сигналу «разбежались», дети бегают по площадке. По сигналу «раз – два – три круг собери». Дети образуют круг чистоты. Чья команда быстрее соберет круг.

### **Игра на внимание "Овощная тренировка"**

Картошка – бег на месте», «Морковка – упражнение руками «ножницы»», «Капуста – отжиматься от асфальта», «Свекла – приседание», «Помидор – дыхательное упражнение»

**Приложение 6**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 7 г. Крпоткин  
муниципального образования Кавказский район**

## **Подборка игр-ситуаций по формированию навыков ЗОЖ**

Подготовил:  
старший воспитатель  
Рудинская Е.В.

- 1.Игра-ситуация «Зайка заболел»
- 2.Игра-ситуация «К нам приехал доктор»
- 3.Игра-ситуация «делаем Покупки»
- 4.Игра-ситуация «Что надеть на ножки?»
- 5.Игра-ситуация «Игры с Жучкой»
- 6.Игра-ситуация «Цирк зверей»
- 7.Игра-ситуация «Знакомство с куклами
- 8.Игра-ситуация «У куклы Веры новый шкаф»
- 9.Игра-ситуация «Машина хочет быть чистой»
- 10.Игра-ситуация «Медвежонок чинит автомобиль»
- 11.Игра-ситуация «Построим башенку для принцессы»
- 12.Игра-ситуация «Строим забор»

### **Игра-ситуация «Зайка заболел»**

Воспитатель-врач разыгрывает диалог с зайкой- пациентом (игрушка).

В р а ч. Больница открывается. Я — врач. Кто пришел ко мне на прием?

Пациент-зайчик (жалобно). Я - доктор.

Врач. Садитесь, больной. Что у вас болит?

Пациент. У меня кашель, болят ушки.

Врач. Давайте я вас послушаю. Дышите глубже. (Слушает больного трубкой.) Вы сильно кашляете. Покажите уши. Уши воспалились. А теперь надо измерить температуру. Возьмите градусник. Температура высокая. Вам надо пить лекарство. Вот это. (дает флакон.) Наливайте в ложечку и пейте каждый день. Вы поняли?

Пациент. Да. Я буду пить лекарство, как вы велели. Спасибо, доктор. До свидания.

### **Игра-ситуация «К нам приехал доктор»**

Воспитатель показывает на сидящие на диване игрушки — зайку, мишку, куклу, ежика—и говорит: (Какая очередь в больнице! Зверья - та, вы все заболели? Но доктор уехал к больным, а больше врачей нет. Что делать? Нам срочно нужен доктор. Кто будет лечить больных? Лена, ты будешь доктором? Полечишь больных зверюшек? Надевай халат. Теперь ты доктор. Зови больных в кабинета.

«доктор слушает больных, смотрит горло, дает лекарства.

Воспитатель. Доктор, у нас в больнице есть кабинет, где греют ушки, носик.

Я — медсестра, делаю уколы. Ваши больные будут приходиться ко мне.

Проводится прием больных. Медсестра помогает врачу: выписывает рецепт, греет приборами уши, нос, делает уколы.

Воспитатель говорит: (Я должна уйти домой, моя работа закончилась. Кто будет медсестрой? Оля, иди работать за меня. Приводите к Оле кукол лечиться. Она делает уколы хорошо, совсем не больно.

Игра продолжается.

### **Игра-ситуация «Делаем Покупки»**

Воспитатель берет сумку и произносит, не обращаясь к детям: «Пойду я в магазин, надо купить муки. В магазине очередь. Что продают? Муку сахар. Вот кукла Рита. Рита, что ты хочешь купить? Муку? Я встану в очередь за тобой. Кто у нас продавец? (Обращается к девочке.) Лиза, ты сегодня продавец? Мы с Ритой пришли в твой магазин».

Покупатель (воспитатель). Здравствуйте, я хочу испечь пирог, мне нужна мука. дайте мне один пакет муки.

Продавец (ребенок). Вот, берите.

Покупатель. Мне еще нужно что-нибудь для начинки. Я люблю пироги с капустой. Капуста есть?

Продавец. Есть.

Покупатель. Дайте кочан капусты. А теперь мне нужен творог, я напеку ватрушек. Люблю ватрушки с изюмом. У вас есть творог и изюм?

Продавец. Есть.

Покупатель. А пряники есть? Они мятные или шоколадные? Продавец. Мятные.

Покупатель. Возьму пряников. Спасибо. Моя дочка будет довольна. Она любит пирожки и прянички. До свидания!

### **Игра-ситуация « Что надеть на ножки? »**

Воспитатель обращается к кукле, стоящей босиком: Катя, почему у тебя босые ножки? Ты можешь замерзнуть! Некому тебя пожалеть. Где твоя мама? Оля, это не твоя дочка бегаёт босиком? Потом с ней хлопот не оберешься: горлышко заболит, температура поднимется, гулять нельзя будет. (Оля подходит к кукле и берет ее на руки.) Где ее обувь? Нет? Тогда надо идти в магазин. Пойдем подберем твоей дочке ботинки. Я работаю в магазине обуви. Там много товара. Бери сумку.

Воспитатель и девочка идут в магазин.

Продавец (воспитатель). В нашем магазине вы можете подобрать все, что хотите. Какую обувь вы хотите купить? Ботиночки?

Покупатель (ребенок). да.

Продавец. Вам больше нравятся красные или белые ботинки?

Покупатель. Красные.

Продавец. Примерьте ботиночки вашей дочке. Подошли они ей?

Покупатель (примеряет кукле ботинки). Подошли.

Продавец. Спасибо за покупку. Вы довольны?

Покупатель. Да. Спасибо.

### **Игра-ситуация «Игры с Жучкой»**

Воспитатель подходит к игрушечной собачке и обращается к играющим детям: «Возле нашего детского сада гуляет собачка. Как ее зовут, я не знаю. Кто ее хозяин? Миша, ты? Что же ты так далеко ушел, твоя собачка испугалась. Смотри, она прижала уши, испуганно смотрит по сторонам. (Ребенок берет собачку.) Собачка, ты любишь своего хозяина? А ты, Миша, любишь свою собачку? Давайте, ребята, спросим у хозяина собачки, как ее зовут. (Ребенок называет имя собачки.) Ее зовут Жучка. А что она умеет делать? Жучка, ты умеешь прыгать? Прыгай через палочку (Мальчик держит палочку, а воспитатель берет собачку—и собачка «перескакивает через барьер».) Ай да молодец, Жучка. Еще раз, еще раз. Ты хочешь кушать, Жучка? Скоро хозяин покормит тебя. Где твоя миска? (Ребенок дает собачке «корм», она «ест».) Смотри, Мишинька, твоя собачка виляет хвостиком, радостно скулит, ластится. Она наелась и повеселела. А теперь, Жучка, можешь идти спать. Где твое место? На

коврике? А где коврик?» (Ребенок показывает.) Далее дети играют с собачкой самостоятельно.

### **Игра-ситуация «Цирк зверей»**

Воспитатель вешает на доску афишу на которой нарисованы животные и сообщает: «Внимание, внимание! Сегодня к нам приехал цирк. В цирке будут выступать дрессированные звери! Спешите, спешите!

В цирке веселые зверята: Обезьяна, лев, тигрята. «Дорогие зрители, Купить билеты не хотите ли?»

Воспитатель раздает детям «билеты в цирк» и сообщает: «Первым выступает лев. Он умеет прыгать: ап! Еще раз: ап! (Демонстрирует прыжки игрушечного льва через перекладину) Молодец! Давайте похлопаем.

Теперь выходит тигр. Он тоже умеет высоко прыгать через обруч.

(Демонстрирует прыжок игрушечного тигра.) Красиво прыгал, ловко!

Похлопаем ему тоже. Проворная обезьянка умеет качаться на качелях: вверх-вниз! Вверх-вниз! (Демонстрирует умения игрушечной обезьянки.) А вот и попугай, он умеет петь куплеты: Я попугай, сижу на ветке, Распеваю песни в клетке. Билет берите И приходите!

Выступление зверей-артистов окончено. До свидания!» Звери выходят на поклон, дети аплодируют. Примечание. Через 1—2 дня игру можно повторить, а затем оставить оборудование в группе для самостоятельной игры детей.

### **Игра-ситуация «Знакомство с куклами»**

Куклы сидят на диване. Воспитатель приносит еще одну куклу и говорит сидящим куклам, вызывая любопытство играющих рядом детей:

«Здравствуйте, куколки. Вы отдыхаете? К вам пришла подружка, кукла Вера. Вы хотите с ней познакомиться?» Кукла Вера знакомится со всеми куклами. Воспитатель предлагает подошедшим поближе детям познакомиться своих кукол с Верой. Педагог дает детям разные поручения: предложить кукле Оле чай, пересадить куклу Катю поближе к окну, угостить куклу Настю пирогом. Таким образом дети запоминают имена кукол и называют их в ходе игры, отвечая на вопросы педагога: »Кто сидит ближе к окну? Кто пьет чай? Кому дали пирог?»

Вариант игры (для детей старше 2,5 лет). Дети сами могут придумывать имена куклам.

### **Игра-ситуация «У куклы Веры новый шкаф»**

Воспитатель везет на игрушечной машине шкаф. Останавливает машину рядом с уголком для кукол и объявляет: «Из мебельного магазина на грузовой машине привезли новый шкаф. Куда выгружать?» Дети подбегают к машине, воспитатель просит мальчиков помочь с разгрузкой, а девочек— выбрать место для шкафа. Хвалит покупку обсуждает с детьми, хороший ли шкаф привезли куклам. Дети вместе с педагогом рассматривают его, открывают дверцы, обсуждают, что можно положить в шкаф.

Воспитатель (куклам). Куколки, мы купили в магазине шкаф для вашей новой подружки. Теперь Вера может хранить там свои наряды. Вера, у тебя много помощников, они соберут твою одежду (Обращается к детям.) Поможем Вере? Коля, что положим на полочку? Шапку? Вот, Вера, у Коли на полочке шапка лежит, и у тебя теперь тоже. Лена, обувь куда поставить? Помоги нам, пожалуйста, принеси сапожки. А куртку куда? Повесим на вешалку. Смотри, Вера, все на своих местах: и одежда, и обувь в шкафу. Можешь собираться на прогулку

Вариант игры. Воспитатель обращается к детям: (Мамы, а у ваших дочек одежда в порядке?)» дети сами раскладывают одежду своих кукол.

### **Игра-ситуация «Машина хочет быть чистой»**

Воспитатель подходит к ряду игрушечных машин и, ненавязчиво привлекая внимание детей, говорит удивленным тоном: «Много скопилось машин! Саша, ты не знаешь, почему выстроилась очередь? Машины торопятся на мойку. Все машины любят быть чистыми. А кто у нас работает на мойке? Ты, Алеша? Тогда иди скорее, машины ждут. Грязные машины не должны ездить по городу. Вот одна машина помыта, теперь еще одна. Нам нужны мойщики машин. Кто еще у нас будет мойщиками? Женя, Сережа идут к нам. Берите шланги, тряпки, ведра. Мойте машины. Ловко получается! Раз-два, окна заблестели! Три-четыре, дверцы стали чистыми! Колеса тоже надо мыть. Все машины помыли.

Послушайте, что говорит Алешина машина.

Теперь я стала чистой и солнышко лучистое Отсвечивает искрами,  
Светлее лес и луг.

Сквозь стекла запыленные

Была лужайка темною,

Теперь и лес, и улица

Зазеленели вдруг.

Можно ехать дальше. Кто куда едет?

Может, нам по пути? Я — в гараж.

Ты, Саша, куда едешь? (В город.) А ты, Женя? (На дачу.) Поехали!»

### **Игра-ситуация «Медвежонок чинит автомобиль»**

Воспитатель начинает игру: берет медвежонок и ставит возле машинки.

Медвежонок . Сегодня я поеду в гости, меня приглашал к себе зайка.

Заведу мотор. Рр—р... Ой, что—то он не заводится. В чем дело?

Попробую еще раз. Р-р-р... Опять заглох. Что делать? Почему не заводится моя машина? Она сломалась? (Плачет.)

Воспитатель (говорит сам с собой). Медвежонок сегодня не везет.

Машина не слушается его, не заводится. (Обращается к ребятам.) Водители,

у вас есть инструменты для ремонта? Саша, дай мне гаечный ключ. Спасибо.

Вот, медвежонок, гаечный ключ. Я покажу тебе, как надо крутить. Саша,

помоги ему подкрутить гайку. Хорошо получается. А еще надо вот здесь

постучать. Женя, дай-ка молоточек. Стучи. А медвежонок пока возьмет машинное масло и смажет детали. Все, готово. Саша, заводи мотор. Медвежонок, подтолкни машину. Р-р-р... Р-р-р... Мотор зарычал, загудел, зафырчал: р-р-р... Р-р-р... У-у-у.. Фыр-р-р... Медвежонок вас благодарит. Спасибо, ребята.

Медвежонок. Я поехал в гости! До свидания! (Поет.)

Ты гуди сильнее, мотор. Я —умелый шофер. Надо — влево руль кручу, Надо— гайку подкручу, дам сигналу погудеть— должен все шофер уметь.

### **Игра-ситуация «Построим башенку для принцессы»**

Воспитатель приносит в группу красивую куклу-принцессу, сажает ее на стульчик и говорит ей: «Принцесса, скоро будет построен ваш дом. Надо выбрать хорошее место. Позову-ка я строителей. Кто будет строить дом для принцессы? Лена и Лиза, вы знаете, где будет стройка? Тогда найдите нам подходящее место, где будет дом для принцессы. (Девочки находят место для дома.) Теперь нам нужны строительные материалы. Гена и Саша, помогите нам, выберите, пожалуйста, все, что нужно для стройки. А что нам нужно? (дети называют материалы: кирпичи, доски, камни, песок.) дети, вы будете строителями. Постройте хороший дом, похожий на башню.

дети вместе с воспитателем строят башенку, используя строительный набор и подручные материалы. В конце игры воспитатель показывает новый дом принцессе и говорит: «Это ваш новый дом — башня. Вы довольны, принцесса? Хорошо постарались наши строители! Они могут строить и другие красивые дома.

### **Игра-ситуация «Строим забор»**

Воспитатель говорит детям, играющим со строительным материалом: «Это у вас стройка? Что вы строите? Саша, что это у тебя? домик. А у тебя, Галя? Тоже домик? Я вижу, на стройке есть хороший строительный материал. Для ваших домиков можно построить заборы. дети, вам хочется, чтобы домик был с заборчиком? У Сашиного домика будет забор и у Галиного домика тоже будет забор. Тогда начинаем новую стройку.

Посмотрим, какие будут заборчики.

Мы решили строить дом

Для своих зверюшек.

Дом построен, и теперь

Нам заборчик нужен.

Доски обтесали,

Крепко прибивали.

Тук-тук, перестук,

Доски обтесали.

Тук-тук, перестук,

Крепко прибивали.

Хорошие заборы получаются. Вот заборы готовы. К Сашиному забору подошла киска, мурлычет. Давайте пустим ее в дом. На Галин забор взлетел петушок: «Ку-ка-ре-ку!» Получилась настоящая деревня».

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 7 г. Кропоткин  
муниципального образования Кавказский район

## **Подборка конспектов занятий по формированию навыков ЗОЖ**

Подготовил:  
старший воспитатель  
Рудинская Е.В.

## Конспект занятия по ЗОЖ «Путешествие в страну Здоровья»

Интеграция (НОД): «Познание», «Коммуникация», «Социализация», «Чтение художественной литературы».

**Цель:** Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Продолжить знакомить детей с устройством тела человека.
- Уточнить знания детей о понятиях «здоровье», «болезнь» и «причины болезни».
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания.
- Расширить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.
- Знакомить детей с тем, как витамины влияют на организм человека.

**Развивающие:** развивать воображение, творческие способности, индивидуальное самовыражение детей, связную речь, внимание, словесно - логическое мышление, мелкую моторику.

Совершенствовать подвижность артикуляционной моторики, формировать навыки правильного рационального дыхания.

**Воспитательные:** воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Материал:** Плащ и головной убор для Волшебницы, зеркало. Иллюстративный материал - плакат «Строение тела человека», пособие «Продукты питания». Для показа опыта: стаканчики с водой и трубочки по количеству детей. Карточки с названием витаминов А, В, С, D; смайлики по количеству детей.

**Предварительная работа:** Рассматривание анатомического атласа. Беседы «Чтобы стать здоровым», «Изучаем свой организм», «Микробы и вирусы», «Витамины и здоровый организм».

Дидактические игры: «Угадай настроение», «Собери человечка», «Полезно - неполезно».

Чтение справочной литературы. Л. В. «Букварь здоровья», Г.К. Зайцев «Уроки здоровья».

Загадывание и разгадывание загадок о продуктах питания.

Разучивание пальчиковых игр, точечного массажа по методике А.А. Уманской.

### Ход образовательной деятельности

**Воспитатель:** Ребята к нам сегодня пришли гости! Давайте с ними поздороваемся! Ребята, а вы знаете, что обозначает слово «здравствуйте»? *(ответы детей)* Когда мы его произносим, то не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья.

*(Дети стоят вокруг воспитателя)*

### **Пальчиковая гимнастика: «Здравствуй, солнце золотое!»**

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй маленький дубок!

Мы живем в одном краю

Всех я вас приветствую!

*(с пальчиками правой руки по очереди «здороваются» пальчики левой руки, похлопывая друг друга кончиками).*

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, что у человека самое дорогое на свете? Ответить на этот вопрос нам поможет волшебное зеркальце *(дети поочередно смотрятся в предложенное зеркало).*

Что вы в нем увидели?

Дети: себя.

Когда у вас хорошее настроение?

Дети: да

А когда у вас хорошее настроение?

Дети: когда мы здоровы.

Так что же дороже всего на свете?

Дети: наше здоровье.

**Воспитатель:** Ребята, есть на свете страна Здоровья. В этой стране живут здоровые и жизнерадостные жители, а самую главную из них зовут Волшебница здоровья. Я получила от неё письмо: «Дорогие ребята! Я узнала, что вы очень многое знаете про свое здоровье, о том, как надо его беречь и укреплять. А не хотите ли вы поделиться с нами своими знаниями?»

Ответы детей - хотим.

**Воспитатель:** Ну, тогда нам надо попасть в эту страну Здоровья. Я вам предлагаю стать воздушными шариками. *(звучит музыка)*

### **Упражнение на дыхание:**

**Воспитатель:** Вдохнули носом глубоко, выдох через рот, надуваем шарик, не торопитесь. Дышим и представляем себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

### **Мини - этюд «Воздушные шарики».**

*(Дети, выполняя упражнение, «превращаются» в воздушных шариков и разлетаются в разные стороны).*

**Воспитатель:** полетели легкие, разноцветные шарики, разлетелись кто куда в разные стороны, ветер то сильнее, то тише, шарики летят то быстрее, то медленнее. Остановились, закрыли глаза. *(В это время воспитатель переодевается в костюм Волшебницы)*

**Воспитатель:** «Раз, два, три - вот опять ребята мы».

**Воспитатель:** Ребята, вот вы и попали в страну Здоровья.

Я очень рада вас видеть. Я Волшебница Здоровья.

Ребята, а знаете ли вы, что такое здоровье и что такое болезнь и как нужно заботиться о себе?

**Воспитатель:** Скажите, кто из вас болел в этом году? А знаете ли вы, почему это произошло? Правильно. В ваш организм попали микробы.

### **Игра с мячом «Болезнь - здоровье»**

*(Дети стоят по кругу)*

**Воспитатель:** я буду называть, как выглядят части тела у здорового человека, а вы должны не только ответить, как они выглядят у человека, который болен, но и поймать мяч. Отвечайте:

Глаза у здорового человека веселые, а у больного человека.

Дети отвечают - грустные *(отвечают и ловят мяч)*,

Голос звонкий, а у больного человека?

*(дети - тихий),*

Нос сухой, а больного человека?

*(дети - мокрый),*

Глаза счастливые, а у больного человека?

*(дети - несчастные),*

Настроение хорошее, а когда человек болен?

*(дети - плохое).*

**Воспитатель:** Ребята, как могут попасть микробы в наш организм?

Ответы детей: через грязные руки, по воздуху при кашле.

**Воспитатель:** Как можно бороться с микробами?

Ответы детей: мыть руки.

**Воспитатель:** Как часто надо мыть руки?

**Воспитатель:** Какими предметами и вещами можно пользоваться всем вместе, а какими только одному? Давайте проверим.

Воспитатель вызывает ребенка и спрашивает:

- Можно ли пользоваться этим предметом всем вместе?

### **Игра «Можно - нельзя».**

*(Дети стоят вокруг воспитателя).*

**Воспитатель:**

Полотенце, карандаши, кисточка. Носовой платок, зубная щетка, книга, расческа. Ключи, зубная паста, игрушки.

Ребята, не всеми вещами можно пользоваться всем вместе, есть вещи, которыми человек пользуется один - это личные вещи.

**Воспитатель:** Ребята, какое волшебное заклинание мы знаем?

Ответы детей: «От простой воды и мыла у микробов тает сила»

**Воспитатель:** Молодцы, правильно! Бороться с микробами и болезнями нам помогают целебные звуки. Какие? Сейчас я вам покажу!

Если у нас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню. Давайте приложим руку к горлу и произнесем 3-3-3 *(дети выполняют упражнение).*

Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками, приложите ладонь к груди, произносим ж-ж-ж.

А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн, произносим с-с-с.

**Воспитатель:** Ребята, как можно помочь своему организму стать крепким и здоровым?

**Ответы детей** - заниматься спортом, гулять на свежем воздухе.

**Воспитатель:** Совершенно верно. А мы еще умеем делать точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

*(Дети выполняют комплекс точечного массаж по А. А. Уманской).*

**«Улитка»**

Сначала мы выполним упражнение для носа.

«От крылечка до калитки три часа ползли улитки, три часа ползли подружки, на себе таща избушки». *(Указательными пальцами к крыльям носа выполняем круговые движения, при этом нажимаем плавно)*

А теперь выполним массаж ушных раковин.

«Чтобы уши не болели, разотрем мы их скорее» *(поглаживаем уши кончиками пальцев сверху вниз).*

«Вот сгибаем, разгибаем и опять все повторяем».

**Воспитатель:** а знаете ли вы, из каких частей состоит тело человека?

*(попросить показать ребенка на плакате части тела человека)*

**Воспитатель:** А знаете ли вы, что умеет делать ваше тело?

Ответы детей - дышать, говорить, есть, пить, видеть, двигаться.

**Воспитатель:** да ребята и помогают ему в этом наши помощники, которые мы видим - руки, глаза, уши, ноги.

**Воспитатель:** Ребята, а сейчас мы с вами проведем опыт. Для этого нам нужен стакан с водой и трубочка. Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите? *(Дети: ничего)* Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. *(Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки).*

**Воспитатель:** Что за невидимка сидел в трубочке?

*(Дети: Это воздух).*

**Воспитатель:** Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

*(ребенок рассказывает стих)*

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

**Воспитатель:** А сейчас мы с вами сделаем дыхательное упражнение:

«Заблудились в лесу». Нужно на выдохе сказать «а-у-у».

**Воспитатель:** Ребята, а какой должна быть наша пища.

*Ответы детей: полезной.*

**Воспитатель:**

Давайте поиграем в **игру «Полезное - неполезное».**

Я буду называть продукты, а вы один раз хлопните в ладоши, если это полезные продукты, если неполезные - хлопать не надо.

Капуста, конфеты, морковь, торт, яблоко, мороженое, мясо, чипсы.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(ответы детей)*

**Воспитатель:** Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

— А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов. *(Ребенок читает стих)*

В банане и йогурте,  
В горстке малины-  
Повсюду чудесные  
Есть витамины.  
Они берегут нас  
От всяких болезней.  
Чем больше их в пище,  
Тем пища полезней.

**Воспитатель:** Прослушав это стихотворение мы можем сказать в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д. *(показ картинок)*

Витамин А содержит в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах – баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень, трески, говяжья печень, сливочное масло.

**Воспитатель:**

Ребята, я вижу, что вы знаете очень много о своем здоровье, как его сохранить, как стать сильными, крепкими и здоровыми. Ну а теперь нам пора прощаться, очень жаль ребята мне с вами расставаться. Давайте снова превратимся в воздушные шарики и полетим обратно в детский сад. *(звучит музыка)* Вам нужно представить, что вы воздушные шары. Вы полетели в детский сад. Остановились, закрыли глаза. «Раз, два, три – вот опять ребята мы». Откройте глаза, вы снова в детском саду. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Ведь радостное настроение и улыбка помогают нашему здоровью.

Ребята, я сейчас раздам вам смайлики, а вы должны будете нарисовать улыбку, а какую должны решить сами. Если вам понравилось путешествие в Страну Здоровья, то вы нарисуете веселую улыбку, а если не понравилось, то грустную.

А сейчас я хочу угостить вас фруктовым сюрпризом, в котором много витаминов.

## **Конспект занятия «Где прячется здоровье?»**

### **Цель:**

Систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.

### **Задачи:**

- Продолжать учить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды;
- Закрепить представления детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма;
- Знакомить детей с видами витаминов и их источником;
- Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

**Предварительная работа:** Рассмотрение детских энциклопедий, картинок, посвященных здоровью по теме здоровье и его сохранению, беседы о здоровье и ЗОЖ, загадывание загадок товарищам. Разучивание стихов с детьми, чтение художественной литературы Н. Кун «Легенды и мифы Древней Греции», беседа с медсестрой тема: «Как нужно закаляться», отгадывание загадок. Игра «Что означает слово «здравствуйте», работа по опорной схеме «Пирамида питания»

**Активизация словаря:** лекарственные растения, витамины, здоровье, режим дня.

**Оборудование:** картинки и фотографии лекарственных растений, ягод, овощей, фруктов, пирамида питания, высушенные лекарственные растения, аптечные упаковки с травами, баночка меда, варенья, муляжи продуктов питания.

### **Ход занятия:**

Незнайка вбегает в группу кричит: «Спасите, помогите, ко мне пристали противные микробы, я их боюсь... »

Воспитатель:

- Здравствуй, Незнайка, что случилось?

Незнайка:

- За мной гонятся микробы, я очень боюсь заболеть.

Воспитатель:

- Не бойся, Незнайка, мы с ребятами постараемся тебе помочь. Расскажи по порядку, что с тобой случилось?

Незнайка:

- Мы получили телеграмму от Пилюлькина, сейчас я вам ее прочитаю  
*"Дорогие жители Солнечного города. На город надвигается опасный вирус гриппа. Всем застаться марлевыми повязками и витаминами. Посылаю коробку с лекарствами".*

В:

- А где же сам Пилюлькин?

Н:

-Пилюлькин и Знайка уехали в командировку...

Я не знаю что делать, все жители города могут заболеть .

В:

- А разве ты не знаешь где прячется здоровье?

Н:

-Нет, а что такое здоровье?

В:

- А вы дети знаете (дети читают стихи)

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться —

На зарядку становиться

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить.

Н:

- Нет у меня так не получится. Я люблю спать до обеда, потом играю на компьютере в разные стрелялки часов 5, а оставшееся время смотрю телевизор, а вы знаете, какие мультфильмы интересные идут, разве я делаю не правильно?

Дети говорят о важности соблюдения режима дня, за телевизором находиться 30 минут, за компьютером 15 минут.

Дидактическая игра «Расставь правильно» (дети правильно расставляют разные виды деятельности, проводимые в каждое время) Обращаем внимание на зарядку.

В:

- Давайте, ребята, мы научим Незнайку, как нужно делать зарядку (физкультминутка) «Хомка-хомячок»

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встаёт:

Шейку моет, глазки трёт.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять -

Хомка хочет сильным стать. (1)

Утренняя зарядка

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем мы вставать.

Ну-ка, быстро – не ленись,

На зарядку становись!

Раз, два, три, четыре –

Руки выше! Ноги шире!

И наклон туда – сюда,

Как по горочке вода!

Я водички не боюсь,

Из ведёрка обольюсь.

Будем закаляться,

Спортом заниматься (2)

В:

- Наши дети чистят зубы, умываются, закаливаются. Ребята, почему вы все это делаете? (ответы детей)

В:

- Ох, Незнайка, какие у тебя грязные руки. Почему, ребята, нужно мыть руки?

Д:

- Чтобы микробы не попали в рот (игра «доскажи словечко»)

Н:

- Ой, ребята, какие вы умные, а откуда вы все это знаете?

Д:

- Нам рассказывают воспитатели на занятиях.

Н:

-Я обязательно буду выполнять все правила! Теперь я знаю где прячется здоровье!

В:

- Правильно, Незнайка, и микробы от тебя отстанут.

Н:

-Какие вкусные «продукты» у вас на доске, и вы все это едите? Я, например, люблю мороженое, побольше конфет, сладостей.

В:

- Нет, Незнайка, ты неправ, нужно есть полезные продукты, а ребята тебе расскажут (Дети рассказывают о витаминах...)

«С» – важнейший витамин,

Всем вокруг необходим,

Лучше средства в мире нет

Укреплять иммунитет.

Каждый день съедай лимон –

Будешь крепок и силен,

Перестанешь ты болеть

И от счастья будешь петь!

Витамины группы «В»

Пользу принесут тебе.

Надо их употреблять,

Чтобы нервы укреплять.

#### Стих о витаминах

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,

Всех сейчас не перечить.

Нужно нам побольше есть

Мясо, овощи и фрукты –  
Натуральные продукты,  
А вот чипсы, знай всегда,  
Это вредная еда .

Вы не пейте кока-колу,  
Не полезная она,  
Лучше съешьте вы капусту  
Поделюсь ей с вами я.  
Если есть не будешь лук,  
Сто болезней схватишь друг,  
А не будешь есть чеснок,  
То простуда свалит с ног.

Дидактическая игра «Где живет витаминка?» (К картинке подобрать карточки с витаминами) (1)

Дидактическая я игра «Витаминная корзинка» (В подписанные корзинки кладут продукты содержащие эти витамины). (2)

Кушай овощи, дружок,  
Будешь ты здоровым!  
Ешь морковь и чеснок,  
К жизни будь готовым!  
Вы не пейте газировку,  
Ведь она вам вред несёт,  
А попейте лучше квас-  
Он вкусней во много раз

Дидактическая игра «Часы здоровья» (полезно или вредно)

Ешьте овощи и фрукты-  
Они полезные продукты!  
Конфеты, пряники, печенье  
Портят зубкам настроение.  
Дорасти нам до небес  
Поможет каша «Геркулес»,  
А улучшить зрение-  
Черничное варенье.

Н:

- Варенье я люблю, у меня еще друг есть который все время вареньем лечиться. Знаете такого? (Карлсон)

Н:

- Ой, а что за венички висят, ими наверно можно париться в бане?

В:

- Нет, Незнайка, это лекарственные растения, их заваривают и пьют как лекарство или чай. Люди заметили, что животные лечатся травами. Много

лет подряд люди передавали своим потомкам знания о лечебных растениях, писали книги о них. За много лет лекари накопили множество знаний о полезных свойствах растений. В современных аптеках можно увидеть разнообразные травы, настойки, таблетки из растений. ... Где собирают травы? Кто? Кого лечили с помощью трав, ребята?... Показ душицы, понюхайте, почему так называется. Подорожник и душица - от боли в желудке; зверобой - от ожогов; земляника, малина, клюква, брусника - от простуды; ромашка - от воспаления в организме; валериана - помогает сердцу.

Н:

-А я очень люблю ягоды. Я обожаю их есть. Жаль что ни лекарственные травы ни ягоды не достать зимой, потому что кругом лежит снег.

В:

- Лекарственные растения и ягоды засушиваются, а еще можно сварить из ягод варенье. (Игра «Растения - помощники» - какая трава от каких болезней) (1)

В:

- Проверьте ребята свои спинки, они должны быть прямыми, красивыми.

Ты осанку береги –

Правильно сиди, ходи,

Пей побольше молока –

Кальций нужен нам всегда( 1)

Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

Люди смотрят не дыша:

Ох, осанка хороша! (2)

В: Ребята, вы любите играть подвижные игры?

Д:

-Да

В: Скажите, какие у вас самые любимые игры (дети называют - футбол, ловишка с мячом)

Н:

- Вы любите гонять мяч? Я бегал однажды, но мне никто мяч не давал, я обиделся и ушел, и вообще я не люблю играть в подвижные игры, только устаешь.

В:

- Подвижные игры укрепляют организм. А свежим воздухом нужно дышать, потому что он полезен для организма. (Игра с мячом «Назови полезные продукты»)

Н:

- Неужели, если я буду все правила выполнять, я никогда не буду болеть, а еще я смогу помочь жителям моего города, вот они обрадуются, даже Знайка

будет рад, когда приедет, а то они говорят, что от меня только вред. Чтобы я не забыл повторите, пожалуйста, мне правила.

Итог занятия: игра с мячом (передают мяч по кругу, называют правила.)

Н: Спасибо вам ребята научили меня. Я же совсем забыл про посылку, давайте посмотрим, что за лекарства прислал Пилюлькин. (Открывает посылку, а там апельсины)

- Теперь я знаю, что фрукты это тоже витамины и полезны для организма.

(Раздает апельсины детям, прощается.)

Дети дарят Незнайке корзинку с медом, вареньем, лекарственными травами.

## Конспект занятия «Огонь-друг или враг»

**Цель:** формирование представлений детей о безопасности собственной жизнедеятельности.

### Задачи:

1. Расширять представления о роли огня в жизни человека;
2. Уточнить знания о профессии "Пожарный".
3. Закреплять знания о правилах пожарной безопасности;
4. Формировать представления о поведении при угрозе пожара.
5. Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения.

### Ход занятия

Воспитатель предлагает детям подойти к выставке, где находятся книги: «Пожар», «Пожарные собаки» Л. Толстого; «Пожар», «Дым», «Пожар в море» Б. Житкова; «Кошкин дом», «Пожар» С. Маршака.

Дети, посмотрите, сколько книг стоит на выставке, мы с вами их все прочитали. О чем эти книги? Какая общая тема их объединяет?

Дети: Пожар

Воспитатель: какая новая книга появилась на выставке, хотите, мы ее прочитаем?

Дети садятся на стулья, воспитатель читает стихотворение "Пожар" С. Маршака, сопровождая текст показом мультимедийной презентации.

Обсуждение стихотворения:

- Из-за чего случился пожар?
- Что загорелось в доме?
- Кто спас девочку из огня?
- Кого еще спас пожарный Кузьма?
- Какими качествами должны обладать люди этой профессии?

Воспитатель предлагает детям поиграть в игру "Огонь добрый или злой", раздает иллюстрации. Задание – дети должны внимательно рассмотреть их и объединиться в группы "Огонь- друг", "Огонь – враг". Дети выполняют задание и объясняют, почему они так решили. Что нужно сделать, чтобы огонь не стал врагом?

Воспитатель предлагает детям вспомнить об экскурсии в пожарную часть.

Беседа с детьми:

- Люди какой профессии борются с пожаром?
- Как они это делают и что им для этого нужно?
- Как выглядит пожарный?
- Кто назовет предметы, необходимые для тушения пожара?
- Что нужно делать, если возник пожар?
- Какой номер телефона нужно набрать, чтобы позвонить в пожарную часть?

Ребенок читает стихотворение:

Сам не справишься с пожаром -

Этот труд не для детей.

Не теряя время даром,  
"01" звони скорей.  
Набирай умело,  
Чтоб не все сгорело.

(Л. Зильберг)

Воспитатель: Очень трудная и опасная работа пожарного. Пожарным могут стать только сильные, смелые, ловкие люди.

Физминутка

Чтобы сильным стать и ловким, - Сгибание и разгибание рук к плечам – в стороны.

Приступаем к тренировке: - Ходьба на месте

Носом вдох, а выдох ртом. - Руки вверх – вдох, вниз – выдох.

Дышим глубже, а потом -

Смело боремся с огнем - Имитируют движения тушения огня (ш-ш-ш)

Огонь – удивительная сила природы, которая может быть доброй и злой.

Добрый огонь помогает приготовить пищу, освещает дом, если нет электричества; плавить металл, из которого потом сделают много полезных вещей. Но если с огнем обращаться неосторожно, он может принести много вреда. От непотушенного костра может сгореть лес, а баловство со спичками приведет к пожару в доме, от которого могут погибнуть люди. Поэтому всегда нужно помнить и соблюдать правила пожарной безопасности.

Воспитатель: дети давайте еще раз повторим правила пожарной безопасности.

Правила пожарной безопасности.

Нельзя играть со спичками, зажигалками.

Нельзя без разрешения взрослых включать электроприборы, бытовые приборы.

Нельзя совать в розетку посторонние предметы.

Нельзя разводить костры и оставлять их не потушенными.

Нельзя поджигать сухую траву, тополиный пух.

Нельзя озорничать с фейерверками, бенгальскими огнями.

Заметил пожар, звони 01, сообщи взрослому.

Воспитатель предлагает детям создать альбом "Правила пожарной безопасности". Дети выбирают изобразительные средства и рисуют правила по желанию.

По окончании работы рассматриваются, собираются в альбом и выставляются в раздевальную комнату для показа родителям.

Воспитатель благодарит детей за работу.

## Конспект занятия с использованием здоровьесберегающих технологий «На помощь Зайчику»

**Цель:** воспитывать валеологическую культуру для формирования осознанного отношения к здоровью.

**Задачи:**

1. Продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью;
2. Развивать процессы обобщения и классификации по определенному признаку;
3. Активизировать и расширять словарный запас;
4. Сохранять и стимулировать здоровье детей с помощью технологий: лечебно-оздоровительный массаж «Неболейка»;
6. Воспитывать в детях чувство сострадания, стремление помочь больному человеку.

Материал к занятию: Мягкая игрушка – заяц, плоскостной домик, деревья, маленькие картонные коробки, салфетки, крупные бусины разного цвета, ватные палочки, воздушные шары, фрукты, овощи, корзинка.

Предварительная работа:

Разучивание комплекса оздоровительных упражнений для горла, отгадывание загадок о явлениях природы, заучивание стихотворений; Беседа «Как быть здоровым»; чтение художественного произведения К. Чуковского «Айболит», проведение опытов со снегом.

Ход занятия:

Звучит музыка, дети заходят в зал, здороваются с гостями.

В.: Дети, сегодня мы пойдем на прогулку в зимний сказочный лес.

Доктор Айболит сегодня утром улетел в Африку навестить больных зверюшек. Лисы и волки помирились и договорились больше не ссориться. А сейчас слушайте самое важное событие.

Зайчонок Кузьма наелся снега и у него заболело горло и поднялась температура. Требуется срочная помощь. (звучит музыка).

В.: Что же нам делать? (ответы детей)

В.: Конечно, мы должны помочь нашему другу зайчонку. Давайте соберем все необходимое в дорогу. (дети садятся на стульчики)

Игра: «Выбери нужное».

Описание игры: детям предлагается из каждой пары предметов выбрать один, необходимый для лечения зайчонка (градусник и машинка, микстура и конфета мед и мороженое, шарф и книга). Выбранные предметы дети складывают в корзинку.

В.: Чтобы быстрее поправиться, помогают не только лекарства. А что еще помогает человеку быстрее выздороветь? (ответы детей) .Для скорейшего выздоровления нужно есть витамины, которые нам дает природа - это овощи и фрукты. Они не только полезные, но и очень вкусные.

А в каких продуктах находятся витамины?(ответы детей)

-Я загадаю загадки, а вы отгадаете и отгадки положите в корзину.

Загадки:

1. Круглое, румяное я расту на ветке!

Любят меня взрослые и маленькие детки (Яблоко).

2. Красный нос в землю врос, а зелёный хвост снаружи,

Нам зелёный хвост не нужен, нужен только красный нос (Морковь)

3. Он никогда и никого не обижал на свете,

Почему же плачут от него и взрослые и дети (Лук).

4. Фрукт этот желтого цвета,

Очень кислый он на вкус,

И если добавлю, что пользу приносит,

То я не ошибусь (Лимон).

5. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.

Кто любит щи- меня там ищи (Капуста).

6. Вкусны –оближешь пальчики-

Оранжевые мячики.

Но только я в них не играю,

А неизменно их съедаю.(апельсины).

(дети подходят к столу, на котором лежат лимон, яблоко, морковь, лук, чипсы, сухарики, лимонад, жевательная резинка).

В.: Дети, мы собрали все самое необходимое и теперь пора отправляться к зайчонку . Давайте встанем в круг. Чтобы попасть в сказку, нужно крепко зажмурить глаза и сильно захотеть. Тогда всё обязательно произойдёт.

Звучит музыка. Дети зажмуривают глаза.

Мы осторожно входим в сказку с вами

Дорога в лес знакома нам давно.

Здесь всё живёт и дышит чудесами,

Загадками и тайнами полно,

(Дети открывают глаза)

-Но куда же нам идти? Посмотрите – следы. Они обязательно приведут куда-нибудь. Идём друг за другом (Дети идут по следам).

А вот и избушка зайчонка Кузьмы.

Дети стучатся в дверь, заходят, здороваются с зайчонком, садятся на скамейку.

Обыгрывание ситуации «Лечим зайчонка» (дети ставят градусник зайчику, дают микстуру, поят чаем с медом, завязывают шарфом горлышко).

1-й ребенок: (гладит зайчонка по голове и читает стихотворение)

Ах, ты, зайнышка – зайчишка,

Непослушный шалунишка.

Ты запомни навсегда,

Снег холодный есть нельзя!

2-й ребенок:

Снег совсем не для еды!

Снежок только для игры.

Ты, зайчонок, поправляйся

И к нам, в гости приходи.

Воспитатель укладывает зайчонка в кровать и вдруг замечает под одеялом микроба - маленький воздушный шар.

В.: Ребята, знаете почему зайчонку так тяжело? Когда он ел холодный снег, то не заметил, как проглотил микроба – злючку. Когда зайчонок чихает, микробов становится все больше и больше (воспитатель разбрасывает шарики – микробы). Нам нужно как можно быстрее спасти зайчонка, а для этого необходимо уничтожить всех микробов. Я знаю, есть такие продукты, которых очень боятся микробы. Как вы думаете, какие? (ответы детей)

В.: Маленький, горький,

Луку брат. (Чеснок).

Больше всего микробы боятся чеснока. Нам нужно быстро собрать микробы, пока их не стало еще больше.

Дети под веселую музыку собирают шарики и складывают их в большую корзину. Воспитатель водит над корзиной большой головкой чеснока, в середину которой воткнута зубочистка, и произносит волшебные слова: «Крекс, фекс, пекс!» и лопает шарики незаметно для детей.

В.: Ребята, у нас получилось! Мы уничтожили микробов и Кузьма снова здоров!

Воспитатель садит зайчонка на стул и укутывает пледом.

В.: Теперь Кузя запомнит, что снег есть нельзя!

Ребята, а сейчас мы Кузьме покажем лечебный оздоровительный массаж « Неболейка».

1.Чтобы горло не болело,

Мы погладим его смело. (поглаживать шею сверху вниз)

2.Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать (указательными пальцами растирать крылья носа)

3.Лоб мы тоже разотрём-

Ладонку держим козырьком (растирать от центра к краю).

4.Вилку пальчиками сделай. Разжать указательный и средний палец, растирать точки за и перед ушами.

5.Знаем, знаем- да, да, да,

Нам простуда не страшна .Потирать ладони друг о друга.

Воспитатель хвалит детей.

Игра «Да-нет».

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

1.Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться? Да!

2.Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспять? Нет!

3.Если сильным хочешь быть,

Со спортом надобно дружить? Да!

4. Чтоб зимою не болеть,  
На прогулке нужно петь? Нет.

5. И от гриппа и ангины  
Нас спасают витамины? Да.

6. Будешь кушать лук, чеснок-  
Тебя простуда не найдёт? Да.

7. Хочешь самым крепким стать-  
Сосульки начинай лизать? Нет.

Всем желаю закаляться,  
Не болеть и не хворать,  
Физкультурниками стать.

(ДА – хлопают в ладоши, НЕТ – топают ногами).

Дети благодарят зайца и желают ему здоровья.

В.: Дети, мы сегодня сделали доброе дело: вылечили зайчонка, научили бережно относиться к своему здоровью. Здесь Доктор Айболит передал конверт с письмом, я прочитаю думаю здесь что-то важное что и нам может пригодиться .

1. Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знай Кузьма

Должен быть режим у дня.

2. У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

3. Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

4. Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

5. На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

6. Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вопрос к детям: Что вы сегодня запомнили самое главное про снег? (ответы детей)

Правильно, снег есть нельзя, с ним можно только играть.  
А теперь пора возвращаться в детский сад. Давайте встанем в круг,  
повернемся вокруг себя и произнесем знакомые волшебные слова: кривле,  
крабле, бум! (звучит музыка)  
Вот мы и в детском саду.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 7 г. Кротокин  
муниципального образования Кавказский район**

# **Подборка бесед по формированию навыков ЗОЖ**

Подготовил:  
старший воспитатель  
Рудинская Е.В.

## Беседа «Человек, части тела. Здоровый образ жизни»

**Цели:** развивать речь, внимание, правильное дыхание, моторику рук

**Задачи:**

- уточнить знания детей о строении человеческого тела и назначении отдельных частей тела;
- учить детей видеть признаки сходства и различия между людьми и выражать их в речи;
- актуализировать знания про здоровый образ жизни;
- работать над обогащением словарного запаса детей ;
- практиковать в употреблении множественной формы существительных, в образовании уменьшительно-ласкательных слов;
- воспитывать внимательное, доброжелательное отношение друг к другу.

**Словарь:**

мальчик, девочка, мужчина, женщина, бабушка, дедушка, человек, люди, названия частей тела ( верхние и нижние конечности).

**Оборудование:** кукла Катя, картинки, с изображением тела человека; схематическое изображение человека; мяч.

**Ход занятия**

I Организационный момент.

Психологический настрой.

Глазки, глазки, вы проснулись?

Ушки, ушки, вы проснулись?

Щёчки, щёчки. Вы проснулись?

Ручки, ручки, вы проснулись?

Мы проснулись. И к солнцу потянулись!

II Основная часть.

Путешествие в магазин игрушек и встреча с куклой Катей.

- Сегодня я предлагаю вам, ребята, отправится в путешествие в магазин игрушек. Для этого нам нужно закрыть глазки, сделать глубокий вдох и досчитать до трёх: раз, два, три!
- Мы с вами очутились в магазине игрушек. Назовите пожалуйста игрушку, которая находится слева от вас, между мишкой и собачкой. (Слева от нас, между мишкой и собачкой, находится кукла).
- Совершенно верно, это кукла. Её зовут Катя. Давайте её рассмотрим.
- Из каких частей состоит тело куклы?
- Что на голове у куклы?
- Что на лице?
- Что есть у куклы на руках и ногах?
- А это что? ( Это спина, грудь, живот).

Беседа «Строение человека».

- Человек устроен очень сложно. Стержень нашего тела - скелет. Он двигается мышцами. Разные части тела и органы соединяют ткани. У

каждого органа своя работа. Главный орган — сердце. Послушаем его работу.

- Сожмите руку в кулак. Ваше сердце такого же размера.

Дети сжимают руку в кулак, делятся впечатлениями о размерах своего сердца.

- Чем воспринимаем звуки песни? (Ушами.)

- А чем воспринимаем шепот? (Тоже ушами.)

- А за вкус какой орган отвечает? (Язык.)

- Наши чувства помогают узнать окружающий мир. Человеческие чувства - зрение, обоняние, осязание, слух и вкус. Слышим мы ушами. Вкус различаем языком, воспринимаем запахи с помощью носа. За зрение «отвечают» глаза. Органом осязания является кожа.

При рассказе об органах чувств воспитатель пользуется таблицами.

- Как вы думаете, что у нас внутри? Есть ли это на таблице? Да, есть. Это скелет, который состоит из множества костей. Кости человека можно увидеть на рентгеновском снимке (показывает).

- Проведем небольшой опыт. Подвигайте рукой в разные стороны.

Дети проделывают разные движения рукой.

- Рука двигается с помощью мышц. Без них нельзя поднять даже самый легкий предмет - пушинку. Мышцы при движении сокращаются. Поднимите рукой одну из игрушек. Что ощущаете? (Мышцы сократились.)

- Как вы думаете, что такое верхние, нижние конечности?

- Как называются руки?

- Как называются ноги?

- В самом низу ноги - вот эта часть ноги (показать) называется ступней. как вы думаете почему? (от слова « ступать»)

- Работой нашего организма управляет мозг. Мозг находится в голове (показывает на таблице), его охраняют кости черепа. Они тверды, мозг надежно упрятан.

Д/И «Добавьте словечко»

Нос у человека ... (один).

Пальцев на руке ... (пять).

Рук у человека ... (две).

Глаз у человека ... (два).

Язык у человека ... (один).

Голова у человека ... (одна).

Волос у человека ... (много).

Физ. минутка.

Тело человека

Что такое наше тело? Разводят вопросительно руки в стороны

Что умеет оно делать?

Улыбаться и смеяться, Показ действий по словам

Прыгать, бегать, баловаться...

Наши ушки звуки слышат. Показывают указательным пальцем  
Воздухом наш носик дышит. на части тела  
Ротик может рассказать.  
Глазки могут увидеть.

Ножки могут быстро бегать. Бег на месте  
Ручки всё умеют делать. Кулачки бьют друг о друга  
Пальчики хватают цепко Сжимают-разжимают кулачки  
И сжимают крепко-крепко.

Чтобы быть здоровым телу, Рывки руками в стороны разводим руки  
Надо нам зарядку делать.  
Ручки мы поднимем: «Ох!», Поднимают руки вверх, глубокий вдох  
Сделаем глубокий вдох!  
Наклонимся вправо-влево... Наклоны в стороны  
Гибкое какое тело!

И ладошки вместе: «Хлоп!» 3 раза хлопнуть в ладоши  
И не хмурь красивый лоб!  
Потянулись – потянулись... Встаем на носочки опускаемся на пяточки  
И друг другу улыбнулись. Улыбаемся, поворачивая голову к соседям  
Как владеем мы умело  
Этим стройным,  
сильным телом! Прыжки на месте

М. Ефимова

Д/и «Подумай и ответь»

- Сколько глаз у двух кукол?
- Сколько ушей у трёх кукол?
- Сколько носов у пяти кукол?
- Сколько пальцев на правой руке у куклы?
- Сколько у куклы пальцев на обеих руках?
- Сколько голов у десяти кукол?

Д/и «Назови части тела» ( игра с мячом)

- Ребята, рассмотрите внимательно куклу Катю и назовите каких частей тела у неё по два ( у куклы Кати две руки...ноги, брови, глаза, уха, плеча, ладони, колена, пятки, ступни).
- Молодцы! А теперь назовите, каких частей тела у куклы по одному? ( У куклы Кати один рот...нос, живот, шея, спина, голова).
- А чего у куклы много? ( У куклы кати много волос, пальцев, ресниц, ногтей).

Здоровый образ жизни

- Кто знает, что нужно организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался.

- Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины.

-Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д – они содержатся в полезных продуктах (показываю картинку с полезными продуктами).

- Человек должен вести здоровый образ жизни ,чтоб прожить долгую жизнь и не болеть. Под здоровым образом жизни мы понимаем правильное питание, соблюдение режима дня, занятия спортом, употребление в пищу продуктов, содержащих витамины, полноценный сон, свежий воздух и хорошее настроение.

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.

Д/и «Скажи ласково»

Нос - ..носик

Рот - ..ротик

Рука - ..ручка

Нога - .. ножка

Голова - ..головушка ,головка

Уши - ..ушки

Глаза –.. глазки

Живот - ..животик

Спина – ..спинка

Итог занятия

- Что узнали на занятии?

-Какие части тела человека вы запомнили?

## Беседа «Здоровая пища»

Цели: рассказать детям, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Дать информацию о пользе витаминов.

1. Сегодня наша беседа пойдет о еде. Скажите, человек может прожить без еды? (Ответы детей). Да, какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался. Ему необходимо каждый день кушать – питаться. Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму – от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать (на завтрак, обед, ужин), организм слабеет. Почему так происходит?

Дело в том, что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают организму расти и развиваться.

Еда дает всем живым существам строительный материал для роста, снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг, приносит бодрость и силу. В овощах, фруктах, молоке содержатся витамины и минералы, необходимые человеку. Организм накапливает жиры от сливочного и растительного масел и использует их для выработки энергии.

Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни, вообще жить. Нам нужно много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.

Люди, которые едят слишком много жирной и сладкой пищи, набирают лишний вес, чем могут навредить своему здоровью и даже заболеть.

Почему люди готовят еду? Нашему желудку легче переваривать приготовленную пищу, чем сырую. Еще при готовке погибают микробы, от которых люди могут заболеть, да и пища дольше сохраняется.

2. Всем людям необходимы витамины. Основные из них – А, В, С, D. Витамин А содержится в моркови (особенно полезен сок), в рыбе, в болгарском перце, в яйцах.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

Витамин В можно найти в мясе курицы, молоке, зеленом горошке, ржаном хлебе.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен вам –

И не только по утрам.

Витамин С содержится в лимонах, черной смородине, апельсинах, клубнике, луке, капусте, редисе.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
Витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей.  
Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный – надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней – лучше жить!  
Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.

3. Что происходит с пищей, которую ты ешь? Ты измельчаешь ее зубами, и она смешивается во рту со слюной. Это помогает ей проскользнуть по пищеводу в желудок. Особые соки в желудке перерабатывают пищу, разбивают ее на мелкие кусочки. Этот процесс называется пищеварением. Затем пища поступает в извилистую трубку, которая называется тонкой кишкой, и превращается там в раствор. Через стенки тонкого кишечника полезные вещества из этого раствора поступают в кровь и разносятся по всему организму. Отходы от пищеварения идут в другую трубку, которая называется толстой кишкой, и выводятся из организма. Вот какие изумительные превращения происходят с едой в нашем организме.

Запомни правила приема пищи:

- во время еды не торопись;
- не ешь на ходу;
- не передай;
- не ешь слишком холодную и слишком горячую пищу;
- не ешь много сладостей;
- пищу тщательно пережевывай.

Упражнение «Полезная и вредная пища»

Под зеленую карточку положите картинки, где нарисована полезная еда, а под красную – где вредная. Картинки: сок, торт, фрукты, овощи, конфеты.

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,  
Что пользу приносит не все, что съедаешь.

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна,

И очень горячая тоже вредна.

А сладостей разных и чипсов, и «колы»

Желудок боится, как попа уколов.

Большими кусками не стоит глотать,

А тщательно надо ему прожевать.

И помни – желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел!

К.Луцис

Чтобы вырасти сильным, крепким и здоровым, нужно употреблять разнообразную пищу. Не вертеть носом, как это иногда бывает у ребят, и тогда родители уговаривают съесть их хотя бы еще ложечку.

## Беседа «Спорт-это здоровье»

### Цель:

Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.

Закрепить знания о различных видах спорта.

1. Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет).

Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной.

Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом.

2. Спортсмены – это люди, которые посвятили свою жизнь спорту. (Дети рассматривают фотографии спортсменов из различных видов спорта).

Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен приобретает много качеств. Это выносливость, сила, ловкость, меткость, грациозность, быстрота, стройная фигура, правильная осанка.

Однако, не все знают, чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются. Изю дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Не каждый способен на такое, да и здоровье не всем позволяет.

Но это совсем не означает, что ты не должен дружить со спортом. «Да, это мне не под силу», - скажет кто-то. А вот и нет! Ты хочешь быть ловким, метким, выносливым? Вот и отлично! Поэтому я предлагаю тебе организовать свой домашний стадион. Обязательный спортивный инвентарь для каждого мальчика – это мяч. Организуйте с ребятами во дворе футбольную команду. Вот ты уже и футболист. А девочки тем временем могут прыгать на скакалках, покрутить обруч, как это делают в легкой атлетике.

Очерти на земле круг. Это мишень теперь отойди на несколько шагов и целясь в него камушком. Попал? Отлично! Вот ты уже проявил меткость. А теперь отойди подальше, увеличь расстояние и пробуй еще.

Наверное, нет ни одного малыша, который не любил бы прыгать. Проведите на земле палочкой ровную черту и прыгайте от нее с ребятами по очереди, кто дальше. Кто дальше прыгнул, тот и чемпион.

А можно устроить пробежку. Выбери ровное место, где ничего не мешает. Начертите ровную линию палочкой на земле. Впереди на некотором расстоянии положите мяч. Теперь встаньте с ребятами у линии и по сигналу: раз, два, три! – добежите до мяча и обратно. Кто первый прибежал, тот и победитель.

Можно придумать еще очень много интересных игр и соревнований. А те

ребята, которые хотят всерьез заняться спортом, могут записаться в спортивные кружки и секции.

3. Как вы догадались, спорт – это, прежде всего, физкультура.

Смысл физической культуры

И в красе мускулатуры,

И в здоровье организма –

Чтоб легко идти по жизни!

Трудно в тонусе держаться?

Нужно спортом заниматься!

Сон прервав пораньше сладкий,

Делать по утрам зарядку!

Начинающему физкультурнику

С чего ты начал? С пустяка –

Решил достать до потолка.

Не получилось – не достал,

Но распрямился – выше стал.

А дальше – больше: по порядку

Стал делать сверху вниз зарядку.

Для головы, для рук и ног...

Зарядку сделал – выше толк:

Пусть на чуть-чуть, я стал сильней.

Так начинай день веселей.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – здоровье, спорт – помощник,

Спорт – игра, физкульт – ура!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 7 г. Кроткин  
муниципального образования Кавказский район

**Рекомендации по проведению  
физкультминуток для  
дошкольников. Подборка  
физкультминуток.**

Подготовил:  
старший воспитатель  
Рудинская Е.В.

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

**Цель:** проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки. Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3—4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища, активизирующие дыхание и кровообращение.

Выполняются они в течение 1,5-2 минут. Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера - как птички пьют водичку, как дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д.

Продолжительность физкультурных пауз, в отличие от физкультурных минут, несколько дольше. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры, развлечения. Упражнения подбираются по тому же принципу, что и в физкультурных минутках, с той лишь разницей, что их количество увеличивается до 5—8.

И физические упражнения, и игры должны быть детям хорошо знакомы. Полезно содержание физкультурных пауз строить на программном материале, включая в них упражнения, знакомые детям, или упражнения, способствующие подготовке нового двигательного действия.

Прежде всего, каждый педагог, работающий с дошкольниками обязан помнить, что главное назначение физкультурных минут и физкультурных пауз — активный отдых.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.

Детям можно предложить упражнения с такими пособиями, как флажки, погремушки, кубики. Интересны упражнения с флажками, кубиками, ленточками, палками, круговой веревкой, обручами. Дети старшего возраста должны уметь выполнять упражнения с обручами, мячами разного размер скалками, ленточками и др.

Прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Дошкольникам младшего возраста удобное исходное положение для ног – стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Такая стойка будет обеспечивать устойчивое положение, и способствовать равномерному распределению тяжести тела.

Для детей старшего возраста можно использовать разные исходные положения для ног при выполнении упражнений. Приседание, поднятие и отведение ног выполняется из исходного положения ноги вместе. Выполняя упражнения для туловища, используется исходное положение — ноги слегка расставлены, на ширине плеч, ноги вместе. Исходное положение для рук - руки вниз, отведены назад, за спину, на поясе, руки в стороны, вверху за голову, перед грудью, к плечам.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание.

Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова. Например, при наклоне вперед протяжно произнести звук «ш-ш-ш» - как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик и т. д.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное: сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

## Подборка физкультминуток

### **А над морем — мы с тобою!**

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю.

И резвимся на просторе.

Веселее загребай.

И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

### **Теперь на месте шаг.**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —  
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)  
От души мы потянулись, (Потягивания --руки вверх и в стороны.)  
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

### **Будем прыгать и скакать!**

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)  
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)  
Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

### **Будем прыгать, как лягушка.**

Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)  
Ванька-встанька, (Прыжки на месте)  
Приседай-ка. (Приседания.)  
Непослушный ты какой!  
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

### **Вверх рука и вниз рука.**

Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком  
менять руки.)  
Приседание с хлопками:  
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)  
Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево).

### **Весёлые гуси**

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуся

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи —

У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый —

Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабуся —

Один серый, другой белый,

Кланялись бабуся.

### **Весёлые прыжки**

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре —

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре —

И на месте походили. (Ходьба на месте.)

### **Выросли деревья в поле.**

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)

Вот подул весёлый ветер,

Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)

Даже толстые стволы  
Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)  
Вправо-влево, взад-вперёд —  
Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)  
Он их вертит, он их крутит.  
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 7 г. Кропоткин  
муниципального образования Кавказский район**

# **Подборка консультаций для родителей**

Подготовил:  
старший воспитатель  
Рудинская Е.В.

## **Консультация для родителей «Правильная осанка-гарант здоровья детей»**

**Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, остановимся на основных**

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в определенной позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов, как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре).

2. Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку или «ношение» (перенос) ребенка на одной руке.

3. Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания).

4. Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, калачиком и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, положив под себя ногу). Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен еще мягкий матрас и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

5. Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного созревания тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку. Отклонения в осанке не только некрасивы эстетично, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньше кислорода поступает к тканям. Еще более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины. Очень важно с первых дней жизни воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или уйти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

**Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?**

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются

выше уровня тазобедренных суставов. Спина должна быть параллельной спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, мы будем способствовать формированию круглой спины. Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребенок может свободно и глубоко дышать. Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед. Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов (ОРВИ, атония кишечника и др.)

Что значит стоять для дошкольника? Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому ребенок начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь. Помните! Наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически. Как не пропустить (не оставить без внимания) нарушение осанки? «Предупредить всегда легче, чем лечить!» На первых порах нарушения преходящи. Если ребенок, несмотря на все ваши правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять их рекомендации. Постоянные напоминания о том, как нужно правильно ходить, ничего не дадут, т. к. ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвел точно это движение. Поэтому здесь на помощь придет гимнастика – специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, воспитывающие чувство равновесия, координацию движений, формирующие стопу и укрепляющие мышечный корсет спины. Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Постарайтесь гордиться тем, что вы физически подготовленная семья; устройте веселые соревнования; научите вашего ребенка радоваться, а не уклоняться от работы по хозяйству; сделайте каникулы и отпуска в своей семье деятельными и активными (прогулки пешком и на велосипеде, плавание и пробежки)

**ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ-ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО!**

## **Консультация для родителей «Будем вместе мы играть и здоровье укреплять»**

### **Без движений ребенок не может вырасти здоровым.**

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Однако, как добиться этого, многие не знают. Известно, что игра – основной вид деятельности детей. Она жизненно необходима для сохранения и укрепления их здоровья и физического развития. Ещё в древние времена игры носили не только развлекательный характер, но и лечебный. Один из величайших медиков древности – римский врач Клавдий Гален прописывал своим пациентам вместо лекарств игру в мяч. Движение – это тоже эффективное лечебное средство. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки, лазание и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения. Активные движения повышают устойчивость к заболеваниям, что очень важно при возникновении простудных инфекционных заболеваний, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета и правильной осанки. Все дети любят двигаться, бегать наперегонки, прыгать, играть в мяч, кататься на велосипеде. Такая активность помогает им получить необходимую физическую нагрузку, развивать физические качества. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, а это приводит к развитию выносливости. Во время проведения подвижных игр дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Родители не только сохраняют здоровье своего ребенка, но и стараются укрепить его. Часто, многие даже не знают, как подготовить место для подвижных игр и физических упражнений? Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение подвижным играм и упражнениям на свежем воздухе. Если, наши погодные условия не позволяют вам играть с ребенком на улице, тогда следует хорошо проветривать помещение. Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные резиновые игрушки, качели, лесенки и т.д.). Ребенку нужно

предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, взбираться по лестнице, качаться, перепрыгивать и т. п.

**«Как заинтересовать ребенка подвижной игрой и физическими упражнениями?»** - спрашивают многие молодые родители. Ответ достаточно прост: здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и охотно выполняет новые задания, играет в подвижные игры.

**Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать игры в скучный урок.**

Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет. Пробудить у ребенка интерес к физическим упражнениям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

**Если у ребенка нет желания заниматься,** проанализируйте причины такого негативного отношения к физическим упражнениям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Например, некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует всячески привлекать к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, побуждением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы физические упражнения. В первую очередь для того, чтобы не болеть, чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать — кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания.

**Когда и сколько заниматься?** Продолжительность разная: она зависит от возраста ребенка (2 летнему ребенку — достаточно 10 минут, а с 7 летним ребенком можно играть и 45). Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе — чаще всего она предоставляется в выходные дни. Во время утренней зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренней гимнастики — не более 10 мин. До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять, покататься на детском самокате или велосипеде, поиграть на свежем воздухе. После обеда — необходим покой. После сна — полезны непродолжительные взбадривающие упражнения. Во второй половине дня больше времени нужно уделять для освоения разнообразных движений с предметами (игрушками,

велосипедами, самокатами, лыжами) и для упражнений на различных снарядах (гимнастических стенках, качелях, горках) – желательно в обществе сверстников или братьев и сестер. Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. После ужина заниматься с детьми подвижными играми и упражнениями не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (это касается любого времени суток), а кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают. Эмоциональную силу игры необходимо использовать для дальнейшего сохранения и укрепления здоровья, а именно для развития красивой походки, быстрого бега, смелых прыжков и скачков, ловкого лазанья и метания. При выборе игры надо основательно продумать, что вы хотите разучить с ребенком, какой вид двигательной деятельности хотите для него избрать. **Почти каждое упражнение можно быстро превратить в игру**, дав ему какое-нибудь симпатичное название (в соответствии с интересами ребенка: ходить грациозно, как принцесса или прыгать высоко, как супергерой) и определив, как проводить игру, с чего начать и, конечно, установив простые правила. Для некоторых игр необходим коллектив, по меньшей мере, из 3 детей. Если же у ребенка нет братьев и сестер, детский коллектив, как правило, заменяют родители. Объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка. **И помните физические упражнения и игры только тогда принесут ребенку пользу, когда ими занимаются систематически и с удовольствием. И что самое приятное, что играя с вами, дети так заливисто хохочут, что улыбается самый хмурый папа или строгая уставшая мама.**

## Консультация для родителей

### «Роль семьи в формировании здорового образа жизни»

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранние выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья. Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

**Существует правило:**

**«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»**

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранние выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья. Домашний режим дошкольника – одна из

важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму. Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

**Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:**

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

**Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:**

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка; - уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

**Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.**