**Цикл бесед по формированию у младших дошкольников привычки к здоровому образу жизни «Здоровейка»**

**«Я не боюсь еще и еще раз сказать:**

**забота о здоровье –  важнейшая**

**работа воспитателя. От**

**жизнерадостности, бодрости**

**детей зависит их духовная жизнь,**

**мировоззрение, умственное развитие,**

**прочность знаний, вера в свои силы»**

В. Сухомлинский

**Введение**

Все мы знаем, что нет в человеке большей ценности, чем здоровье. С давних времен известен лозунг: «Твое здоровье – в твоих руках». Но для того, чтобы научиться беречь свое здоровье, необходимо много знать о самих себе, о состоянии своего организма.

Формирование, сохранение и укрепление здоровья детей и взрослых граждан Российской Федерации – одна из актуальных проблем нашего общества. Одним из факторов развития любого государства является здоровье нации. Важность сохранения и укрепления здоровья дошкольников – проблема государственного уровня. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников».

Дошкольный возраст — один из самых решающих этапов жизни человека, потому что именно на данном возрастном шаге закладываются основы здоровья, верного физического развития, совершается формирование двигательных способностей, развивается интерес к физической культуре и спорту, прививаются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

У дошкольников выработается осознанное отношение к собственному здоровью, когда дети усвоят элементарные знания о своем организме, овладеют гигиеническими нормами поведения, психологией общения, гигиеной питания. Эти знания и навыки они будут пополнять и совершенствовать в течение всей своей жизни.

Современная педагогическая наука призывает дошкольные образовательные учреждения решать задачу сохранения здоровья детей, где главную роль играют здоровьесберегающие педагогические технологии: конкретно сегодня пойдет речь о таком методе как беседа, а именно беседа как средство формирования привычки к здоровому образу жизни у детей младшего дошкольного возраста.

**Цель данной учебно-методической разработки (цикла бесед с детьми младшего дошкольного возраста):** создание условий для поддержки, укрепления и сохранения здоровья и развития мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

**Задачи**:

* Формировать представления ребёнка о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире.
* Знакомить с правилами поведения за столом; с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

**Конспекты занятий**

**1. Тема: «Чудо-человек»**

**Программное содержание**: познакомить детей с частями тела человека. Сформировать в сознании младших дошкольников понимание необходимости выполнения утренней гимнастики и соблюдение двигательного режима для поддерживания бодрости организма. Воспитывать бережное отношение к своему организму.

**Оборудование:** картинки с изображением тела человека; с изображением основных движений, выполняемых руками, ногами; картонная кукла, природный материал, бросовый материал, геометрические фигуры, «Колумбово яйцо», яблоки по количеству детей.

**Ход занятия:**

*Дети сидят на стульчиках на ковре. Перед ними мольберт, на котором воспитатель согласно ходу беседы вывешивает картинки по теме.*

*Воспитатель:* Ребята, сегодня мы с вами отправимся в удивительное путешествие в страну, которая называется «Человек». На Земле живет много людей. Все они разные. Но они имеют свое тело и этим похожи друг на друга.

Тело человека состоит из головы, туловища, двух верхних конечностей – это руки и двух нижних конечностей – это ноги. Какими возможностями обладает тело человека? Оно гибкое, подвижное. Человек способен управлять им. В голове человека находится мозг. Голова соединяется с туловищем при помощи шеи. Проверим, нужна ли она нам. Сядьте прямо и запомните то, что видите. *(Дети запоминают)*. А теперь поворачивайте голову то в одну сторону, то в другую. *(Дети выполняют)*. Вы видите столько же или больше? Зачем нам нужна шея? *(Ответы детей)*. Она обеспечивает голове подвижность. Верхние конечности человека – это руки. Что умеют руки? Сильные руки спортсмена удерживают штангу. Умелые руки повара готовят еду. Ласковые руки быстрыми движениями гладят кошку. Нижние конечности – это ноги. Основная их функция опорная – при их помощи мы стоим, и двигательная – мы ходим.

А теперь я предлагаю вам выполнить следующее упражнение. Называется оно «Покажи на кукле и на себе».

*Воспитатель вызывает одного ребенка к мольберту, на котором вывешивает картонную куклу. Педагог называет части тела куклы – ребенок показывает. Остальные дети показывают названную часть тела на себе.*

*Воспитатель:* А сейчас я буду загадывать вам загадки. Вы будете их отгадывать и отгадку показывать на себе.

Не снимают на пороге

Вместе с сапогами … (ноги).

Оля весело бежит

К речке по дорожке

А для этого нужны

Нашей Оле … (ножки).

Оля ягодки берет

По две, по три штучки,

Но для этого нужны

Нашей Оле… (ручки).

*Воспитатель:* Скажите, ребята, что можно делать руками? *(Ответы детей).*

*Воспитатель:* Для того чтобы брать нам нужны руки, а для того чтобы думать нам нужна… (голова). Скажите, а для того чтобы наша голова могла поворачиваться в разные стороны что нам нужно?

*Дети:* Шея!

*Воспитатель:* А теперь отодвиньте свои стульчики, сделайте шаг вперед, мы с вами немного разомнемся.

Для начала мы с тобой

Крутим только головой.

Разминаем шею. Стой!

Наклонился правый бок – (Наклон вправо)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок – (Наклон влево)

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели, обняли коленки)

Разминаем ножки.

*Воспитатель:* Молодцы, ребята. Садитесь на свои места. Сейчас я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Собери человечка». Мы с вами подойдем к столу, и из тех материалов, которые лежат перед вами, выложим тело человека. *(Дети выполняют задание)*

*После завершения работы, воспитатель предлагает детям занять свои места на ковре.*

*Воспитатель*: Предлагаю вам, ребята, поиграть еще в одну игру. Называется она «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем».

*(Водящий показывает действие, а играющие отгадывают, что за действие (застегивать пуговицы, вязать, шить и т.д.). Вначале игры действие показывает педагог, а затем по очереди дети.)*

*Затем воспитатель предлагает детям стать в круг и поиграть в подвижную игру «Где же наши детки?» (Игра проводится с музыкальным сопровождением.)*

Где же наши ручки?*(2 раза)*

*(Дети прячут руки за спину).*

Вот они! *(2 раза).*

*(Дети вытягивают руки вперед, вертят ими и показывают).*

Где же наши ножки?*(2 раза)*

*(Дети приседают и закрывают ноги руками).*

Вот они! *(2 раза).*

Где же наши детки? *(2 раза).*

*(Закрывают лицо руками).*

Вот они! *(2 раза).*

*(Открывают лицо и улыбаются).*

*Воспитатель:* А сейчас, ребята, я хочу прочитать вам стихотворение о нашем теле.

Что такое наше тело?

Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться,

Прыгать, бегать, баловаться…

Ножки могут быстро бегать,

Ручки все умеют делать,

Пальчики хватают цепко

И сжимают крепко-крепко.

Чтобы стать здоровым телу,

Надо нам зарядку делать.

Много спать и заниматься,

Витаминами питаться.

Так владеем мы умело

Нашим стройным, сильным телом.

*Воспитатель:* Физкультминутка для здоровья нашего тела у нас на занятии уже была, значит, мне остается только угостить вас витаминами.

*(Воспитатель угощает детей яблоками).*

**2. Тема: Кукла заболела.**

**Программные задачи:**  
Формировать культурно – гигиенические навыки;  
Формировать представление о назначении предметов личной гигиены (мыло, полотенце, зубная щетка);  
Развивать познавательную активность и любознательность.

**Ход занятия**  
Звучит фонограмма «Кукла заболела»  П.И. Чайковского.  
**Воспитатель:**  
Дети,  что – то у нас кукла Оля сегодня грустная сидит.  Слышите, кукла плачет: а – а – а.   Что случилось с ней? (ответы детей: скучает по маме, кто – то обидел и др.)  
Воспитатель подходит кукле, трогает у нее лоб. Какой горячий лоб, наверное, высокая температура!  
Тихо, тихо, тишина, кукла Оленька  больна!  
Дети, что случилось с куклой?  (кукла Оля заболела).  
**Воспитатель:**  
Оля говорит, что у нее заболел живот.  
Давайте положим куколку в кровать, накроем одеялом. Ирочка, положи  куклу в кроватку. Скажи:  «Ложись, Оля». Саша, накрой, пожалуйста, Олю одеялом. Вот так, хорошо (поправляет одеяло).  
**Воспитатель:**  
Надо доктора вызвать. Сейчас  позвоним  по телефону (воспитатель достает мобильный телефон или радиотелефон).  
Ало, доктор,  у  нас кукла Оля заболела. Приезжайте, пожалуйста, поскорей в детский сад «Теремок». Что – то не отвечают по телефону…  Катя, возьми телефон, позвони, пожалуйста,  ты доктору. Скажи: «Ало, кукла Оля заболела, приезжайте. Теперь ты, Ванюша, позвони  (дети говорят по телефону, 2-3 ребенка).  
**Воспитатель:** доктора вызвали. Сейчас доктор придет к нам.  
Входит в группу «доктор» (родитель – мать ребенка) в халате, колпаке, с аптечкой. В  аптечке градусник, флакончик с «таблетками».  
**Доктор:**  
Здравствуйте! Я - доктор. Доктора вызывали? (да)  
Что случилось у вас? (кукла заболела, ответы детей, если затрудняются,  отвечают с помощью воспитателя).  
Где больная? (показывают кукольный уголок).  
**Воспитатель:**  
Доктор, больная в кроватке, проходите, пожалуйста.  
**Доктор:**  
Сейчас  посмотрим (трогает лоб у куклы). Лобик горячий. Надо измерить температуру. Чем будем мерить температуру? (градусником). Вот это градусник (достает из аптечки). Что это? (градусник). Надо градусник поставить кукле. Помоги, Анечка, поставить градусник кукле Оле. Вот так надо ставить градусник. Что сделала Аня? (поставила градусник).  
**Доктор:**  
Посмотрим: о – о, очень высокая температура, кукла заболела…  
Что болит у Оли? (живот, болит живот).  
Наверное, Оля не мыла руки, перед едой? Вот живот и заболел.  
Сейчас дам кукле Оле таблетку, чтобы перестал болеть живот (имитирует действия).  
На, Оля,  съешь таблетку и  водичкой запей. Скажи, Коленька: «На, Оля, таблетку». Вот так, хорошо. Сейчас все пройдет.  
Что мы дали кукле? (дали таблетку).  
Ну,  вот  кукле Оле  уже лучше. Глазки повеселели, улыбается Оля. Живот у куклы перестал болеть.  
Скажи, Ваня: «Кукла не болеет» (повторяют 2 – 3 ребенка).  
Мне пора ехать к другим больным.  Оля, не болей больше,  обязательно, мой  руки.  И вы, дети, чисто мойте руки, чтобы не болеть.  
**Воспитатель:**  
Дети, давайте скажем доктору «спасибо» за то, что куклу Олю вылечил.  
**Доктор:**  
Пожалуйста. До свидания.  
**Воспитатель** (берет куклу в руки):  
Как хорошо, что наша кукла выздоровела и уже не болеет!  
«Кукла Оля маленька,  
Маленька,  удаленька,  
Пройди, Оля по дорожке,  
Поиграй с нами немножко!»  
**Игра «Прятки»**  
**Воспитатель:**  
Дети, давайте поиграем с Олей в прятки. Поиграем?  
Вы будете прятаться – вот так закрывать лицо ладошками (показывает),  
А кукла Оля будет вас искать. Убегайте! Прячьтесь!  
Раз, два, три, четыре, пять – будет кукла вас искать!  
Воспитатель с куклой в руках ходит по группе. Где же дети? Тут нет, и там нет. Куда спрятались? Вот они!  (дети отнимают руки от лица). Повторяют 2 раза.  
**Воспитатель:**  
Дети, наша кукла Оля еще не умеет правильно мыть руки. Давайте ее научим.  Научим? (да) Садитесь  на стульчики. Куклу Олю вот сюда посадим (на стульчик перед детьми, лицом к детям).  
На столе воспитателя – мыло, зубная щетка, полотенце.  
Воспитатель:  
Что это? (мыло)  
Какого цвета мыло? (зеленое)  
душистое  
Воспитатель (нюхает мыло):  
Мыло душистое.  
Предлагает детям понюхать, дети нюхают, отвечают «мыло душистое».  
И ты, Оля, понюхай, как пахнет мыло. Саша, дай Оле понюхать мыло. Скажи: «Понюхай, Оля, мыло».  
**Воспитатель:**  
Мыло зеленое, душистое.  
С мылом моют руки, лицо.  
Что моют с мылом? (моют руки, моют лицо).  
Дети, давайте научим куклу Олю мыть руки. Научим?  
Надо взять мыло и намылить руки. Вот так – вот так… (имитируют движения).  
**Воспитатель:**  
«Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится!»  
Аня, покажи Оле, как надо намылить руки мылом (ребенок имитирует движения).  
Смоем мыло водичкой  (воспитатель и дети имитируют движения)…  
«Чище мойся, воды не бойся!».  
Все старались, чисто вымыли руки.  
Покажите кукле Оле, какие чистые у вас стали руки (дети показывают руки).  
Саша, какие у тебя руки? (чистые). Предлагает повторить 2 – 3 детям.  
**Воспитатель:**  
(показывает полотенце)  
Что  это? (полотенце)  
Какое полотенце? Потрогайте (полотенце пушистое, белое, мягкое).  
Что делают полотенцем?  (вытирают руки, лицо)  
Воспитатель (обобщает):  
Полотенцем вытирают руки, лицо.  
Давайте научим Олю вытирать руки полотенцем. Вытираем вот - так, вот – так, сухо вытираем (имитируют движения).  
**Воспитатель:**  
«Полотенце, ты наш друг,  
Ты не любишь грязных рук,  
Руки сухо вытираем,  
И воды не оставляем».  
Как вытираем руки?  (сухо вытираем руки).  
Спасибо, дети, научили Олю сухо вытирать руки.  
**Воспитатель:**  
Дети, давайте Олю научим чистить зубы. Научим?  
Чем надо чистить зубы?  (зубной щеткой, если дети затрудняются ответить, помогает воспитатель)  
**Воспитатель:**  
Зубы чистят зубной щеткой.  
Владик, подойди, найди в коробочке зубную щетку. Владик, что у тебя в руке? (зубная щетка)  
Что  у  Владика? (зубная щетка, дети отвечают индивидуально, вместе)  
Давайте вместе скажем: «зубная щетка». Предлагает ответить индивидуально.  
**Воспитатель:**  
Послушайте загадку про щетку:  
«Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С зубной пастой дружит,  
Нам усердно служит».  
Покажи, Ира, где у щетки «костяная спинка». Потрогай ее. Скажи: «Костяная спинка». Подносит щетку и предлагает потрогать и повторить слова «костяная спинка» другим детям.  
Давайте вместе скажем: «костяная спинка».  
Наташенька, а ты, покажи,  где у щетки «жесткая щетинка». Потрогай. Какая щетинка? (жесткая щетинка).  
Подносит щетку и предлагает потрогать «жесткую щетинку» другим детям.  
Дети повторяют: «жесткая щетинка».  
Как будем чистить зубы зубной щеткой?  Вот – так, вот – так (имитирует действие сама, потом вместе с детьми).  
Покажите свои зубки кукле Оле, какие они стали чистые, белые. Какие стали зубы, когда мы их почистили?  (зубы чистые, белые.)  
**Воспитатель:**  
Дети, вы молодцы, научили Олю мыть руки, чистить зубы. Оля теперь всегда будет мыть руки, чистить зубы и не будет болеть.  
Оля приготовила вам сюрприз: принесла мыльные пузыри. Когда мыло пенится, получается много – много мыльных пузырьков. Хотите поиграть с мыльными пузырями?

**3. Тема «Наши ушки любят тишину» («Приключения в лесу»)**

**Программное содержание**: познакомить детей со значением слуха в жизни человека. Дать представления о том, что уши – очень важный орган человека. Познакомить с правилами бережного отношения к своим ушам и органам слуха окружающих. Помочь распознавать разные звуки, прислушиваться.

**Оборудование:** аудиозапись музыкальных произведений различной тональности, вата, игрушечные звери (Сорока, Медведь, Зайчики, Лисичка, Волк, Волчонок, Бельчонок), магнитофон, атрибуты к дидактическим играм «Помоги животным найти свои уши», «Вредно – полезно», загадки.

**Ход развлечения:**

*В зал заходит  Доктор Айболит.*

*Доктор Айболит:* Добрый день, ребята!

*Дети:* Добрый день!

*Доктор Айболит:*  А как вы узнали, что я с вами поздоровался?

*Дети:*А мы услышали!

*Доктор Айболит:* Что помогло вам услышать меня?

*Дети:* Наши уши.

*Доктор Айболит:*А если бы у вас не было ушей, смогли бы слышать? Давайте проверим.

*Дети закрывают пальцами уши и пытаются разговаривать друг с другом. Никто ничего не слышит.*

*Воспитатель:* Значит, вы поняли, ребята, что слышим мы с помощью ушей. Хорошо слышите? А думать умеете? Тогда легко отгадаете мои загадки.

1. Ими все мы слышать можем,

Слух у нас отличный!

Но подслушивать негоже,

Это неприлично! (Уши)

2. Оля слушает в лесу,

Как кричат кукушки,

А для этого нужны

Нашей Оле… (Ушки)

3. Назовите орган слуха.

Дружно, хором! Это… (Ухо)

4. Не лишился друг чтоб слуха,

Не кричи ему ты в… (Ухо)

*Воспитатель:* Молодцы! Все загадки отгадали. Поиграть хотите? Напомните, для чего нужны ушки? Правильно, чтобы слышать. С помощью слуха можно узнать предметы, которые даже не видишь.

*Дидактическая игра «Узнай звуки»*

Глаза детей закрыты, воспитатель манипулирует различными предметами (листом бумаги, стаканом воды, колокольчиком и др.), а дошкольники должны назвать эти предметы.

*Воспитатель:* Чтоб услышать звуки эти,

                           Знают взрослые и дети,

                           У людей и у зверушек

                           Есть по паре чутких ушек.

                           Ушки звуки различают,

                           Они слышать помогают.

Скажите, а уши у всех имеют одинаковую форму – и у людей, и у животных? Предлагаю вашему вниманию еще одну интересную игру.

*Дидактическая игра «Помоги животным найти свои уши»*

*Воспитатель:* Ребята, вы, наверное, устали сидеть? Нам всем просто необходимо размяться.

*Физкультминутка*

Сидит заяц под кустом,

Здесь его семья и дом.

И верхушки длинных ушек

Все трепещут на макушке.

Вот стоит огромный слон –

Всем известный чемпион.

Он ушами помахал,

Деткам «здравствуйте» сказал.

*Доктор Айболит:*Дети, а давайте с вами сделаем массаж волшебных точек ушек.

*Массаж волшебных точек ушек*

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.                         *(Делают круг)*

Ушки ты свои найди,

И скорей их покажи.                                   *(Показывают ушки)*

А потом, а потом

Покрути козелком *(Указательным пальцем прижимают козелок – выступ*

*ушной раковины спереди на 20-30 секунд)*

Ушко, кажется, замерзло –

Отогреть его так можно.                            *(Ладонями трут ушную раковину)*

Ловко с ним мы поиграем,                         *(Прижимают ушные раковины к*

*голове и резко отпускают их)*

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз *(Кончиками большого и указательного пальцев*

*тянут мочки ушей вниз, затем отпускают)*

Ушко, ты не отвались!

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра,

А раз кончилась игра,

Наступили ти-ши-на! *(Дети расслабляются и слушают тишину)*

*Воспитатель:* А теперь давайте вместе послушаем музыку, и вы мне скажете, какая она. *(Дети слушают музыку разной тональности, высоты,* *темпа, характера и описывают свои впечатления от услышанного. Рассказывают, что они представляли, слушая каждую из мелодий).*

*Дети закрывают глаза, звучит аудиозапись звуков леса, воспитатель выставляет декорации леса.*

*Сорока (летает, кричит):*Скре-ке-ке, скре-ке-ке, вызываю Доктора Айболита! Все звери заболели, у них ушки болят, потому что нет тишины в лесу, нет покоя.

*Доктор Айболит:* Я тут, я приехал. Что случилось в лесу? Почему заболели зверята мои?

*Сорока:*Скре-ке-ке. Вы такое видели, вы такое слышали? Волчок-безобразник магнитофон в лесу нашел. Наверное, туристы забыли.

*Волчонок (одевает наушники, включает магнитофон на полную громкость,* *танцует, поет):* Очень музыку люблю я громкую, потому так рад находке. Теперь весь лес будет слушать музыку. Мне, волчонку, не жалко!

*Зайчики (складывают свои ушки и грустно приговаривают):*

Мы зайчики-побегайчики,

Хоть у нас и длинные уши,

Но шум этот

Не можем больше слушать.

Спаси нас, Доктор, пожалуйста,

Мы хотим послушать сказочку.

*Лисичка (закрыла листьями уши и поет):*

Я лисичка, я сестричка,

Чудесная мамочка.

Беспокоюсь про ребят –

Ушки у них уже болят,

Ведь нельзя же малышам

Слушать этот шум и гам.

*Волк:*

Я отец Волчок, серый бочок.

От шума спрятался под кусток.

И болит уже голова,

Не слышу тихие я слова.

*(Хватается за голову и приседает под кустом)*

*Доктор Айболит:*

Вылечу я вас, зверята,

И с веселеньким Волчком

Мы поговорим как раз,

Чтоб не очень мучил вас.

Мы к нему все пойдем

И порядок наведем.

*Все зверята:*

Этот шум и этот гам невозможно слушать нам.

Сядь, Волчок, послушай!

Уже болят у всех нас уши!

От этих криков, танцев, пения

Все звери заболели.

*Лисичка:* Мы пришли тебе сказать…

*Зайчики:* Нехорошо так кричать…

*Волк:* Включи музыку потише…

*Бельчата:* Поспокойней будет. Слышишь?

*Все вместе:* Ну, а все запеваем. А тебя, наш Волчок, с Днем здоровья поздравляем!

*Малоподвижная игра «Эхо» («Ты сейчас в лесу»)*

*Цель:* продолжать знакомить дошкольников с правилами малоподвижной музыкальной игры «Эхо». Формировать слуховое внимание. Развивать умение узнавать голоса сверстников. Воспитывать дружелюбие.

*Ход игры:*

*Дети становятся в круг, один ребенок – в центре круга. Дети идут по кругу и произносят слова:*

Таня, ты сейчас в лесу,  
Мы зовем тебя: «Ау!»  
Ну-ка, глазки закрывай,  
Кто позвал тебя, узнай.

*Один из детей зовет ребенка, который сидит в кругу, по имени. Тот должен по голосу узнать, кто позвал. Игра повторяется 3-4 раза.*

*В конце развлечения Доктор Айболит угощает всех присутствующих витаминками.*

**4. Тема: «Мир прекрасный видят глазки»**

**Программное содержание**: Раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира. Воспитывать у детей заботливое отношение к глазам.

**Оборудование:** игрушка – Мышонок, рисунки с изображением птичек, разные овощи и фрукты, зеркальце для каждого ребенка, острые предметы.

**Ход занятия:**

*Мышонок:* Здравствуйте, ребята! Я Мышонок, мой дом – уютная норка, мои друзья – веселые птички, воробушки и синички. Услышал я как-то от них интересную загадку и никак не могу ее отгадать. Может, вы поможете?

*Читает загадку:* Ночью два окошка

                              Сами закрываются,

                              А с восходом солнца

                              Сами открываются.

Что это за окошки?

*Дети:* Это наши глазки. Они как два окошечка в мир.

*Мышонок:* А расскажите мне о ваших глазках. Сколько их? Где они расположены? *(Дети смотрят в зеркальце и рассказывают Мышонку).*

*Мышонок:*Давайте немножко поиграем.

*Дидактическая игра «Что изменилось?»*

По сигналу дети закрывают глаза. В это время нужно спрятать какой-то предмет. Дети должны сказать, какой предмет отсутствует на столе.

*Мышонок:* Вижу, что глаза – нужный орган, но для чего они нужны – никак не пойму.

*Воспитатель:* Давайте объясним Мышонку, зачем нужны глазки. Становитесь в кружок и будем выполнять упражнения, а Вероника закроет глазки и будет повторять за нами. *(Дети выполняют упражнения, а девочка не может).*

*Мышонок:*Почему Вероника не повторяла упражнения?

*Дети:* Потому что у нее были закрыты глаза.

*Мышонок:* Теперь я понял, глазки нужны, чтобы видеть!

*Воспитатель:* Да, и их нужно беречь. Природа позаботилась, чтобы глазки были в безопасности. Потечет со лба пот – его остановят брови. Ветер понесет в глаза пыль – ее задержат ресницы. А если какие-то пылинки и попадут в глаза, их сразу смоют слезы. Моргать веками очень полезно. Это помогает смывать глазки, очищать их от пыли.

От напряжения глазки устают, им нужна разминка.

*Валеоминутка «Гимнастика для глаз»*

Поднимите глазки вверх,

Опустите глазки вниз.

Покружились, покружились,

А теперь глазки закрылись!

*Мышонок:* Дети, ваши глазки отдохнули? А у меня есть интересные картинки, на которых изображены мои друзья птички, но пока я шел к вам, дождик смыл на рисунке их глазки. Теперь они не смогут летать. Дорисуйте, пожалуйста, им глазки. *(Дети рисуют).*

*Воспитатель:* А теперь давайте поговорим с вами, как нужно беречь глазки. Покажите мне, пожалуйста, предмет, с каким вы никогда не будете бегать. *(Дети показывают острые предметы).*

*Мышонок:*Какое чудо – наши глазки! Они радуются и грустят, смотрят и присматриваются, плачут и смеются… А что вы можете делать своими глазками?

*Дети:* Закрывать, открывать, моргать, плакать, видеть все вокруг.

*Воспитатель:* А теперь посмотрите на стол. Что вы видите на нем?

*Дети:* На столе лежат овощи (морковь, лук, капуста, свекла) и фрукты (яблоки, лимоны).

*Воспитатель:* Да, эти овощи и фрукты, которые помогают глазкам быть всегда здоровыми и веселыми. В них содержатся витамины, которые улучшают зрение. Давайте попробуем витаминный салат.

*Мышонок угощается, прощается и уходит.*

**5. Тема: «Наши руки»**

**Цель:** формировать познавательный интерес к человеку, дать детям элементарные представления о том, что руки – это важная часть человеческого тела.

**Задачи:**

- расширять представления детей о значении рук в жизни человека

- закреплять названия частей руки: ладошка, кулак, локоть

- закреплять знания детей о действиях, выполняемых руками – трогает, берет, дает и т.д.

- продолжать знакомить детей с нетрадиционными техниками рисования – рисование ладошкой

**Ход беседы.**

Воспитатель предлагает детям сыграть в игру «Пузырь».

Раздается стук в дверь, в группу заходит Незнайка.

Воспитатель: «Ребята, подойдите скорее сюда, смотрите, кто к нам пришел?»

Дети: «Это Незнайка».

Воспитатель: «Давайте поздороваемся с Незнайкой. Как это можно сделать?»

Дети: «Сказать «Здравствуйте», «Доброе утро», можно подать и пожать друг другу руки»

Воспитатель: «Давайте сегодня мы поздороваемся так – встанем все в круг, возьмемся за руки, улыбнемся друг другу, и скажем «Здравствуйте». (Дети здороваются с Незнайкой)

Воспитатель: «Незнайка, а что у тебя в руках?»

Незнайка: «Это -  **«Чудесный мешочек».** Он волшебный.  В нем лежат игрушки. Мне так хочется узнать, какие игрушки в нем?  А вам интересно?  Тогда помогите мне»

Дети подходят к мешочку, «угадывают» предметы на ощупь, вытаскивают их.

Воспитатель: «Ребята, в мешочке было много игрушек, они такие разные. Скажите, как вы узнали какие игрушки лежали в мешочке, с помощью чего? Ведь их не было видно» (Ответы детей).

Воспитатель подводит итог – «Вы потрогали предметы, спрятанные в мешочке, руками. С помощью руки вы определили форму предмета, его поверхность. Это руки помогли определить, что лежит в мешочке»

Незнайка: «Значит, руки – это наши помощники»

Воспитатель: «Давайте поближе познакомимся с нашими помощниками.

Покажите ваши руки» (Выполняются **практические упражнения**):

- хлопните в ладоши

- погладьте свой животик

- спрячьте руки за спину

- дотроньтесь до своей спины

- дотроньтесь до спины своего соседа

- погрозите пальчиком

- поднимите руки перед собой

- достаньте ладошками до пола

- сожмите ладошку в кулачок

- пошевелите пальчиками.

**6. Тема: «Чистота – залог здоровья»**

Цель: формировать у детей представление о факторах, влияющих на здоровье человека. Воспитывать желание заботиться о здоровье.

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте.

## Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?

Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота - залог здоровья».

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, - он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой.

## Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных - собак, кошек - всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут

оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гельминтозом.

## Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.

Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники.

Руки нужно мыть перед едой и после еды.

Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными.

Не забывайте также мыть руки после туалета!

Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное — под ними не должно быть грязи!

Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.

Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых - прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон - непременное условие хорошего здоровья.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

Давайте поговорим о чистоте дома.

## Отгадай загадки

Поясок я подвяжу, Да по кухне запляшу. Мусор соберу в совок

Да и спрячусь в уголок. *(Веник.)*

Если мусор на полу,

Вспоминаем про... *(Метлу.)*

Он сосет и пыль и сор,

Чистит кресла и ковер. В доме мусор соберет

И ни разу не чихнет. *(Пылесос.)*

Соберу рубашки, майки

И скажу ей: «Постирай-ка! В барабане покрути

И всѐ чистым возврати!» *(Стиральная машина)*

# **7. Тема: Полезные и вредные привычки**

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами поговорим о привычках. Как вы думаете, что такое привычка?

Привычка - это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезнее, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они, словно совершаются сами собой.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу

жизнь.

## Что это за привычки?

Правильно. Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться

холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня.

## А еще? Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?

Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

## Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

Конечно, плохо. **А почему?**

Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место - полезная привычка!

Кстати, привычка ценить время, и свое, и своих родных и друзей, - замечательная привычка. Недаром говорят: «Точность - вежливость королей». Значит, невежливо опаздывать на встречу с другом, на занятия в школу или в спортивную секцию.

**О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомнит?** Да, вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды - это хорошие привычки.

Полезная привычка - соблюдение правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным - замечательная привычка.

Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и другие плохие привычки.

Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее и самостоятельнее, затягиваются сигаретой. Ничего хорошего из этого не получается: сразу начинает тошнить и кружится голова!

## Привычки

Есть у лисички Хорошие привычки:

Собираясь в гости,

Холить пышный хвостик, Приучать лисяток

Соблюдать порядок.

Есть у лисички Дурные привычки:

В курятник – шасть

И курочку украсть.

# **8. Тема: «Приятного аппетита!»**

**Ход беседы.**

Воспитатель:

- Ребята, сегодня к нам в гости пришла кукла Маша, а пришла она не просто так, а спросить у нас совет. У ее младшей сестренки разболелся живот, потому что она съела целую коробку конфет. Ребята, можно ли съедать целую коробку конфет за раз? (Нет, нельзя.)

- Давайте вместе с вами разберемся, какая пища полезная, а какая вредная и подскажем Маше, как вылечить сестренку.

- Ребята, как вы думаете, зачем человеку нужна еда? (Чтобы расти, быть сильным и здоровым).

Если дети затрудняются ответить, задать наводящие вопросы.

- Как вы думаете еда нужна чтобы расти? А чтобы быть сильными и здоровыми?

- А вся ли еда полезна для нашего здоровья. (Нет, не вся еда полезна для здоровья).

- Да вы правы. Тогда скажите, какие полезные продукты вы знаете? (Овощи, фрукты, каша).

- Да эти продукты очень полезны, потому что в них находятся витамины. Сейчас я расскажу, какие витамины для чего нужны.

Витамин А важен для зрения. Он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке.

Витамин В нужен нашему сердцу. Он находится в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице, горохе.

Витамин С помогает бороться с простудой. Он содержится в цитрусовые (апельсинах, лимонах, капусте, луке, редисе, смородине.

Витамин Д помогает укреплять наши кости. Он находится в рыбе и рыбьем жире.

Воспитатель показывает называемые продукты на картинках.

- Вот сколько много полезных продуктов я назвала. А теперь подумайте, шоколадки, чипсы, газированная вода это полезные продукты? (Нет, это вредные продукты).

- Да, ребята, эти продукты вредны для здоровья. Если много их есть можно заболеть, как сестренка Маши.

**Дидактическая игра *«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.

Воспитатель:

- Молодцы, ребята, теперь Маша и мы узнали, какие продукты полезны для нашего здоровья, а какие наоборот вредные. Маша говорит вам «спасибо» за помощь, она обязательно передаст своей сестренке, что нужно есть, чтобы быть здоровым и не болеть.

**9. Тема:**Правила личной гигиены.

**Цель:** Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

**Ход беседы**

Воспитатель читает стихотворения о грязнулях и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации – чистюля и грязнуля.

Раздается тук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К. Чуковского.

Мойдодыр: Я – великий умывальник,

                     Знаменитый Мойдодыр,

                     Умывальников начальник

                     И мочалок командир.

- Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего?

- Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, да волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у мышей.

*(Расческа)*

 Дождик теплый и густой,  
Этот дождик не простой  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов.

*(Душ)*

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.  
(Мыло)

Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д.

Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

**10. Тема:** Таблетки растут на грядке.

**Цель:** Дать знания об овощах, познакомить с понятием *витамины,* вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

**Ход беседы.**

Проводится инсценировка с участием Хрюши и Степашки. У Хрюши завязано горло, у Степашки – корзинка с овощами.

Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать. Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться. Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызвать врача, только врач может вылечить больного. Но ты, Хрюша, скорее всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питался в последнее время». Хрюша признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями. Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно.

Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть.

Дети замечают у Степашки корзину и интересуются, что в ней. Степашка сообщает: «Витамины». Дети удивляются, ведь на самом деле в корзине просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где, растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими.

Степашка предлагает Хрюше и детям рассмотреть то, что он принес. Дети рассматривают, называя каждый овощ. Степашка объясняет Хрюше и детям, почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год.

Степашка предлагает поиграть в игру «Чудесный мешочек» - узнать овощи на ощупь. После игры Степашка передает овощи Хрюше – пусть он ест витамины и будет здоровым. Хрюша благодарит друга, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки; угощает всех детей. Герои прощаются с детьми и уходят.

**11. Тема: Добрый доктор Айболит».**

**Цели:**

1.Укрепление здоровья детей.

2. Пополнение знаний детей о способах укрепления здоровья.

3. Развитие координации, силы и ловкости движений.

4. Закрепление и дополнение знаний о профессии врача и личной гигиене.

**Ход:**

Доктор Айболит:

Я приеду к Саше,

Я приеду к Вове,

Здравствуйте, дети!

Кто у вас болен?

Как живете? Как животик?

Не болит ли голова?..

- здоровается и знакомится с детьми;

- измеряет всем температуру большим картонным градусником (спрашивает у детей – что это, для чего нужен градусник);

- беседует о гигиене перед едой, о завтраке.

Чтение отрывка из сказки К. Чуковского «Доктор Айболит».

Айболит рассказывает, что ему пришло письмо, читает его:

«Приезжайте, доктор,

В Африку скорей

И спасите, доктор,

Наших малышей!»

«Что такое? Неужели

Ваши дети заболели?»

«Да-да-да! У них ангина

Скарлатина, холерина, дифтерит, аппендицит,

Малярия и бронхит!

Приходите же скорее,

Добрый доктор Айболит!»

«Ладно, ладно, побегу,

Вашим детям помогу.

Только где же вы живете?

На горе или в болоте.

Айболит предлагает детям помочь вылечить зверей.

Доктор показывает инструменты: фонендоскопы, градусники, шпателю.

Дети называют (или знакомятся с названиями) инструментов. Затем выполняют соответствующие действия, обговаривая их. Во время действий детей Айболит напоминает, что больному так же необходимо говорить ласковые слова.

**Игра:**

Айболит достает пузырек с витаминами, открывает его, а он пуст. Предлагает детям сделать витамины из салфеток. Путем скатывания.

Дети дают зверятам витамины. Доктор Айболит торжественно объявляет, что звери выздоровели.

Айболит:

Чтобы не болеть, зверятки,

Утром делайте зарядку!

Доктор прощается и уходит.

**Список использованной и рекомендуемой литературы:**

1. Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. – Москва, СПб., Детство-пресс, 2010.
2. Баранова М.Л., Копытина М.Г. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. – Москва, СПб., Детство-пресс, 2008.
3. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у младших дошкольников. – Волгоград, 2010.
4. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях.// Под ред. В.И. Орла и С.Н. Агаджановой. – Москва, СПб., Детство-пресс, 2006.
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.  – Москва, 2017.
6. Шаповалова, О. М. Организация методики формирования ценностей здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста / О. М. Шаповалова. — Текст : непосредственный // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2016 г.). — Самара : ООО "Издательство АСГАРД", 2016. — С. 120-122. — URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/188/9891/ (дата обращения: 29.11.2022).