

Т.А.Тарасова, Л.С.Власова

Я и мое здоровье

Программа, методические рекомендации и практические разработки
по воспитанию здорового образа
жизни детей дошкольного возраста

Москва
Школьная Пресса
2009

ББК 74.1
Т191

«Дошкольное воспитание и обучение —
приложение к журналу «Воспитание школьников»
Выпуск
I полугодие 2009 г.

СМИ зарегистрировано МПТР РФ,
свид. о рег. ПИ № 77-1491 от 10.01.00

Рецензенты:

Белая Ксения Юрьевна — канд. пед. н., заслуженный учитель РФ;

Найн Альберт Яковлевич — д. пед. н., профессор, академик Академии информатизации, зав. кафедрой педагогики Челябинской государственной академии физической культуры;

Фомин Николай Андреевич — д. биол. н., профессор, зав. кафедрой анатомии, физиологии человека Челябинского государственного педагогического университета;

Шорин Геннадий Александрович — д. мед. н., профессор, зав. кафедрой спортивной медицины Южно-Уральского государственного университета.

Авторы:

Тарасова Татьяна Александровна — канд. пед. н., доцент кафедры дошкольного образования Челябинского института переподготовки и повышения квалификации работников образования, заслуженный учитель РФ;

Власова Людмила Сергеевна — заведующая дошкольным образовательным учреждением Центр развития ребенка- детский сад I категории № 453 г. Челябинска, отличник народного просвещения.

Тарасова Т.А., Власова Л.С.

Т191 Я и мое здоровье. Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. — М.: Школьная Пресса, 2009. — 71 с. — («Дошкольное воспитание и обучение — приложение к журналу «Воспитание школьников»; Вып. 000. (Здоровый образ жизни.) ISBN

Теоретический и практический материал пособия позволит педагогам дошкольных учреждений дать детям с 2 до 7 лет первоначальные знания о здоровом образе жизни, воспитать интерес к оздоровлению собственного

организма, развить навыки ведения здорового образа жизни, укрепления своего здоровья.

Пособие предназначено для педагогов дошкольных учреждений, студентов педагогических колледжей, родителей.

Издание охраняется Законом Российской Федерации об авторском праве. Запрещается воспроизведение всей книги или ее части без письменного разрешения издателя. Любая попытка нарушения закона будет преследоваться в судебном порядке.

ISBN
2009
Пресса», 2009

ББК 74.1
© Тарасова Т.А. Власова Л.С.,
© Издательство «Школьная

Предисловие

В настоящее время пути и средства оздоровления детей-дошкольников сводятся в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье — это отсутствие болезней».

В современных экономических условиях из-за недостаточного финансирования в здравоохранении снижается объем профилактической работы. В связи с этим возрастает значение воспитания здорового образа жизни каждого человека. Актуальным становится утверждение Н.М.Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7–8% зависит от здравоохранения и более чем наполовину — от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

В этих условиях особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания. Эта задача должна решаться не только с помощью медицины, но и с использованием педагогических методов, путем внедрения способов и средств неспецифической профилактики заболеваний.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и педагогов, которым, к сожалению, еще не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

Пособие «Я и мое здоровье» направлено на решение проблемы навыков здорового образа жизни и воспитания у дошкольников, которое должно сформировать у детей мышление, нацеленное на здоровый образ жизни, на сохранение и развитие индивидуального здоровья.

Валеология как наука о здоровье человека возникла в 80-е годы XX в. из синтеза биологии, антропологии, гигиены, психологии и других наук о человеке и его окружении.

Под индивидуальным здоровьем в валеологии понимается сохранение и развитие биологических, физиологических и психических функций человека,

оптимальной трудоспособности и социальной активности при наибольшей продолжительности активной жизни.

Исходя из этих позиций авторы рассматривают проблемы физического развития и здоровья детей дошкольного возраста, педагогические условия организации образовательного процесса в детском саду, направленного на формирование у дошкольников умений и навыков здорового образа жизни, знаний о собственном организме и здоровье в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями каждого ребенка.

«Валеологическое» воспитание и обучение дошкольников в контексте данного пособия используется как обобщающее понятие здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, нацеленных на укрепление и охрану здоровья детей, что является приоритетным направлением деятельности дошкольных образовательных учреждений.

В пособии содержатся методические рекомендации по валеологическому обучению и воспитанию дошкольников в детском саду, формированию у каждого педагога и ребенка здорового образа жизни. Отмечаются неограниченные возможности человеческого организма в созидании собственного здоровья, которые необходимо развивать в течение жизни.

За основу предлагаемых разработок взяты положения об охране и укреплении здоровья детей «В концепции дошкольного воспитания», где сказано, что целостное развитие дошкольника является основным смыслом всего дошкольного воспитания, которое сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Как отмечается в «Концепции», существенное место должно отводиться «гигиеническому воспитанию и обучению, направленному на пропаганду здорового образа жизни как среди детей, так и среди взрослых — педагогов и родителей». Пути достижения физического и психического здоровья ребенка должны пронизывать « всю организацию жизни детей в детском учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей детей ».

Наряду с этим концептуальной основой данного пособия являются научные разработки известных специалистов о методах активного формирования здоровья; о требованиях к самому человеку как регулятору своего здоровья; о развитии установки у детей на укрепление, сохранение здоровья, усвоение определенных гигиенических, медицинских умений, соответствующих физиологическим возрастным особенностям, а также существующие в дошкольной педагогике положения о ценностях здорового образа жизни.

В пособии раскрываются следующие цели валеологического образования и воспитания дошкольников:

- ☐ воспитание у детей культуры здоровья, включающей ознакомление с ценностями здорового образа жизни, проявление, глубокого интереса к оздоровлению собственного организма, развитие навыков ведения здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих;
- ☐ создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья как важного фактора развития личности ребенка.

Реализация поставленных целей позволяет решать следующие задачи:

- ☐ воспитывать здоровьесберегающее сознание детей, включающее в себя элементарные знания о своем организме, методах его закаливания, стремление заботиться о собственном здоровье, вести здоровый образ жизни;
- ☐ развивать знания и умения, направленные на оздоровление, укрепление индивидуального здоровья, проектировать собственный вариант здорового образа жизни; самостоятельно (по возможности) решать возникающие проблемы здоровья;
- ☐ воспитывать здоровьесохраняющее мировоззрение, т.е. взгляды, оценочные суждения о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека;
- ☐ формировать осознанную потребность в физическом здоровье, понимание сущности здорового образа жизни.

Основными принципами программно-методического обеспечения пособия «Я и мое здоровье» являются:

- ☐ доступность, наглядность, активность, сознательность обучения, его развивающая и воспитывающая направленность;
- ☐ формирование базисных основ культуры здоровья;
- ☐ интеграция знаний из различных наук с целью формирования соответствующего мышления и поведения;
- ☐ личностно-ориентированная модель взаимодействия педагога с ребенком в регламентированной, нерегламентированной и самостоятельной деятельности;
- ☐ учет психологических особенностей усвоения знаний детьми на каждом возрастном этапе;
- ☐ активное овладение детьми элементарными знаниями о своем здоровье и навыками его сбережения;
- ☐ формирование деятельностно-практического отношения к полученным знаниям о себе и своем здоровье;
- ☐ организация предметно-развивающей среды в детском саду.

Стратегия данного пособия — увеличение количества и качества здоровья у каждого ребенка.

Материалы, предлагаемые для педагогов, включают в себя программное содержание, методические рекомендации, практические разработки.

Программное содержание формирование трех уровней так называемых валеологических знаний и умений дошкольников

Первый уровень (для детей 2–5 лет) — это подводящие знания, формирующие у дошкольников культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, знакомство с общими сведениями о строении тела человека. На данном этапе воспитания и обучения используются игровые приемы.

Второй уровень (для детей 5–6 лет) — овладение детьми элементарными научными знаниями о внешних органах человека, которые доступны для изучения и наблюдения; знакомство с основами первой помощи при травмах, безопасного поведения; приобретение гигиенических навыков ухода за своим телом, сохранение и укрепление осанки, использование релаксации, развитие физических качеств и т.д. При этом широко используются методы наблюдения, физиологических опытов и элементарного экспериментирования.

Третий уровень (для детей 6–7 лет) — знакомство с внутренними органами человека, их гигиена, первая помощь при несчастных случаях.

Большое внимание уделяется созиданию («творению») своего здоровья на основе полученных знаний и умений, воспитанию нравственных качеств личности (взаимопомощи, выручки), т.е. формированию основ культуры здорового образа жизни.

В связи с тем, что дошкольники 6–7 лет способны к элементарному анализу, синтезу, владеют определенным объемом валеологических знаний и умений, в организации детской деятельности используются экспериментирование, дидактические игры, физиологические опыты, длительные наблюдения, ТРИЗовские приемы и т.д.

В результате дети приобретают необходимый объем знаний, умений, навыков, уровень которых определяется в процессе бесед, наблюдений педагогов, решения житейских ситуаций, простых тестов-испытаний, участия в экспериментировании, в заботе о своем здоровье, валеологической активности, т.е. деятельности, направленной на укрепление, развитие здоровья, понимание здорового образа жизни, творческое отношение к проблеме здоровья.

Предлагаемое *Программное содержание* для дошкольников является одним из первых опытов интеграции знаний из различных наук в целях формирования валеологического мышления и валеологической культуры, воспитания нравственности, гуманности, душевного и телесного благополучия, умений корректировать свое здоровье.

В *Методических рекомендациях* предлагается тематическое планирование занятий в течение года; алгоритм знакомства детей с органами человека, определяется основная направленность методов и приемов изучения программного содержания валеологических знаний и умений.

В *Практических разработках* широко представлены содержание предметно-игровой среды по возрастным группам (уголки здоровья, физического саморазвития и др.), перечни наблюдений, опытов, дидактического материала, тематика элементарного экспериментирования для детей 5–7 лет, примерные конспекты занятий и др. Предлагается обширный список литературы, помогающей в реализации программного содержания пособия.

Апробация программно-методического обеспечения пособия «Я и мое здоровье» в дошкольном образовательном учреждении Центре развития ребенка- детском саду № 453 г. Челябинска показала высокую результативность образовательного процесса. Разработанное программное содержание успешно усваивается дошкольниками, развивает интерес к собственному здоровью, формирует у детей ценности здорового образа жизни. Однако для реализации программных задач необходимо дальнейшее совершенствование дидактического обеспечения на всех уровнях формирования валеологических знаний и умений дошкольников.

Будем признательны за высказанные критические замечания и пожелания от оппонентов, научных и практических работников. Выражаем также искреннюю благодарность педагогам ДООУ № 453 г. Челябинска Н.Ф.Антиповой, Л.Н.Ершовой, Е.Н. Зиновьевой, И.Ю.Матюшиной, О.А. Пушкарёвой, Т.М. Подкорытовой, М.Н. Романенко, В.Г.Симоновой, Т.М. Стрепетковой, В.И.Усыниной, Л.М., Фокеевой, А.И. Черновол, за апробацию разработанных материалов, внесение творческих находок в методику формирования здорового образа жизни дошкольников, сбор и обобщение практических материалов.

*«Единственная красота,
которую я знаю, — это
ЗДОРОВЬЕ».*

Г. Гейне

I. ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

1. «Это я»

(Первый уровень знаний и умений)

Для детей 2–3 лет

Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках. Познакомить с частями тела человека (голова, туловище,

руки, ноги). Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения; следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос; учить пользоваться индивидуальными полотенцами, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.

Для детей 3–4 лет

Закреплять знания о человеке: я, мои друзья, семья. Закреплять знания о частях тела человека. Дать знания о том, что на голове есть волосы, уши; на лице — глаза, нос, рот. Каждая часть тела выполняет определенные функции: глаза видят, уши слышат, нос дышит, руки держат, берут, выполняют упражнения и т.д. Приучать детей самостоятельно мыть руки, лицо, полоскать рот после еды, чистить зубы, расчесываться, пользоваться носовым платком, мочалкой, салфеткой. Учить тщательно пережевывать пищу, не разговаривать во время еды; следить за чистотой тела, особенно ног, ногтей, волос, зубов. Дать знания о значении перечисленных гигиенических навыков для сохранения здоровья. Учить детей при появлении болей обращаться к взрослому за помощью.

Для детей 4–5 лет

Закреплять знания о функциях частей тела человека. Дать представление о разнообразии функций внешних органов: рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат. Расширять знания о строении, функциях частей тела: руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться, голова думает; туловище поворачивается, наклоняется, здесь находятся важные органы — сердце, легкие и др.

Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания, гигиенических процедур, движений, закаливания. Учить детей оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме; самостоятельно умываться, мыть руки по мере загрязнения, после пользования туалетом, ухода за животными, перед едой. Закреплять умения чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться расческой, носовым платком, мочалкой, одежной щеткой, полотенцем для рук, ног, салфеткой. Учить детей отворачиваться при чихании, кашле; во время еды тщательно пережевывать пищу, брать ее понемногу, сохранять правильную позу за столом.

Учить следить за чистотой воздуха в помещении, проветривать его при необходимости. Закреплять навыки ухода за телом.

2. «Я и мое здоровье»

Для детей 5–6 лет

(Второй уровень знаний и умений)

На основе ранее полученных знаний познакомить детей с элементарными анатомо-физиологическими особенностями организма человека, дать первоначальные представления об органах чувств, коже, опорно-двигательном аппарате. Вызвать у детей интерес, желание познавать свой организм. Дать знания об охране здоровья органов, воспитывать стремление беречь свой организм, формировать гигиеническую культуру, обучать способам укрепления своего здоровья. Учить валеологической оценке собственного здоровья и его коррекции.

Помощники человека

ГЛАЗА нужны, чтобы видеть вокруг себя людей, родных, предметы, явления природы. Глаза разной формы, цвета; их защищают брови, ресницы, веки. Они умеют видеть вблизи и вдали, различают цвета, форму предметов, объем. Элементарные знания о строении глаза (зрачок, радужка, оболочки), его функциях (острота зрения, умение видеть вблизи, вдали, в цвете), возможных нарушениях зрения (слепота) и их причинах, гигиене зрения при чтении, играх, работе с иглой, ножницами, при просмотре телепередач, гимнастике для снятия напряжения зрения. Умение давать оценку своего зрения (остроты, цветового восприятия).

НОС помогает человеку дышать, улавливать запахи. Нос имеет две ноздри, крылья, ходы, в которых холодный воздух согревается, горячий — охлаждается, очищается от пыли, увлажняется или подсушивается. Нос помогает распознавать, какую пищу мы едим, окружающие запахи (приятные, неприятные, сигналы опасности: пожар, газ и т.д.). Заболевания носа: насморк, носовое кровотечение. Умение оказывать помощь при носовом кровотечении, беречь нос, бороться с насморком, «не копать» в носу, умение различать запахи.

УШИ имеют ушные раковины, наружный слуховой проход, улитку. Уши связаны с носоглоткой, мозгом. Человек благодаря ушам слышит речь (громкую, тихую), музыку, разные звуки, шумы и т.д. Человек может очень хорошо слышать и быть глухим. Причины нарушения слуха. Гигиена слуха ребенка. Правила ухода за ушами. Умение дать оценку остроты своего слуха.

РОТ — это важный помощник человека, он помогает говорить, есть. Язык находится за зубами, он движется при еде, разговоре. С помощью языка различают вкус пищи: сладкой, кислой, соленой; проглатывают пищу. Во время пения, разговора язык участвует в произношении разных слов. Зубы пережевывают пищу, растирают ее, откусывают кусочки. Называются зубы по-разному (резцы, клыки, коренные) и измельчают пищу также по-разному. Зубы необходимо беречь: чистить два раза в день, полоскать рот после еды, не пить горячего после холодного и наоборот, не грызть орехов, не ковырять

в зубах острыми предметами и т.д. Заболевания зубов. Смена зубов у детей, правила гигиены при выпадении зубов. Приемы укрепления зубов. Знания о правилах еды: тщательно пережевывать пищу, есть не торопясь.

КОЖА покрывает тело человека, она эластичная, теплая, упругая, но разной толщины. Кожа защищает организм от ударов, солнца, воды. Почему иногда бывает холодно или жарко. Кожа помогает различать теплое или холодное, гладкое, шероховатое, боль. Это орган выделения пота, она может пропускать некоторые вещества. На коже есть точки, которые можно массировать с целью закаливания, укрепления здоровья. Правила точечного массажа. Определять с помощью воспитателя точки для укрепления индивидуального здоровья. Значение чистоты и целостности кожи. Гигиена кожи, значение гигиенических процедур для здоровья: правила мытья рук, лица, шеи, ног, тела. Купание. Уход за ногтями и волосами. Гигиенические требования к туалетным принадлежностям: мылу, мочалке, полотенцам.

СКЕЛЕТ составляет твердую основу тела человека, он защищает органы, на нем держатся мышцы. Скелет образован костями, которые соединены подвижно и неподвижно. Позвоночник. Длину тела (рост) и вес можно измерить ростоммером, весами. Рост человека изменяется с возрастом.

МЫШЦЫ помогают телу двигаться. Есть крупные и мелкие мышцы. Во время движений мышцы сокращаются, напрягаются. Они могут быть сильными, выносливыми. Эти качества можно тренировать с помощью специальных упражнений. Силу и выносливость мышц можно проверить с помощью тестов. Во многих видах спорта человек проявляет силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту (легкая атлетика, тяжелая атлетика, хоккей, футбол, гимнастика и др.). Осанка, ее значение для здоровья. Признаки, причины неправильной осанки. Правила сохранения правильной осанки: подбор стола, стула, правильная посадка за столом, укрепление мышц спины. Плоскостопие: причины, вред для здоровья, правила предупреждения. Влияние на здоровье укрепления скелета, мышц двигательной активности, утренней гимнастики, оздоровительного бега, плавания, подвижных игр, самостоятельных занятий упражнениями. Вред неподвижности и малой подвижности. Мышечное утомление. Снятие мышечного напряжения, утомления (релаксация). Самостоятельное определение ребенком своих физических качеств и подбор упражнений для их развития. Как стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.

Первая помощь при ссадинах, порезах, ушибах, переломах, укусах собак, кошек, комаров. Предосторожности при обращении с животными. Аптечка первой помощи. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло. Безопасность поведения при купании в открытых водоемах, на улице, в транспорте. Правила дорожного движения. Осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Объем валеологических знаний детей 5–6 лет:

- особенности строения и функций органов чувств, опорно-двигательного аппарата человека, кожи, зубов;
- гигиена органов чувств, зубов, кожи, осанки;
- значение тренировки мышц для здоровья человека;
- роль двигательной активности для укрепления скелета и мышц;
- необходимость обращаться к взрослому в случае болезни.

Объем валеологических умений детей 5–6 лет:

- охрана зрения при чтении, при использовании настольных игр, при работе с иголкой, ножницами, просмотре телепередач;
- упражнения для снятия зрительного напряжения;
- правила борьбы с насморком, оказания помощи при носовом кровотечении; различение запахов;
- определение остроты слуха; правила ухода за ушами, гигиена слуха: беречь уши от холода, не слушать громкую музыку и т.д.;
- уход за зубами: чистить два раза в день в соответствии с гигиеническими правилами, полоскать рот после еды, не пить горячее и холодное одновременно; приемы укрепления зубов, посещение стоматолога два раза в год;
- правила мытья рук, лица, тела, ног, ухода за ногтями, волосами;
- правила хранения, содержания туалетных принадлежностей;
- точечный массаж с целью закаливания, укрепления здоровья;
- определение своего роста, тела, веса, силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости;
- подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким;
- правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника;
- упражнения для предупреждения плоскостопия;
- упражнения для релаксации после мышечного напряжения;
- обращение к взрослым при ощущении болезни, для оказания первой помощи;
- оказание элементарной помощи другим при носовом кровотечении, порезе, ушибе, укусе кошки, собаки; комаров;
- оказание помощи при попадании инородного тела в глаз, ухо, нос, горло;
- проявление осторожности в общении с незнакомыми людьми.

Для детей 6–7 лет

(Третий уровень знаний и умений)

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функций организма человека. Дать элементарные научные представления о внутренних органах: сердце, легких, желудке, почках, спинном и головном мозге. На основе знаний об органах формировать валеологическую культуру питания, закаливания, личной гигиены. Продолжать воспитывать интерес к оздоровлению своего организма, обучать методам и способам сохранения и укрепления здоровья на основе полученных валеологических знаний. Дать начальные знания правил безопасности жизнедеятельности, первой помощи. Дать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Учить валеологическому самоанализу и способам коррекции своего здоровья и образа жизни. Развивать валеологическое мировоззрение.

СЕРДЦЕ расположено в грудной клетке, оно бьется днем и ночью, работает, как мотор, не устывая. Оно помогает двигать по телу кровь, которая переносит кислород, питание по всем органам. Сердце может биться быстро и медленно в зависимости от того, что делает человек — бегают, ходит, сидит, спит. Понятие о пульсе. Сердце можно тренировать специальными упражнениями, тогда оно станет выносливым, сильным, так как сердце — это особая мышца. У спортсменов сердце работает с большой физической нагрузкой. Способы тренировки сердца. Вред для сердца — недостаток движений, неподвижность. Как тренировать свое сердце.

КРОВЬ двигается с помощью сердца по сосудам. Она разносит кислород, питание к органам. Кровь защищает человека от заразных болезней (гриппа, кори, дифтерии), если делать от них прививки. При потере крови во время травм ее переливают от донора к больному.

ЛЕГКИЕ помогают дышать, они передают кислород воздуха в кровь.

Легкие занимают почти всю грудную клетку и представляют собой шары, которые при вдохе надуваются, при выдохе сжимаются. При беге, играх, соревнованиях человек дышит чаще, так как органам нужно больше кислорода; во время сна дыхание становится реже. На выдохе мы можем говорить, так как выдыхаемый воздух проходит через голосовые связки в гортани и образует голос. С детства необходимо формировать правильное дыхание, беречь голосовые связки, правильно петь, читать стихи. Значение дыхательной гимнастики, дыхательных упражнений. Значение для здоровья свежего воздуха. Правила проветривания помещений, где находятся люди. Вред курения.

ЖЕЛУДОК располагается в животе, в него попадает пища изо рта. Желудок переваривает пищу, ему помогает кишечник, все питательные вещества поступают в кровь. Для лучшего усвоения пищи следует соблюдать следующие правила: есть не спеша, тщательно пережевывать пищу, питаться по режиму и т.д.

ПОЧКИ процеживают кровь и удаляют с мочой из организма вредные вещества: соли, лишнюю воду. В день рекомендуется употреблять 1,5 л жидкости. Нельзя терпеть, если захочешь в туалет. Уход за органами выделения. Личная гигиена.

ПИТАНИЕ. АППЕТИТ. Что такое аппетит. Что улучшает аппетит; причины его ухудшения. Чувство голода. Правильный режим питания. Продукты, необходимые для роста и развития ребенка. Продукты полезные и вредные. Витамины. Вред недоедания и чрезмерного питания. Питьевой режим. О вредных привычках. Почему иногда болит живот. Культура еды. Гигиена питания: мытье овощей, фруктов, проваривание и прожаривание мяса, рыбы; кипячение молока, воды .

БОЛЕЗНИ. Заразные и незаразные заболевания. Причины разных болезней: заразных, простудных, кожных, глистных . Как предупредить заболевания. Прививки против заболеваний. Правила ухода за больным. Правила личной гигиены человека при уходе за больным.

ПОНЯТИЕ РЕЖИМА ДНЯ. Значение режима дня для здоровья: гимнастика, питание, сон, активные прогулки, занятия. Режим дня больного человека.

МОЗГ. Головной и спинной мозг. Головной мозг — главный орган организма человека, он имеет сложное строение. Мозг управляет всеми органами, помогает думать, читать, писать, двигаться, запоминать стихи, песни, танцы, придумывать узоры, постройки, игры и т.д. С мозгом связаны настроение (плохое и хорошее), память, страх, испуг, радость, сон и другие процессы. Значение сна (дневного, ночного) для работы мозга. Спинной мозг. Правила занятий без напряжения: смена активной и пассивной деятельности, снятие усталости при длительной умственной работе. Тренировка ума и памяти. Тренировка мышц лица. Аутотренинг.

ЗАКАЛИВАНИЕ. Что такое закаливание, его значение для здоровья человека. Закаливающие процедуры. Закаливание воздухом. Значение свежего воздуха для организма ребенка. Закаливание солнцем летом: правила, значение. Закаливание водой частей тела и всего тела. Влияние воды на организм. Разнообразие водных процедур: умывание, полоскание горла, обливание ног, обтирание, обливание тела, купание в проруби и др. Правила закаливания водой. Примеры моржевания, интенсивного закаливания холодной водой, жаром. Показания и противопоказания к закаливанию.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ при отравлениях пищей, ягодами, дымом. Как избежать пищевых отравлений. Первая помощь при ожогах, обморожениях. Аптечка первой помощи, ее назначение, содержание. Безопасность поведения на улице, соблюдение правил уличного движения. Осторожность в общении с незнакомыми людьми.

СИГНАЛ ТРЕВОГИ. Пожар, причины его возникновения. Поведение человека при пожаре. Действия человека при утечке газа. Аварийные службы города и правила их вызова (пожарная, милиция, скорая помощь, газовая служба, служба спасения).

Объем валеологических знаний детей 6–7 лет:

- ☐ строение и функции внутренних органов человека, мозга;
- ☐ гигиена внутренних органов, питания;
- ☐ правила безопасности, жизнедеятельности, первой помощи;
- ☐ заразные и незаразные заболевания, правила ухода за больными;
- ☐ прививки и их значение для здоровья;
- ☐ сигнал тревоги;
- ☐ вред недоедания и переедания, значение витаминов;
- ☐ значение правильного режима дня;
- ☐ вред курения, алкоголизма, гиподинамии;
- ☐ роль закаливания, его разнообразие;
- ☐ действия человека в экстремальных условиях: при пожаре, утечке газа;
- ☐ номера телефонов аварийных служб;
- ☐ правила дорожного движения.

Объем валеологических умений детей 6–7 лет:

- ☐ определение пульса человека в разных состояниях; подбор упражнений для укрепления сердца;
- ☐ правила гигиены голосовых связок, дыхательные упражнения и их выполнение;
- ☐ умение проветривать помещение группы, свою комнату дома;
- ☐ объяснение вреда курения;
- ☐ умение есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, съедать норму блюд;
- ☐ умение правильно мыть овощи, фрукты;
- ☐ уход за больным с заразным заболеванием (незаразным) и правила личной гигиены при этом;
- ☐ проведение некоторых закаливающих процедур: полоскание горла, обливание ног, тела, обтирание и т.д. (в зависимости от здоровья ребенка);
- ☐ оказание первой помощи при ожоге, обморожении, при попадании инородного тела в глаз, ухо, нос;
- ☐ умение вызвать в случае необходимости пожарную машину, скорую помощь, горгаз, службу спасения; знать номера телефонов этих служб, свой адрес, форму обращения к дежурному по аварийной службе;

- ☐ выполнение правил дорожного движения;
- ☐ соблюдение правил личной гигиены;
- ☐ выполнение упражнений, снимающих усталость (после физкультурного занятия, зрительного напряжения и др.);
- ☐ подбор упражнений, выполнение правил гигиены в соответствии со своим здоровьем (нарушение осанки, плоскостопие, кашель, насморк и др.);
- ☐ подбор упражнений, развивающих выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту;
- ☐ выявление совместно со взрослым причин ухудшения своего здоровья.

II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММНОГО СОДЕРЖАНИЯ

Основным условием освоения программного содержания «Я и мое здоровье» является организация содержательной, эмоционально насыщенной жизни детей в дошкольном образовательном учреждении, наполненной разнообразными видами деятельности, получением знаний и творчеством.

Валеологическое воспитание детей 2–4 лет осуществляется на яркой эмоциональной основе, т.е. обеспечивается положительное взаимодействие с окружающими взрослыми и сверстниками и различные виды детской деятельности. Изучение программного содержания осуществляется в процессе дидактических игр, развлечений на занятиях, а также в нерегламентированной и самостоятельной деятельности детей.

Дети 4–6 лет очень активны, проявляют самостоятельность, поэтому педагогу следует насыщать детскую деятельность практическими ситуациями, познанием. Высокая эмоциональность в этом возрасте позволяет развивать у детей сочувствие, взаимопомощь, доброжелательность, стремление к общению со взрослыми. При этом ребят побуждают задавать вопросы в ходе наблюдений, рассказывать об увиденном, устанавливать разнообразные по содержанию связи: между строением органов, частей тела, их назначением и гигиеной, а также соотносить это со своим здоровьем.

Дошкольники 5–7 лет стремятся к самоутверждению, поэтому воспитатель обязан создать условия для развития самостоятельности у детей в решении своих валеологических проблем, проявлении инициативы, творчества, преодолении трудностей, оценочных суждениях о здоровье человека, а также осознания мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья. Организация полноценного валеологического обучения и воспитания должна быть основана на взаимодействии педагога с детьми, детей друг с другом, опираться на сотрудничество, доверие,

взаимопонимание, уважение к интересам сверстников, на положительный эмоциональный фон.

Педагог ориентируется на индивидуальные особенности каждого ребенка. При проведении валеологических мероприятий необходимо учитывать, что дошкольник воспринимает все эмоционально, непосредственно. Поэтому используемые методы отличаются доступностью и простотой, образностью восприятия пробуждают в ребенке интерес, желание отвечать на вопросы и задавать их. Главное — не спешить с ответами, их можно найти в процессе наблюдений, физиологических опытов, чтения, экспериментирования, бесед и т.д.

Степень активности, самостоятельности дошкольников определяется реакцией на методы и приемы работы педагога. Чем активнее методы обучения, тем выше уровень познавательной активности детей. Авторы рекомендуют традиционные методы: словесные, наглядные, практические — с учетом изучаемого материала.

Т а б л и ц а 1

**1. Методическое обеспечение валеологического обучения
и воспитания дошкольников**

Словесные методы	Наглядные методы	Практические методы
1	2	3
1. Рассказ педагога (создавать яркие, точные представления о строении, функциях организма, правилах гигиены и т.д.). П р и е м ы: ☐ риторические вопросы, ☐ обмен мнениями, ☐ беседа до и после рассказа, ☐ рассматривание наглядных материалов. 2. Рассказы детей	1. Наблюдение: ☐ формирование основного содержания знаний дошкольников об органах, их функциях, гигиене; ☐ развитие наглядно-образной, наглядно-действенной форм мышления, речи. <i>Вид наблюдений:</i> а) распознающее (формирование знаний о свойствах, функциях органов, связь наблюдаемого объекта с другими); б) преобразующее (знания о строении, процессах, их динамике);	1. Упражнения ☐ многократное повторение умственных и практических действий. З а д а ч и: ☐ овладение разными способами умственной деятельности; ☐ формирование валеологических и практических навыков, умений; ☐ совершенствование и укрепление познавательной активности детей. <i>Виды упражнений:</i> ☐ подражательно-исполнительского характера (следовать образцу); ☐ конструктивного характера

(совершенствовать знания, умение передавать сложившиеся представления, повышать степень обобщенности знаний). П р и е м ы: ☐ вопросы, ☐ напоминания, ☐ соучастие воспитателя, ☐ анализ, ☐ оценка. 3. Беседа (уточнение, коррекция знаний, их обобщение, систематизация: развитие умений участвовать в диалоге, слушать и слышать, удерживать внимание, сосредоточиваться). <i>Предварительная:</i> знакомство с новыми знаниями, оживление знаний, пробудить интерес к новым знаниям. <i>Итоговая:</i> эвристического характера (систематизация знаний, углубление, осознание). П р и е м ы:	в) репродуктивное (состояние организма. устанавливаемое по отдельным признакам). <i>Распознающее наблюдение:</i> ☐ формирование первоначальных представлений; ☐ обобщение, систематизация знаний; ☐ формирование основных умений: наблюдать, понять задачу, сосредоточить восприятие, использовать поисковые, исследовательские действия. <i>Преобразующее наблюдение:</i> ☐ сопоставление данного состояния органа, части тела с предыдущим; ☐ осуществление процесса сравнения на основе представлений, памяти; ☐ умение выделить признак, подтверждающий изменения; ☐ формирование элементов диалектического мышления. <i>Репродуктивное наблюдение:</i> ☐ процесс совершенствования имеющихся знаний; ☐ формирование умений использовать знания, применять их при	(из известных действий, операций, способов решения); ☐ творческого характера (использование усвоенных способов в новых условиях); ☐ речевые (формирование умения точно, ясно выражать свои мысли); ☐ схематичное изображение. 2. Игровой метод: ☐ использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами; ☐ вопросы; ☐ указания; ☐ объяснения; ☐ показ; ☐ воображаемая игровая ситуация. <i>Руководство со стороны взрослого:</i> ☐ использование, применение имеющихся знаний, их совершенствование; ☐ систематизация знаний, развитие, совершенствование познавательных процессов; ☐ сосредоточенность внимания, точность, быстрота припоминания, наглядно-образное мышление. П р и е м ы: ☐ показ образца; ☐ пояснение; ☐ вопросы; ☐ задания. 3. Элементарные
--	--	---

☐ рассматривание наглядных материалов; ☐ вопросы; ☐ моделирование; ☐ задания на сравнение, обобщение: ☐ пояснение, объяснение; ☐ самооценка результатов деятельности; ☐ показ; ☐ оценка педагога. <i>Индуктивная:</i> ☐ воспроизведение фактов, анализ, установление связей, обобщение. <i>Дедуктивная:</i> ☐ соотнесение рассматриваемых явлений с понятием, выделение существенных признаков, понятий. 4. Чтение художественного произведения: расширять, обогащать знания детей, формировать способность к восприятию, пониманию прочитанного.	решении практических и познавательных задач. 2. Рассматривание картин, таблиц, муляжей; репродукций, схем З а д а ч и: ☐ уточнение, обогащение представлений детей об организме, обогащение словаря детей; ☐ формирование наглядных образов внутренних органов, восприятие которых в жизни обеспечить невозможно; ☐ обогащение, систематизация знаний детей; ☐ активизация словаря, развитие связной речи. П р и е м ы: ☐ вопросы; ☐ образец рассказа; ☐ задания творческого характера. 3. Слайды, диафильмы, кинофильмы, кодограммы: ☐ демонстрация их; ☐ расширение знаний детей; ☐ развитие речи; ☐ формирование конкретных представлений о явлениях, восприятие которых в жизни затруднено, невозможно; ☐ возможность познакомить с	физиологические опыты: ☐ преобразование жизненной ситуации с целью выявления скрытых свойств органов, установление связи между ними, причин изменения. Э т а п ы: ☐ выдвижение познавательной задачи; ☐ анализ задачи; ☐ выявление известного, неизвестного; ☐ обсуждение организации опыта; ☐ опыт. П р и е м ы: ☐ вопросы (поискового характера); ☐ указания; ☐ сравнения; ☐ рисунки, графики; ☐ анализ результатов, вывод решения познавательной задачи; ☐ формирование сложной аналитико-синтетической деятельности мышления; ☐ формирование способности сравнивать, сопоставлять, делать выводы. 4. Моделирование — создание моделей, их использование для формирования знаний о свойствах, структуре, отношениях, связях объектов. Т р е б о в а н и я к м о д е л и: ☐ отражение свойств, отношений, являющихся объектом познания; ☐ структура модели должна
--	--	---

	явлениями, происходящими длительное время. П р и е м ы: ☐ вопросы; ☐ обсуждение; ☐ повторный показ; ☐ рассказ; ☐ объяснение; ☐ художественное слово; ☐ рисование на темы, близкие к их содержанию.	быть аналогичной изучаемому объекту; ☐ простота, доступность для восприятия, действий с ней; ☐ яркая, отчетливая передача свойств, отношений, которые должны быть освоены; ☐ облегчение познания. 5. Экспериментирование: ☐ самостоятельная поисковая деятельность детей с целью решения поставленной задачи.
--	--	---

В старшем дошкольном возрасте потребность в новых впечатлениях способствует развитию поисковой деятельности, направленной на познание человека. В результате разнообразной поисковой деятельности ребенок получает новую информацию. Некоторые авторы, например Н.Н.Поддьяков, в качестве основного вида такой деятельности выделяют экспериментирование, которое претендует на роль ведущей деятельности в период дошкольного развития ребенка.

При реализации программного содержания данного пособия рекомендуется использовать два вида экспериментирования: когда активность проявляет сам ребенок (ставит цель, ищет пути и способы ее достижения) и когда поиск осуществляется с помощью взрослого. При этом большое значение имеет подбор специальных искусственных и естественных объектов, наглядных изображений, пособий, оборудования, материалов (см. раздел «Примерные темы для детского экспериментирования», с. 34).

В процессе экспериментирования дети осуществляют не только поисковую деятельность для решения поставленных задач, но и приступают к экспериментированию социальному, к познанию собственного внутреннего мира, что способствует развитию личности в целом.

Изучение органов человека проводится в соответствии со следующим алгоритмом:

- название органа, места его расположения;
- особенности строения органа;
- основные функции органа (образные названия);
- гигиена органа;
- мероприятия по укреплению и развитию здоровья данного органа у того или иного ребенка.

В ходе воспитания здорового образа жизни педагоги могут использовать различные формы организации детской деятельности: занятия, экскурсии, наблюдения, дидактические игры, практические задания, самостоятельное чтение, элементы сюжетной игры и др. Предпочтение отдается дидактическим играм, простейшим физиологическим опытам, моделированию, самостоятельным наблюдениям, индивидуальным занятиям в уголках здоровья, занятиям-консультациям (ответы на вопросы детей).

Особенно разнообразны такие формы занятий с детьми, как экскурсии, консультации, игры, путешествия, лабораторные работы, элементарные эксперименты (см. «Примерные конспекты занятий...», с. 41).

2. Примерное тематическое планирование разных форм организации педагогического процесса в дошкольном образовательном учреждении

Возраст детей	Тематика разных форм работы с детьми	Время в режиме дня	Форма организации педагогического процесса
<i>Первый уровень здорового образа жизни</i>			
2–3 года	1. «Это — Я» 2. «Я — девочка, я — мальчик» 3. «Водичка, водичка, умой мое личико» 4. «Наши гости дорогие зубки нам почистили, ручки нам помыли» 5. «Наш веселый, наш любимый носовой платок» 6. Кукольный театр «Как Маша с Ваней в гости собирались»	1-я половина	Занятия в виде дидактических игр, кукольного театра В повседневной жизни с детьми индивидуально и по подгруппам проводятся сюжетно-ролевые игры, дидактические игры и др.
3–4 года	1. «Это — Я и мои друзья» 2. «Рассмотрим друг друга» 3. «Вот какие мы смешливые, вот какие мы подвижные»	1-я половина 1-я половина	Занятие Занятие Развлечения. На физкультурном

	1-я половина	занятия; возможно проведение во второй половине дня как развлечение
4. «Водичка, водичка, умой мое личико, Чтобы глазки блестели. Чтобы щечки краснели, Чтоб смеялся роток. Чтоб кусался зубок».	2-я половина	кукольный театр.
5. «Где тут прячется вода? Выходи, водица, мы пришли умыться!»	1-я половина	Занятие. Темы в пунктах 4, 5, 6 для решения задач по формированию гигиенических навыков у детей.
6. «Чистая водичка моет Вове личико, Танечке — ладошки, пальчики — Антошке»	2-я половина	Занятие
7. «Если мальчик любит мыло И зубной порошок. Этот мальчик очень милый. Поступает хорошо».	2-я половина	Занятие. В повседневной жизни программные задачи закрепляются.
8. «Хоть с тобой я ссорюсь часто, Гребешок зубастый, здравствуй!»	2-я половина	Дидактическая игра
9. «Делая прическу, помни про себя, Что твоя расческа только для тебя!»	2-я половина	Сюжетно-ролевая игра
10. «Утром, чистя зубы, помни про себя, Что зубная щетка только	2-я половина	Дидактическая игра

4–5 лет	для тебя!» 11. «Соберем Машу с Ваней в гости»	1-я половина	Дидактическая игра
	1. «Из чего мы сделаны» (скелет, мышцы)	1-я половина	Занятие
	2. «Как наши уши слышат, глаза видят, рот говорит и жует»	2-я половина	Практическая деятельность
	3. «Наша кожа чувствует»	2-я половина	Практическая деятельность
	4. «Как много дел делают наши руки»	1-я половина	Наблюдение.
	5. «Как нам помогают жить ноги»	1-я половина	Сюжетная игра На физкультурном занятии.
	6. «Почему все люди на земле спят?»	2-я половина	Самостоятельное наблюдение, чтение
	7. «Если хочешь быть здоров — закаляйся!»	2-я половина	В повседневной жизни, во время закаливания.
	8. «Мы ей пользуемся часто, хоть она, как волк, зубаста»	1-я половина	Интегрированное занятие с методиками развития речи, музыкальным и физическим воспитанием, ознакомлением с окружающим.
	9. «Ты должен знать своё тело, знать и любить». Самое первое дело — в мире с ним жить. Сделай его сильным, Сделай его быстрым, Сделай его чистым»	1-я половина	
	10. «Когда ты вдруг чихаешь И нос не прикрываешь, Микробы вылетают. Вокруг всех заражают»	2-я половина	
	11. «К нам гости пришли»	2-я половина	Беседа Кукольный театр. В ходе развлечения закрепляется программное содержание, даются новые знания при организации и

			проведении режимных моментов (сна, питания, гигиенических процедур, закаливания и др.). Проводятся занятия индивидуально и с подгруппой детей.
<i>Второй уровень знаний о здоровом образе жизни</i>			
5–6 лет	1. «Наша драгоценная голова» 2. «Как спряталась голова от холода» 3. «Как мы видим. Наши глаза — зеркало души» 4. «Гигиена глаз» 5. «Как мы слышим» 6. «Правила ухода за ушами» 7. «Пять машин в одном носу» 8. «Дом языка» 9. Кабинет окулиста, ЛОР-врача, хирурга 10. «Чтобы зубы были крепкими и белыми, нам зубную щетку сделали» 11. «Пусть любит народ:	1-я половина 2-я половина 1-я половина 1-я половина 2-я половина 1-я половина 2-я половина 1–2 2-я половина 1-я половина	Занятие Дидактическая игра Занятие Занятие Физиологические опыты, наблюдение Беседа. Индивидуальные знания Наблюдение, консультирование Практические знания Экскурсия в поликлинику Самостоятельная деятельность, чтение, наблюдение, беседа Занятие

вот какие зубы, даже глянуть любо!»		
12. «Кожа видит, слышит, чувствует»	2-я половина	Элементарное экспериментирование
13. «От простой воды и мыла У микробов тают силы»	В течение дня	Самостоятельная деятельность
14. «Защити свою кожу сам»	В течение дня	Моделирование, элементарное экспериментирование, наблюдение
15. «Как кожа помогает укрепить твоё здоровье»	В течение дня	В ходе бытовой деятельности закаливание, массаж
16. «Опора для мышц и всех органов — скелет»	2-я половина	Индивидуальные занятия, наблюдение, беседа
17. Как защитить скелет от болезней и травм. Об осанке и плоскостопии	1-я половина	На занятие лечебной физкультуры
18. «Главные твои силачи — это мышцы»	1-я половина	На физкультурных занятиях. Самостоятельная деятельность в физкультурном уголке
19. «Как стать Геркулесом»	1-я половина	

20. «Ты должен знать свое тело, Знать и любить. Самое главное дело — В мире с ним жить»	1-я половина	Сюжетно-ролевая игра КВН
21. «Если, случилась с кем-то беда, Помощь сумею я вызвать всегда». 01, 02, 03, 04 быстро номер набери. Адрес точный назови И на помощь позови!»	1-я половина	Сюжетно-ролевая игра Моделирование. Консультирование
22. «Если что-то вдруг горит, а я один, Я сумею позвонить — 01»	2-я половина	Сюжетно-ролевая игра. Дидактическая игра
23. «Утро начинается с дел совсем обычных, Нужных и привычных — С зарядки, умывания» (о режиме дня)	В течение дня	Наблюдение, самостоятельная деятельность, чтение
24. «Я умею выбирать полезную пищу»	1-я половина	Дидактическая игра, моделирование, индивидуальные занятия в уголке здоровья
25. «Помоги сам себе»	2-я половина	Викторина
26. «Я и моя семья. Мы любим друг друга»	1-я половина	Занятие
27. «Осторожность в общении с незнакомыми людьми»	1-я половина	Занятие
28. «О безопасности на улице, в транспорте»	1-я половина	Занятие
29. «Правила дорожного движения»	1-я половина	Занятие
30. Чему я научился и что буду	2-я половина	Беседа,

	использовать в своей жизни для сохранения, укрепления здоровья»		моделирование, физические опыты, наблюдение
	31. «Зачем мне здоровье»	2-я половина	Дидактическая игра
Третий уровень знаний здорового образа жизни			
6–7 лет	1. «Тайны человеческого сердца»	2-я половина	Чтение, самостоятельная деятельность
	2. «Как сберечь и укрепить свое сердце»	1-я половина	Занятие
	3. «Как сердце у человека может любить»	1-я половина	Беседа
	4. «Наши органы дыхания. Легкие»	2-я половина	Самостоятельное изучение, чтение
	5. «Помоги органам дыхания не болеть «Если хочешь быть здоров — закаляйся»	1-я половина	Занятие
	6. «Вредные привычки человека»	2-я половина	Просмотр диафильма, беседа, экспериментирование, опыты
	7. «Зачем человек ест. Что происходит в организме, когда человек ест»	1-я половина	Занятие
	8. «Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть»	2-я половина	Дидактическая игра
	9. «От простой воды и мыла у микробов тают силы» (о гигиене питания)	1-я половина	Элементарное экспериментирование, наблюдение, дидактическая игра
	10. «Я позабочусь о себе»	1-я половина	КВН (обобщающее занятие.)
	11. «Каждую клеточку тела	2-я половина	Индивидуальн

нужно понять, пользоваться умело и сохранять» (о почках)		ая работа в уголке здоровья, консультирование
12. «Откуда берутся болезни»	В течение дня	Беседа, наблюдение, игры
13. «Как вести себя во время болезни. Осторожно! Лекарство!»	2-я половина	Практические занятия, дидактическая игра, самостоятельное наблюдение
14. «Как защитить организм от инфекционных заболеваний, насекомых, от болезней кошек и собак»	1-я половина	Занятие
15. «Что такое режим дня. Как его соблюдать здоровым и больным»	1-я половина	Занятие
16. «Ура! Наша любимая прививка!»	2-я половина	Беседа, консультация. Сюжетно-ролевая игра
17. «Если хочешь быть здоров — закаляйся»	2-я половина	Практическое занятие во время закаливания
18. «Закаляйся солнцем, воздухом и водой»	1-я половина	Занятие в бассейне.
19. «Как обращаться с электрическим током и газом»	1-я половина	Занятие ОБЖ
20. «Помоги себе сам»	1-я половина	Занятие ОБЖ
21. «Если вдруг произошла с тобой беда, не теряйся и не бойся никогда — набери по телефону 01, 04, 03, 02»	2-я половина	Дидактическая игра, моделирование, практические задания
22. «Как вести себя с незнакомыми людьми»	В течение дня	Беседа, чтение, индивидуальн

23. «Твои личные вещи и те, которыми ты можешь поделиться с другими»	В течение дня	ые занятия Беседа в процессе бытовой деятельности
24. «Я и мое здоровье. Кто и что помогает сохранять здоровье»	1-я половина	Занятие
25. «Драгоценные клады внутри нас»	1-я половина	Занятие
26. «Сон и сновидения»	2-я половина	Самостоятельное наблюдение, чтение
27. «Страх, испуг, радость, настроение»	1-я половина	Занятие
28. «Правила на всю жизнь» (гигиена умственной работы)	1-я половина	Занятие
29. «Как тренировать память и ум»	1-я половина	Занятие
30. «Скоро в школу. Что ты должен знать и уметь»	2-я половина	КВН
31. «Я и мои родственники»	2-я половина	Беседа, чтение, дидактическая игра
32. «Помоги себе сам»	2-я половина	КВН
33. «Чему я научился и что буду использовать в своей жизни для сохранения и укрепления своего здоровья»	2-я половина	Самостоятельное наблюдение, игры, рассказы
34. Экскурсия в поликлинику (лабораторию, кабинет терапевта и др.)	1-я половина	

В летнее время занятия с детьми не проводятся. Программные задачи реализуются в нерегламентированной и самостоятельной деятельности детей.

Для реализации программных задач предусматривается интеграция занятий, что обеспечивает их большую эффективность: практическую направленность, совместное с педагогом определение каждым ребенком путей своего оздоровления, коррекции здоровья, приобретения навыков его

укрепления. Так, на физкультурных занятиях ведется обсуждение тем: «Как стать Геркулесом», «Главные твои силачи — мышцы»; на занятиях в бассейне — «О безопасности поведения на воде», «Если хочешь быть здоров — закаляйся»; на ЛФК — «Как защитить скелет от болезней» (об осанке и плоскостопии), «Вот какие мы смешливые, вот какие мы подвижные» и др.; на занятиях по ознакомлению с природой — «Воздух помогает жить, закаляет и укрепляет организм», «Почему вода, солнце, воздух закаляют»; на занятиях по методике развития речи — «Я и мои родственники» и др.

В повседневной жизни педагоги обогащают знания детей о значении сна, закаливания, гигиены, т.е. развивают понятие ценностей здорового образа жизни.

Немаловажную роль в воспитании валеологического поведения детей должно сыграть создание валеологической развивающей среды в группах: уголков здоровья, физического саморазвития) детского элементарного экспериментирования (см. разделы «Оформление предметно-игровой среды», «Примерные темы для детского экспериментирования», с. 34).

Организация предметно-игрового пространства в группах должна помочь ребенку осуществлять коррекцию своего здоровья, работать над его укреплением, развитием, осваивать практические навыки личной гигиены, правильного питания, двигательной активности, внедрять валеологические знания и навыки в игру и т.д.

В решении программных валеологических задач большую помощь могут оказать родители дошкольников — самые заинтересованные в здоровье своих детей люди. Формы сотрудничества с родителями воспитанников ДОО могут быть самыми разнообразными. В ДОО № 453 г. Челябинска использовались следующие направления работы с родителями:

- ☐ организация пропаганды валеологических знаний среди родителей с привлечением специалистов из поликлиники, педуниверситета, физкультурной академии, педагогического колледжа № 2;
- ☐ проведение дней открытых дверей в ДОО с целью ознакомления с методикой валеологического воспитания и образования;
- ☐ совместные с детьми праздники здоровья (1–2 раза в год);
- ☐ участие родителей в оформлении предметно-игровой среды по валеологии (изготовление наглядного и раздаточного материалов);
- ☐ экскурсии с детьми по месту работы некоторых родителей: в клиническую, бактериологическую лаборатории, в детскую поликлинику (стоматологическое отделение, рентгеновский кабинет, глазной кабинет, ЛОР, педиатр);
- ☐ практическая работа с родителями: обучение приемам закаливания, точечного массажа, технике выполнения упражнений, оказания первой помощи и др.

Программное содержание пособия не претендует на глубокое изучение вопросов физиологии и анатомии, гигиены. Основные его задачи — формирование правильного отношения к своему здоровью, гармоничное развитие ребенка, воспитание культуры здоровья. Поэтому содержание подается в форме своеобразных игр-путешествий в различные системы органов, направленные на узнавание, самооткрытие, изучение особенностей своего здоровья. При этом вводятся элементы физической и психической гигиены, формируются навыки управления своими эмоциями, настроением, сном, коррекции здоровья.

Среди многообразия средств и методов валеологического воспитания дошкольников особое место следует уделять речевой культуре педагога. Необходимо избегать речевых штампов и отрицательных оценок, вести живой диалог при взаимодействии с детьми, прививать им навыки сочувствующего слушания, способность к сопереживанию, сорадости, соудивлению, сочувствию, заинтересованности в разговоре, что способствует свободному общению детей в коллективе, и т.д. Особое внимание педагог должен уделять образности речи, использованию художественного слова, доступности изложения материала на занятиях, в повседневной работе с дошкольниками (см. раздел «Художественное слово на занятиях...», с. 60).

Педагогическая задача состоит в том, чтобы «не задавить» ребенка потоком неосознанной информации, а дать ему возможность подумать, прислушаться к своему организму, сформировать основы самобезопасности, уметь понять себя и окружающих, не вредить ни себе, ни сверстникам, оказывать своевременную помощь, если в ней кто-то нуждается, подготовиться к будущей самостоятельной жизни в условиях школы.

При реализации программного содержания пособия в учебно-воспитательном процессе педагог может столкнуться с отдельными трудностями в связи с недостаточным на сегодняшний день дидактическим и методическим обеспечением педагогической валеологии для дошкольников, неразработанности специфических методов и приемов валеологического обучения и воспитания детей (отсутствие элементарных физиологических опытов, необходимой наглядности в пособиях, муляжах, диафильмах и др.).

Однако возрастающий интерес к науке о здоровье человека (валеологии), творческое отношение педагогов, врачей и других специалистов позволяют надеяться, что эти проблемы будут успешно решены.

III. ПРАКТИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ

1. Оформление предметно-игровой среды

Содержание уголков здоровья

Младшая группа

- ☐ Кукла-девочка, кукла-мальчик (для изучения лица, одежды мальчика и девочки в сравнении);
- ☐ набор лиц человека, изображенных с разной мимикой (для фланелеграфа);
- ☐ сюжетные картинки с изображением движений ребенка;
- ☐ блокнот с набором пословиц, поговорок, загадок, стихов о человеке, о здоровье и т.д.;
- ☐ шаблоны фигурок детей, взрослого человека;
- ☐ наборы иллюстраций;
- ☐ пластмассовые фигурки девочки и мальчика для изучения основных частей тела;
- ☐ альбом фотографий каждого ребенка от новорожденного до 2–4-летнего возраста;
- ☐ дидактические игры «Угадай, кто это?» (по частям лица, головы угадать мальчика, девочку, тетю, дядю), «Составить фигуру девочки (мальчика)».

Дидактические игры:

«Умный язычок»

Цель: закрепить знания детей о вкусовых различиях продуктов.

«Моё настроение»

Цель: дать понятия детям, что такое настроение, противоположные эмоции, как эмоции отражаются на нашем лице (мимика). Развивать внимание, память.

«Я собираюсь на прогулку»

Цель: учить детей одеваться в соответствии с временами года.

Средняя группа

Книги:

Волков С.Ю. Азбука здоровья – М.: «Омега», 1998.

Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра – СПб.: Изд-во «Акцидент», 1996. – 32 с

Зайцев Г.К. Уроки Айболита - СПб.: Изд-во «Акцидент», 1997. – 40 с

Пармз К.А. Познай себя сам –

Урунтаева Г.А. Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию – М.: Просвещение: Учебная литература, 1997 – 128 с.

Демонстрационный материал:

Семаго Н.Я. Формирование представлений о схеме тела - ООО Изд-во «Айрис-пресс», 2004.

Материалы направлены на овладение ребёнком базисными пространственными представлениями и словами, обозначающими взаимоотношение предметов в пространстве.

Дидактические игры:

«Составь портрет»

Цель: учить подбирать черты лица и описывать их.

«Узнай на ощупь»

Цель: развивать тактильную чувствительность.

«Какую пользу приносят?»

Цель: дать знания детям о значении частей тела для человека.

«Оденься по погоде»

Цель: учить детей подбирать одежду соответствующую погодным условиям, сезону.

«Угадай настроение»

Цель: учить детей внимательно относиться к настроению других людей.

«Умные ушки»

Цель: учить детей узнавать предметы по издаваемому звуку.

«Зоркий глаз»

Цель: учить детей находить предметы по указанному признаку.

«Папа, мама, хочу все знать и уметь» (индивидуальные домашние задания по физическому воспитанию).

Ширма «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья» (о значении движений, гигиенических процедур, закаливания для здоровья).

Схемы, иллюстрации:

«Как правильно чистить зубы»; «Я слежу за чистотой своего тела, каждая часть тела важна, но работает по-своему».

Альбом «Помоги себе сам» (об элементарной помощи при царапинах, ушибах и т.д.).

Старшая группа

Книги:

Андросов Г. и др. С добрым утром.

Баль Л.В. Букварь здоровья. Учебное пособие для дошкольного возраста – М.:«ЭКСМО», 1995 - 125 с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании – М.: «ОЛМА – ПРЕСС», 2000 – 72 с.

Гангаус Л.В. Азбука вежливости – М.: «РОСМЭН», 1996 - 128 с.

Тайна анатомии (пер. с англ. И.Г.Гуровой)

Зайцев Г.К. Уроки Знайки. Воспитавай себя – СПб.: «Детство – ПРЕСС», 1999.

Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья – СПб.: «Балтрус», 1995 – 27 с.

Коростелев Н.Б. От А до Я;

Остер Г. Петька микроб – М.: «Детская книга», 1993 – 57 с.

Уокер Р. Анатомия человека иллюстрированный атлас для дошкольников - М.: «ОНИКС», 1997.

Эдиторс, Д., Джезу В. Тело человека. Как мы устроены. – М.: «Белфакс», 1995 – 44 с.

Наглядный словарь Человек - М.: «РОСМЭН», 1999.

Пособие Тело человека. Загляни внутрь себя – М.: Изд-во «Петрушка», 1996 – 16 с.

Пособие Моё тело. Сердце. – М.: «Астрель», 2000 – 40 с.

Энциклопедия Я познаю мир – М.: Изд – во «Астрель», 2001 – 400с.

Дидактические игры:

«Собери фигуру человека»

Цель: закрепить знания ребёнка о строении тела. Развивать пространственные представления о строении человека.

«Угадай на ощупь»

Цель: развивать тактильную чувствительность.

«Найди правильную осанку и опиши ее»

Цель: дать представления о необходимости соблюдать правильную осанку, значение осанки для здоровья человека.

«Удивительное лицо» (мимика).

Цель: закрепить знания детей о мимике человека. Развивать умения видеть настроение другого человека.

«Если ты поранился»

Цель: познакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи.

«Как избежать неприятностей»

Цель: познакомить детей с элементарными правилами безопасности. Учить ребёнка беречь свою жизнь, здоровье, избегать опасных ситуаций.

«Какие мы разные»

Цель: учить детей составлять связный рассказ о другом человеке (имя, возраст, рост, цвет волос, цвет глаз...)

«Мои друзья»

Цель: учить детей видеть в других людях положительные качества: характер, красота...

«Что полезнее?»

Цель: закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах, и тех которые не приносят вреда, но и не являются полезными, необходимыми для здоровья человека.

«Пальчики оближешь»

Цель: дать представления о полезных свойствах продуктов.

«Сон здоровья»

Цель: дать представление детям о необходимости сна для организма человека.

«Перед сном»

Цель: закрепить знания детей о подготовке ко сну (несколько советов перед сном).

«Чтобы ушки не болели»

Цель: дать знания детям о правилах ухода за ушами (моделирование).

Индивидуальные мини-тетради:

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»; «Упражнение для домашней зарядки»; «Полезные упражнения для мышц»; «Точечный массаж».

Тетрадь «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физическому воспитанию).

Папка (альбом) с иллюстрациями:

«Человек и его организм»; «Первая помощь при травмах».

Ширмы по темам:

«Можно — нельзя»; «Полезное — вредное».

Пособие-советы:

«Береги зрение»; «Учись различать запахи».

Папка с материалами для определения состояния своего здоровья:

«Определи остроту своего зрения»; «Различи цвета»; «Острота твоего слуха»; «Правильна ли моя осанка»; «Тесты на определение силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости».

Предметы для индивидуальных занятий по профилактике плоскостопия, нарушения осанки.

Аптечка с предметами для оказания первой помощи.

Микроскоп, микропрепараты, песочные часы, муляжи для проведения наблюдений, экспериментирования.

Дневник настроений.

Подготовительная к школе группа

Книги:

Абрахамс К. Тело человека: загляни внутрь себя

Белая К.Ю. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников – М.: Просвещение, 2004 – 94 с.:ил.

Зайцев Г.К.Твое здоровье – СПб.: Изд-во «Акцидент», 1998. – 112 с.: ил.

Паркер С. Скелет

Ротенберг Р. Расту здоровым

Уэстон Т. Анатомический атлас

Хиндли Д. Как работает твоё тело – Мн.:«МЕТ», 1998 – 48 с.: ил.

Юдин Г. Главное чудо света

Журнал Как устроено тело человека. Выпуск № 1 – 10, 2007.

Папка с иллюстрациями «Человек и его организм».

Дидактические игры:

«Полезные и вредные продукты для твоего здоровья»

Цель: закрепить знание детей о влиянии продуктов на организм. Уметь различать вредные и полезные продукты для жизнедеятельности человека.

«Чем можно делиться с другом»

Цель: закрепить знания детей о личной гигиене.

«Фоторобот»

Цель: закреплять умения составлять фоторобот из частей тела, лица, движений человека.

«Похвали себя»

Цель: учить составлять описательные рассказы о своём теле (кожа, волосы...). Уметь подбирать прилагательные (моя кожа нежная, упругая, гладкая, шелковистая...).

«Загадочный аппетит»

Цель: закрепить знания детей о роли пищи для жизни человека, зачем человек ест.

«Приятного аппетита»

Цель: закрепить знания детей о разнообразии пищи (что нужно есть на завтрак, обед, ужин).

Плакат-сигналы «Запомни эти номера телефонов: 01, 02, 03, 04»/

Схема, иллюстрации по темам: «Полезные упражнения для сердца (легких)», «Помоги себе сам, окажи помощь другим».

Тетрадь «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физическому воспитанию).

Микроскопы, микропрепараты, песочные часы, муляжи для проведения наблюдений, экспериментирования.

Аптечка с предметами для оказания первой помощи при травмах.

Анатомическая кукла (расположение внутренних органов на теле человека)

Схемы-правила:

«Дыхательная гимнастика»; «Витамины — это всегда полезно»; «Правила ухода за больным человеком»; «Тренируем память»; «Как ты можешь закаляться»; «Правильно оказывай первую помощь».

Папка материалов «Скоро в школу»:

«Мой режим дня в школе»; «Упражнения для снятия утомления»; «Безопасная дорога в школу»; «Какие блюда я умею готовить»; «Первая помощь при ожоге, уколе иголкой, ссадине и др.».

Дневник настроений.

2. Советы педагогам, родителям о том, на что обратить внимание детей при ознакомлении с организмом человека

Старшая группа

1. Наблюдение за антропометрическими измерениями тела (рост, масса, окружность головы, груди и др.). Сравнение полученных показателей у разных детей; у одного ребенка в начале и в конце года.
2. Реакция зрачка глаза на свет и темноту.
3. Определение остроты зрения с помощью таблицы.
4. Определение остроты слуха.
5. Длительное наблюдение за изменением температуры кожи в помещении, бассейне, бане, на морозе и в других условиях.
6. Различение вкуса пищи языком, запахов — носом.
7. Распознавание качества, свойств пищи языком и носом.
8. Человек видит одно изображение двумя глазами, слышит один звук двумя ушами.
9. Как плохо слепому человеку или глухому человеку.
10. Сравнение правильной и нарушенной осанки.
11. Определение плоскостопия.
12. Почему над суставами пальцев руки кожа собрана в складки.
13. Изучение отпечатков пальцев руки.
14. Зубы выполняют разные функции: откусывают, отрывают, перетирают кусочки пищи и т.д.
15. Слюна помогает смачивать пищу и проглатывать ее.
16. Где я себя лучше чувствую: в проветренном или непроветренном помещении? Умение описать свое состояние и самочувствие.
17. Определение силы мышц (рук, ног, туловища).

Подготовительная группа

1. Наблюдение за работой сердца при разных физических нагрузках: лежа, сидя, в ходьбе, беге, прыжках.
2. Изменение частоты, глубины дыхания при выполнении разных упражнений, движений, в различных условиях.
3. Измерение объема легких у разных детей через длительность пения одной ноты. Сравнение полученных данных.
4. Проба на задержку дыхания.
5. Движение крови по организму, кровоснабжение: одну руку поднять, другую опустить, затем рассмотреть их цвет; нажать на ноготь несколько раз карандашом и наблюдать изменение окраски ногтя. Перед зеркалом потереть ладонью одну ушную раковину, сравнить окраску обеих ушных раковин.

6. Ознакомление с правилами хранения пищевых продуктов на пищеблоке.

7. Длительное наблюдение: что улучшает, а что ухудшает мой аппетит.

8. Мои ощущения при голоде.

9. Наблюдение различных закаливающих процедур, проводимых с детьми в дошкольном образовательном учреждении.

10. Наблюдение за тем, как помощник воспитателя в группе и мама дома поддерживают чистоту и порядок; оказание им помощи в этом.

11. Дегустация разных видов воды: из-под крана, отстоянной, кипяченой, из природного источника, дистиллированной и др. Описание вкусовых ощущений.

12. Как получить очищенную воду: кипячение, фильтрация, талая и др.

13. Наблюдение за функциями мозга:

□ координация движений (голова кружится после раскручивания ребенка...);

□ «Что умеют делать все, а что только я и по-своему» (безусловные и условные рефлексy).

14. Обучение детей приготовлению простейших блюд здоровой кухни с последующей их оценкой детьми.

3. Примерные темы для детского экспериментирования (старший дошкольный возраст)

Специфика ознакомления дошкольников с человеческим организмом заключается в том, что благодаря присущему детям наглядно-образному мышлению они не способны освоить знания в словесной форме, в виде готовых обобщений. В основе процесса познания лежат многочисленные наблюдения и эксперименты, которые позволяют детям, используя преимущества наглядно-образного мышления, самостоятельно улавливать общие закономерности процессов, происходящих в организме, понимать биологический смысл гигиенических процедур и здоровьесберегающих мероприятий.

Экспериментирование является одним из методов формирования потребности у ребенка в здоровом образе жизни.

Задачи экспериментирования:

- начать проводить самообследование и эксперименты на себе и на других людях;
- делать первые попытки выполнять короткий опыт по одной инструкции;
- при выполнении экспериментов начать самостоятельно соблюдать правила безопасности;
- осваивать простейшие меры первой помощи в свободной деятельности на специально организованных занятиях;

- использовать обследовательские навыки для изучения строения человека, для чего рассматривать непосредственно или в зеркало доступные части тела (зубы, язык, нос, глаза, руки);
- принимать активное участие в разработке экспериментов, их планов и методик;
- самостоятельно проводить эксперименты и при необходимости фиксировать их результаты в дневнике наблюдений;
- уметь предсказать результаты эксперимента, для чего до его начала зарисовать предполагаемый результат, а затем сравнивать рисунок с результатом, который получился реально;
- уметь делать выводы из полученных данных;
- слушая инструкции, задавать уточняющие вопросы;
- воспринимать рекомендации товарищей и взрослых, критически их осмысливать;
- систематически решать экспериментальные задачи;
- уметь делать заключения о скрытых (не воспринимаемых непосредственно) свойствах объектов наблюдения.

1. Составь портрет (или фоторобот).

Материалы: картинки с изображением различных частей тела для фланелеграфа (глаза — добрые, злые, веселые, грустные, разного цвета; носы разной формы; различные прически; формы рта — с изображением радости, грусти, страха, негодования; форма лица — различная и т.д.).

Описание состояния человека, выводы, находки ребенка.

2. Превращение продуктов в жареные, вареные, печеные с помощью разных приборов при приготовлении простейших блюд.

3. Изучение кожной чувствительности.

Материалы: различные предметы (гладкие и разной шероховатости, легкие и тяжелые, горячие и холодные, колющие и т.д.).

4. Исследование зрительной и слуховой памяти (объема, точности механической памяти).

Материалы: карточки с изображением разного количества предметов, путаниц, одинаковых предметов с небольшими отличиями и др. Запоминание на слух названий, чисел, предметов и др.

5. Изучение работы мышц тела: сокращение, напряжение, утомление при разной работе, упражнениях; количество выполненных упражнений сильным и слабым человеком.

Материалы и оборудование: сантиметровая лента, динамометр, гантели двух-трех размеров весом до 1 кг, набивные мячи (до 1 кг), шагомеры и др.

- Влияние физической нагрузки на частоту сердцебиений

- Влияние физической нагрузки на количество дыхательных движений (частота дыхания)
- Роль языка, зубов, губ, гортани в произношении звуков речи
- Зачем человеку два глаза
- Зачем человеку 2 уха
- Самообследование своего скелета: кости рук, ног, черепа, грудной клетки, таза. Затем моделирование рисунка скелета, разрезанного на части.
- Чем похожи и чем различаются две руки
- Что можно узнать с помощью кожи
- Роль языка

4. Перечень дидактических игр, используемых в нерегламентированной и самостоятельной деятельности детей

1. *Тема «Я и моя семья»:* домашний фотоальбом; «Дочки-матери»; «Разыгрывание ситуаций»; «Моя семья».
2. *Тема «Я и другие»:*
«Биография на фото»; «Проигрывание ситуаций»; «Поводырь».
3. *Тема «Я и Я»:* психологический автопортрет; составь рассказ; слушаем себя; рисуем себя.
4. *Тема «Я и мое здоровье»:*
«Путаница»; «Походка»; «Три подружки»; «Сравни с животным»; «Я радуюсь, грущу, боюсь»; разные упражнения;
5. *Тема «Я и мой язык»:*
«Изобрази сказку руками»; «Расскажи стихи без слов»; «Слушаем себя»; «Испорченный телефон».
6. *Тема «Я и мои эмоции»:*
пиктограммы; мимическая гимнастика; «Угадай-ка!»; рисуем эмоции пальцами; музыка и эмоции.
7. *Тема «Я и мои органы»:*
«Что полезно, что вредно»; «Определи, где располагается»; «К какому органу относится»; «Хорошо—плохо».

5. Перечень игрового материала для сюжетно-ролевых игр детей разных возрастных групп

«Рентген-кабинет»

1. «Рентген-аппарат».
2. Стенд для регистрации больных.
3. Карандаш, ручки, карточки.
4. «Рентгеновские снимки».
5. Халаты, медицинская шапочка.
6. Схемы правильной осанки, неправильной осанки.
7. Таблицы с изображением скелета, мышц.

«Как правильно питаться»

1. Муляжи фруктов, овощей, полезных для здоровья.
2. Муляжи булочных и кондитерских изделий, печенья, конфет.
3. Муляжи копченых колбас, жирного мяса и т.д.
4. Муляжи молочных продуктов, мороженого.
5. Стол с кухонными принадлежностями.
6. Вареные и свежие овощи для приготовления салатов, растительное масло, соль.
7. Халаты, косынки, фартуки.

«Столовая-кухня»

1. Столовые принадлежности для правильной сервировки стола,
2. Схемы «Как правильно пользоваться столовыми приборами».
3. Иллюстрации-схемы правильной осанки за столом.
4. Фартуки, косынки, прихватки.

«Транспорт»

«Безопасность движения»

1. Дорожные знаки.
2. Аптечка автомобилиста.
3. Одежда для работника ГАИ.
4. Схема-рисунок по правилам искусственного дыхания.
5. Схемы оказания первой помощи при травмах, переломах, кровотечении.
6. Носилки.
7. Халаты, медицинские шапочки.

«Пункт первой помощи»

1. Носилки.
2. Кислородная подушка.
3. Шина, жгут, дощечка.
4. Бинты, вата.
5. Телефон.
6. Стол, стулья.
7. Журнал регистрации больных,
8. Грелка со льдом.

«Помоги себе сам»

1. Телефон.
2. Таблица с номерами телефонов 01, 02, 03, 04.
3. Иллюстрации с изображением опасных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью ребенка.
4. Форма милиционера.
5. Форма пожарника.
6. Халат, медицинская шапочка.
7. Форма инспектора горгаза.

Фитобар «Здоровье»

1. Полезные для здоровья растения, ягоды.
2. Чай «Бодрость», «Для общения».
3. «Кислородный коктейль».
4. Рецепты коктейлей из полезных растений, ягод.
5. Витамины.

Магазин «Спорт»

1. Тренажеры.
2. Шагомеры.
3. Гантели.
4. Массажеры.
5. Мячи.
6. Скакалки.
7. Секундомер.
8. Эспандер.

Игра «Школа»

1. Режим для школьника.
2. Аптечка первой помощи.
3. Санитарный бюллетень «Здоровье».
4. Санитарный журнал «Твоя осанка».
5. Схема правильной посадки школьника за партой.

6. Схема «Как правильно держать ручку, карандаш».

«Зеленая аптека»

1. Полезные для организма растения.
2. Иллюстрации по теме «Вредные растения».
3. Муляжи ядовитых и съедобных грибов.
4. «Ингалятор».
5. Рецепты приготовления напитков, чая, коктейлей, полезных для здоровья.
6. Огород на окне: укроп, петрушка, лук.

«Косметический кабинет»

1. Инструменты по уходу за ногтями рук, ног:
. мыло, полотенце, шампунь; . косметический инструментарий; . косметический набор.
2. Схемы массажа лица, наложения маски на лицо, рецепты масок;
мыло нескольких наименований, шампунь; . полотенце; . кремы; . картинки с изображением растений, полезных для здоровья; муляжи ягод, овощей, полезных для здоровья; халаты, фартуки, косынка, шапочка.

«Продуктовый магазин»

1. Муляжи: полезные для здоровья продукты (фрукты, соки, мясные изделия, молочные продукты).
2. Муляжи: вредные для здоровья продукты (кондитерские, молочные, мясные).
3. Витрина.
4. Одежда продавца.
5. Приборы для работы продавца.

«Кабинет окулиста»

1. Таблицы с изображением строения глаза.
2. Щелевая лампа (для проверки глазного дна).
3. Оптический набор (набор линз для подбора очков).
4. Таблица для определения остроты зрения.
5. Предметы ухода за глазами (мыло, полотенце, чистый носовой платок).

6. Дидактические материалы (демонстрационные, раздаточные)

для реализации программного содержания пособия

1. Муляжи различных органов.
2. Анатомические таблицы (фабричные, а также изготовленные в условиях дошкольного учреждения).
3. Микроскопы.
4. Лупы.
5. Микропрепараты.
6. Схемы определения остроты зрения.
7. Фланелеграф к дидактическим играм.
8. Теневой театр для демонстрации функций органов, организма в целом, гигиенических правил.
9. Анатомическая кукла.
10. Инвентарь для упражнений, развивающих силу, выносливость, гибкость и другие физические качества.
11. Динамометры, спирометры, шагомеры, песочные часы, сантиметровые ленты и др.
12. Наборы иллюстраций, картин по темам программы.
13. Наборы предметов для формирования культурно-гигиенических навыков у детей: зубные щетки, паста, порошки, мочалки, расчески, различное мыло, полотенца и др.
14. Таблицы по гигиене питания, зрения, слуха, осанки, зубов, кожи; по уходу за больными; по санитарным требованиям к помещениям; по культуре еды; по режиму дня; по правилам закаливания; сигналов тревоги.
15. Альбомы о спорте, утренней гимнастике, вредных привычках, витаминах, по закаливанию.
16. Карточки с наборами тренировочных упражнений, точечного массажа, снятия напряжения (мышечного, зрительного, умственного), по аутотренингу и др.
17. Каталоги и наборы книг, пословиц, поговорок, фразеологизмов, высказываний по теме валеологического воспитания и образования.
18. Аптечка первой помощи.
19. Таблицы по оказанию первой помощи при травмах.
20. Наборы тестов для определения физических качеств, антропометрии.
21. Папка материалов «Скоро в школу» (что должен знать и уметь будущий первоклассник; правила умственного труда, тренировка памяти; набор подвижных игр, комплексов утренней гимнастики и др.).
22. Материалы по правилам дорожного движения.
23. Материалы ТРИЗ: кубики с изображением стилизованных человечков, символизирующих твердое вещество, жидкость, газообразное вещество; таблица с девятью карманами для проведения игры по методу «Системный оператор»; таблицы с изображением органов человека.

Примечание. Перечень дидактических материалов предусматривает варианты оборудования, пособий по всем направлениям реализации программного содержания. Он должен варьироваться в зависимости от условий дошкольного учреждения, интересов детей, запросов родителей.

7. Примерные конспекты разных форм организации педагогического процесса по воспитанию навыков здорового образа жизни у детей

ТЕМА ЗАНЯТИЯ «ЭТО Я — ДЕВОЧКА, ЭТО Я — МАЛЬЧИК»

Первая младшая группа

Задачи: дать представление детям о внешних особенностях строения тела человека; о внешних особенностях строения тела девочки и мальчика; развивать способности рассматривать себя, друг друга; формировать умение анализировать, сравнивать, делать выводы; воспитывать проявление интереса к другим детям, доброжелательное отношение к сверстникам.

Оборудование: большой лист ватмана, фломастеры, фартук, косынка, бантик, трафареты.

Ход занятия

Педагог обращает внимание детей на большой лист бумаги на стене и предлагает нарисовать на нем Дашу. (Обрисовали голову, туловище, руки, ноги Даши.)

— Посмотрите, какая получилась Даша на листе ватмана.

Обращается к ребятам с вопросом: «Что у Даши на голове?» (Дети рисуют на листе ватмана волосы; можно использовать трафарет.) Просит детей показать, где у Даши глаза.

— Посмотрите в глаза друг другу. У Даши голубые глаза, у Кати — карие, у Максима — серые. Нарисуем глаза на рисунке (можно использовать трафарет).

Предлагает детям потрогать пальчиком свои носики и друг у друга, нарисовать нос на начатом рисунке.

— Покажите все свои ротики, как они умеют смеяться, говорить слово «мама».

Затем рисует рот (используется трафарет).

— Какое красивое платье у Даши — красное, с ягодками. Такое же красивое платье мы нарисуем.

Далее педагог обращает внимание ребят на их руки и руки нарисованной Даши. У нее, как и у ребят, — две руки.

— Посмотрите на свои руки. У руки есть ладошка, а на ней пять пальчиков. (Рисует руки.)

Раз-два-три-четыре-пять!

Будем пальчики считать —

Крепкие, дружные,

Все такие нужные.

На другой руке опять:
Раз-два-три-четыре-пять!
Пальчики быстрые,
Красивые и чистые.

— Еще у Даши есть две ноги. Посмотрите на свои ноги. Какие красивые туфли у вас на ногах, носочки разного цвета, красивые. Покажите, какие у вас веселые ручки, как они хлопают, а ножки умеют весело топать. (Включается веселая музыку, можно поплясать с детьми). Вот какую красивую Дашу мы нарисовали.

У Даши красивое платье, бантик красный на голове. Наденем Даше красивую косыночку.

Кто Даша? Девочка. У нее платье, бантик, косички, косыночка на голове.

Смотрите, у нас и Дима нарисован.

А Дима кто? Мальчик. На нем — короткие штанишки, рубашка. У Димы волосы короткие. Косыночку Дима не носит.

— Все мальчики и девочки, подойдите ко мне! Протяните друг другу руки, обнимите друг друга крепко!

— Мы все дружные, веселые ребята и очень любим друг друга. Все мальчики и девочки, весело попляшем! (Пляска с пением).

Занятие на тему «Моя голова»

Средняя группа

Программное содержание: формировать представления детей о строении головы и функциях ее основных органов: уши слышат речь, музыку; рот (зубы, язык, губы) говорит, ест; глаза видят (ресницы защищают от пыли); нос дышит, чувствует запахи; волосы защищают голову от холода, дождя.

Учить детей пользоваться только своим полотенцем, расческой, носовым платком; ни с кем не делиться предметами личной гигиены. Воспитывать элементарные валеологические знания, стремление заботиться о своем здоровье.

Словарная работа: закрепление понятий карие глаза, голубоглазый, курносый нос, подбородок, жует, откусывает.

Оборудование: фланелеграф, ширма, Незнайка — кукольный герой, сундучок с разными предметами, которыми можно и нельзя поделиться (полотенце, расческа, платок, конфета, игрушка, яблоко, ложка и др.), музыкальная открытка, огурец, под салфеткой нарезанный дольками, дидактическая игра «Составь портрет».

Организационный момент (2 мин.)

В группу приходит Незнайка, в руках он держит зубную щетку. «А вот и я, а вот и я, узнали, верно, вы меня! Да, я Незнайка, принес свою щеточку, сейчас причешусь».

— Ребята, что это за щетка у Незнайки? (*Зубная.*) Для чего она? Чем надо причесываться? Ты, наверное, Незнайка, никогда не ходил в детский сад? Садись с нами, мы тебе обо всем расскажем на занятии.

Ход занятия

Как зовут помощника для волос? (*Ответ детей.*)

Для чего нужна расческа? (*Ответ детей.*)

Волосы у всех разные: у мальчиков короткие, у девочек длинные, можно косы заплетать. Чем еще у вас отличаются волосы? Посмотрите друг на друга. (*Цветом.*) Для чего нужны волосы? (*Ответы детей.*) Чтобы волосы росли, не выпадали, были чистыми и красивыми, их надо по мере загрязнения мыть, каждый день причесывать и заплетать.

Незнайка: «Дайте-ка и я причешусь вашей расческой, буду красивым!».

Дадим ему расческу? (*Ответы детей.*) Можно чужой расческой пользоваться? Почему нельзя? (*Ответы детей.*)

Ой, что же за чудесное,

Поле расчудесное.
Выросли на нем и рот, и нос,
Брови и глаза.
Что за поле? Вот вопрос
Я вам задала.

Да, это наше личико, лицо. А это что на нем?

На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.

Посмотрите друг другу в глазки, какие они у вас? *(Ответы детей.)*
Коричневые глаза называют карими, а Незнайка у нас голубоглазый, у него голубые глаза.

Ребятам предлагается выложить на фланелеграфе два лица, подобрать волосы для девочки и для мальчика.

— Где находятся глаза на лице? *(Ответы детей.)* Выложите их.

Чем глазки окружены? Для чего нужны реснички? *(Ответы детей.)*
Можно глаза грязными руками трогать? *(Ответы детей.)* Что поможет убрать из глаза соринку? *(Носовой платок.)* Нельзя бегать с острым карандашом, им можно поранить глаза себе или другому ребенку.

Как вы думаете, плохо будет человеку без глаз? *(Ответы.)* Давайте закроем глаза, как вы себя чувствуете? *(Ответы.)* Глаза не открывайте, я сейчас мимо вас пронесу тарелку, на ней что-то лежит. Сможете ли вы догадаться с закрытыми глазами, что это такое? *(Огурец, по запаху.)*

Как вы узнали? Для чего человеку нос? *(Ответы.)* Выложите на фланелеграфе нос. Где он находится? *(Ответы.)*

Какого главного помощника носа вы знаете? А вот у Незнайки нет носового платка. Кто с ним поделится?

Почему нельзя делиться носовым платком? Что может случиться? *(Ответы.)* (Дети дарят Незнайке носовой платок.)

Физкультминутка (2–3 мин.)

Дети поют песенку «У меня, у тебя...».

1. У меня *(воспитатель показывает руками на себя)*,
У тебя *(разводит руки, показывает на соседей)*
Блестящие глазки *(сопровождает показом)*,
У меня, у тебя — чистые ушки.
Припев: Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки.
Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке.
2. У меня, у тебя аленькие губки,
У меня, у тебя розовые щечки.
Припев.

Незнайка угощает всех огурцом, а ребенок загадывает загадку:

Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей,
И мясо и хлеб — всю добычу мою
Я с радостью этим зверям отдаю.

Что же это за белые звери, которым отдают и мясо и хлеб? *(Зубы.)*

У каких красных дверей они сидят? *(Губы.)* Для чего нам нужны зубы?
(Ответы детей.)

Чтобы они были крепкими, в них не образовались дырочки, что надо делать утром и перед сном? *(Ответы детей.)*

А про что эта загадка

Если б не было его
Не сказал бы ничего! *(Язык.)*

Для чего человеку нужен язык? *(Ответы детей.)* Где живут язык и зубы? Где находится рот на лице? *(Ответы детей и выкладывание на фланелеграфе.)*

А теперь скажите мне,
Что у нас на голове
По бокам растёт,
Нам прослушать не даёт?

Для чего нам уши? Что они умеют делать? *(Ответы детей.)*

Незнайка принес вам открытку, она волшебная. Что вы сейчас слышали? *(Музыку.)* Оказывается, мы не только слышим друг друга, но и можем различать музыку, веселую и грустную, тихую и громкую.

Можно ли в уши кричать? *(Ответы детей.)* Как надо за ними ухаживать? Где уши находятся? Вспомните загадку. *(Ответы детей и выкладывание изображения отгадки на фланелеграфе.)*

Оказывается, что и за глазами, и за ушами, и за волосами, и за ртом, и за носом надо ухаживать, помогать им, чтобы они были здоровыми. Посмотрите, как весело нам улыбаются мальчик с девочкой на фланелеграфе, потому что у них ничего не болит.

Сейчас мы проверим, как Незнайка запомнил, какими предметами можно поделиться, какими нет.

Проводятся игры «Чем я с другом делюсь?» «Я конфетой делюсь *(да)*, а платочком *(нет)*, апельсином делюсь *(да)*, а расческой *(нет)*» и т.д.

Незнайка прощается с ребятами, благодарит их и делится с ними конфетами.

Занятие на тему «Органы кровообращения»

Подготовительная группа

Задачи: дать детям элементарные валеологические знания о работе органов кровообращения человека, об условиях, обеспечивающих охрану и жизнедеятельность сердца; учить детей делать умозаключения на основе физиологических опытов (*сердцебиение, пульс*); развивать основы валеологического мышления, умения использовать полученные знания для своего оздоровления, укрепления здоровья; расширять словарный запас детей (*кровеносные сосуды, органы кровообращения, пульс*).

Оборудование: таблица с изображением расположения кровеносных сосудов на теле человека; секундомер, муляж сердца; таблица с изображением упражнений, полезных для сердца; дидактическая игра «Что полезно для сердца».

Ход занятия

Что вы наблюдаете, когда пораните кожу? (*Ответы детей.*)

Вопрос: Какого цвета кровь?

Где бы мы ни поранили кожу, выступает капелька крови. Кровь — красного цвета. В организме она находится в кровеносных сосудах, которые пронизывают все тело человека (см. таблицу). Во многих местах они подходят близко к поверхности кожи и их можно рассмотреть.

Наблюдение. Рассмотрите ладони с наружной и внутренней стороны. Сквозь кожу видны голубые полоски. Это и есть кровеносные сосуды. Посмотрите — они разветвляются, одни их них толще, а другие тоньше. Самые тонкие кровеносные сосуды тоньше человеческого волоса. (*Рассматривание человеческого волоса.*)

По сосудам постоянно течет кровь, причем течет довольно быстро. Ей надо всего полминуты, чтобы пробежать по всему телу. (*Проверка по секундомеру.*) Включается секундомер на 30 секунд.

За такое короткое время кровь приносит во все части организма питание от органов пищеварения и воздух — от органов дыхания. При больших потерях крови человек может умереть. Поэтому при кровотечениях ему надо сразу оказать первую помощь: обработать кожу вокруг раны и наложить повязку (что мы с вами и делали, когда проводили занятие «Кожа и ее гигиена»).

При сильных кровотечениях надо немедленно обратиться к врачу. Потеря двух литров крови может привести к смерти человека.

У детей иногда течет кровь из носа. Запомните правила оказания помощи при носовом кровотечении:

□ прижать пальцами крылья носа к перегородке, сесть, прижать голову к груди;

□ положить в половинки носа кусочки ваты, смазанные вазелином, зажать нос пальцами.

Если после этих мер кровотечение из носа не прекратилось, надо обратиться к врачу.

Вопрос: Что заставляет кровь двигаться из носа по кровеносным сосудам? Как вы думаете? (*Ответы детей.*)

Кровь движется потому, что в нашем организме постоянно работает сердце, от которого отходят кровеносные сосуды. Сердце и кровеносные сосуды — органы кровообращения.

Сердце находится в левой части груди. Если приложить ухо к груди, можно услышать, как работает сердце.

Практическая работа: послушать друг у друга ухом, как бьется в груди сердце. (*Высказывания детей.*) Оно попеременно то сокращается, то расслабляется.

Когда сердце сокращается, кровь с силой выталкивается в кровеносные сосуды. Эта сила и заставляет двигаться кровь. Когда сердце расслабляется, оно наполняется кровью. В последующее сокращение кровь снова выталкивается в кровеносные сосуды. Этот толчок сразу же отражается на стенках кровеносных сосудов. Его называют *пульс*.

Пульс у человека хорошо прощупывается там, где кровеносный сосуд проходит над костью. Обычно его находят на руке выше кисти, на висках. Пульс взрослого человека в спокойном состоянии равен 60–70 ударам в минуту, у детей — 80–100 ударам в минуту.

Практическая работа: найди у себя пульс, посчитай количество ударов за 1 минуту. Запомни его! Встань из-за стола, сделай 10 приседаний на месте, посчитай пульс. Запомни его! Когда успокоишься, выполни бег на месте а течение одной минуты, посчитай пульс. Запомни его! Сравни, как меняется пульс. Сделай вывод о влиянии физических нагрузок на работу сердца. Сравни пульс у ребят. ответь, у кого пульс быстрее выравнивается: у тех, кто охотнее занимается физкультурой, или у тех, кто не хочет ею заниматься? Почему? (*Ответы детей.*)

Сердце работает непрерывно днем и ночью, всю жизнь. От его работы зависит функционирование других органов, всего организма. Кровь вовремя и в нужном количестве принесет питание и воздух ко всем органам, если сердце справляется со своей работой. За 1 минуту сердце перегоняет 4–5 л крови. Сколько крови сердце перегоняет за сутки? А размер его — всего с кулак.

Опыт. Попробуй сжимать и разжимать пальцы в кулаке в течение 18 сек. Устали у тебя пальцы или нет? *(Ответы детей.)*

Сердце, не уставая, работает всю жизнь. Например, за сутки сердце выполняет такую работу, какую производит подъемный кран, чтобы поднять груз весом 2 т на высоту 5 м.

Вот каким тренированным должно быть сердце! И физкультура при этом — лучший помощник! Занимаясь физкультурой и спортом, физическим трудом, ты укрепляешь не только мышцы, но и сердце.

Больное сердце лечить очень трудно: «Сердце человека — что стекло: если треснуло, никогда не склеить». «Храни свое сердце больше всего хранимого, потому что в нем источник жизни», «Больного вылечит его сильное сердце», — так гласит народная мудрость.

Существуют гимнастические упражнения, которые полезны для сердца. (Вывешиваются таблицы с нарисованными упражнениями, полезными для сердца.)

Практическая работа: детям по схеме предлагается самостоятельно выполнить упражнения: прыжки — ноги в стороны, вместе, приставные шаги; выбрать из предложенных картинок физические упражнения, полезные для сердца (дидактическая игра).

Большой вред сердцу приносят курение и алкогольные напитки. Для работы сердца, как и для всех органов, нужны питание и воздух. Подумай и реши: хорошо ли будет работать сердце, если вместо воздуха кровь принесет ему яд никотин, а вместо питания — алкоголь?

Вывод. Органы кровообращения — это сердце и кровеносные сосуды. Кровь разносит по организму человека питательные вещества и воздух. Чтобы сохранить сердце здоровым, надо заниматься спортом, работать физически, не курить, не пить алкогольные напитки, бывать на свежем воздухе, не допускать нервных перегрузок, поддерживать нормальный вес.

Случается, что человеку становится плохо, беспокоит сердечная боль. Это может произойти неожиданно. Чем мы можем помочь? *(Ответы детей.)*

Педагог обобщает ответы детей. Человеку нужно принять удобную позу, необходимо позаботиться о свежем воздухе для него, ему нужно вызвать «скорую помощь» по телефону 03. Пока врач не приехал, больному можно дать специальные сердечные капли или таблетку.

Чтобы сохранить сердце здоровым, важно победить в себе жадность, лень, самодовольство, лицемерие, страх, зависть, относиться ко всем доброжелательно.

Занятие на тему «Меры безопасности на воде»

Старшая группа

Задачи: ознакомить детей с правилами поведения и мерами безопасности на воде; дать представление об охлаждении тела человека в воде, о выходе организма из этого состояния; развивать способность сознательно выполнять правила безопасности на воде; воспитывать у детей валеологическую культуру, ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Оборудование: письмо от Нептуна, градусник, схема строения уха, костюмы лягушат, схемы поведения на воде.

Ход занятия

Ребята, посмотрите, кто пришел к нам в гости? Это ведь лягушки!

Лягушки.

— Раз, два! Ква-ква!

Братцы и сестрицы!

Раз, два! Ква-ква!

Будем веселиться!

Мы зеленые ребята,

Лягушата-акробаты!

Не хотим сидеть в пруду,

Поиграем в чехарду!

Лягушата прыгают и резвятся. Появляется Нептун — царь морей и океанов.

Нептун. Вы, дети, должны учиться плавать и обязательно выполнять правила поведения на воде. Я очень рад, что ко мне пришли ребята, которые хотят научиться плавать. Попробуйте рукой водичку. Какая она? Расскажите мне. Нырните-ка с открытым ртом и открытыми глазами. Как вы себя чувствуете? *(Ответы детей.)*

Нептун. Дети, чтобы вода, купание вам всегда приносили радость, надо соблюдать следующие правила:

Под водой человеку нечем дышать, поэтому надо перед нырянием глубоко вдохнуть, задержать дыхание, уметь распределить вдох на продолжительное время, чтобы в воде не дышать. Ребята, давайте сделаем глубокий вдох и нырнем. А когда у вас кончится запас воздуха, вы быстро выныривайте! Запомните это правило!

Когда ваше лицо в воде или вы ныряете, что вы чувствуете? (Обобщение педагогом ответов детей: страх перед водой, мешает и играет скользкое дно, тяжело быть сильным и ловким, в воде неуверенность в себе.) Вы чувствуете себя неуверенно в воде, потому что еще не привыкли к ней, не все умеете хорошо плавать. Обязательно бережно относитесь в воде друг к другу.

Нептун. Дети, смотрите, что принесли нам лягушата! Это «Правила поведения на воде». (Изучение с детьми схемы «Правила поведения на воде».)

1. Нельзя толкать друг друга.
2. Не хватать в воде друг друга за ноги, за руки.
3. Не топить друг друга, не садиться друг на друга в воде.
4. Не издавать ложных криков о помощи.
5. Не нырять без разрешения тренера.

— Ребята, вы знаете, когда находишься долго в воде, тело охлаждается. Вам сегодня утром измеряли температуру. Какая она у вас? ($36,6^{\circ}$).

Если вы зайдете в воду, температура которой $+36,6^{\circ}$, вы не сможете плавать в ней, так как вам будет жарко. (*«Лягушата» приносят емкость с водой, температура которой $+36^{\circ}$. Дети пробуют воду руками, лицом.*)

Измерим температуру воды в бассейне ($+26^{\circ}$). Видите, какая разница, на $+10^{\circ}$ меньше. В такой воде вы чувствуете себя хорошо. Но если долго купаться, наше тело и в этой воде замерзает. Что нужно сделать при ощущении холода? Надо выйти из воды, сделать несколько физических упражнений, растереться сухим полотенцем. Когда согреетесь, снова можно войти в воду.

Ребята, а какая польза для здоровья от прохладной воды? (*Ответы детей.*)

Обобщение ответов детей педагогом. Мышцы наши напрягаются, сопротивляются холоду, стремятся согреть тело, вы становитесь более закаленными, не боитесь холода, меньше болеете. Поэтому в нашем детском саду проводится закаливание перед сном.

Ребята, вы все знаете, как бывает неприятно, когда в ухо попадает вода. Давайте рассмотрим схему строения уха человека и определим, куда попадает вода. (*Рассматривается схема строения уха.*) Если вы чувствуете, что в ухо попала вода, надо подойти к медсестре, которая окажет вам помощь.

Лягушонок запищал, он порезал пальчик. Ребята, как можно помочь лягушонку? (*Ответы детей.*)

Обобщение педагогом ответов детей. Надо обратиться к медицинскому работнику.

А этот лягушонок ушибся и сам побежал к медицинской сестре.

— Ребята, как вы думаете, почему заболел живот у этого лягушонка? Давайте спросим у него

Лягушонок. Я съел кашу, бутерброд, компот, яблоко перед тем, как прийти в бассейн.

Вот отчего разболелся у лягушонка живот. Нельзя заниматься плаванием сразу после приема пищи.

Нептун. Ребята, я пришел к вам, проплыв многие океаны и моря. Увидел, что на земле больше воды, чем суши. Значит, каждый человек должен уметь плавать, чтобы увереннее чувствовать себя в жизни. Лучше этому научиться в детстве. И чтобы в воде у вас не случилось беды, надо соблюдать правила поведения на воде, о которых мы с вами сегодня говорили!

Счастливого вам всем плавания!

Занятие на тему «Кожа. Гигиена кожи ребенка»

Старшая группа

Задачи: ознакомить детей с элементарными валеологическими знаниями о коже (она защищает органы от ударов, воды, солнца; это орган выделения, орган чувств); дать новые и закрепить уже известные детям знания о правилах ухода за кожей рук, лица, ног, туловища, о гигиенических требованиях к туалетным принадлежностям, об оказании первой помощи при травмах, воспитывать валеологическое сознание детей, т.е. стремление заботиться о своем здоровье, давать оценку фактов, ухудшающих и улучшающих здоровье человека.

Словарная работа: усвоение новых слов и понятий — лупа, микробы, обморозить, увеличительное стекло, пот.

Оборудование: лупы, схемы мытья рук, стекла для микропрепаратов.

Ход занятия

Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может познать радость труда, жизни. Ему легко работать и учиться.

Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни?» Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Вопрос: Посмотри на окружающих тебя людей. Какие части тела ты можешь назвать у человека?

Верно! Тело человека состоит из головы, туловища, рук, ног. Руки и ноги можно назвать одним словом — **конечности**. Голова, туловище, конечности — это **части тела**. Все части тела покрыты кожей. Рассмотрите кожу. Потрогайте ее пальцами, немного потяните.

Вопрос: Что вы можете сказать о коже?

Проверьте себя: кожа гладкая, мягкая, легко растягивается.

Обратите внимание — на коже есть небольшие складки.

Вопрос: Для чего нужны складки на коже?

Опыт I. Чтобы ответить на этот вопрос, сделайте такой опыт:

а) положите на стол левую руку ладонью вниз; сверху на пальцах хорошо видны складки. Правой рукой захватите складки кожи на каком-либо пальце левой руки. Попробуйте согнуть палец. Это не получается. Отпустите складки и согните палец. Он сгибается свободно;

б) опустите вниз руку и обратите внимание на локоть с наружной стороны руки. Согните и разогните несколько раз руку в локте.

Наблюдайте, что происходит со складками.

Объясните теперь значение складок кожи!

Проверь себя: складки на коже нужны для того, чтобы не мешать движению пальцев, рук, ног и других частей тела.

Опыт II. Рассмотрю кожу через лупу. Лупа — это прибор, основной частью которого является увеличительное стекло. Оно увеличивает все рассматриваемые через него предметы.

Вопрос: Что мы видим через лупу?

Через лупу на коже видны небольшие дырочки-поры и мелкие волоски. Через поры на поверхность кожи выделяется жир. Проведи пальцем по лбу. Затем приложи палец к маленькому стеклышку. Что ты увидел на стекле? Правильно, жирное пятно.

Проверь себя: это жир, который выделился через поры на кожу лба. Жир смазывает кожу, делает ее мягкой, не дает ей высыхать. Иногда отдельные участки кожи пересыхают. Чаще других пересыхает кожа на тыльной стороне ладони. Это бывает, когда человек вымоет руки, недостаточно сухо их вытрет полотенцем и выйдет на улицу. От ветра кожа быстро сохнет, сильно натягивается и начинает шелушиться. Иногда на ней могут появиться трещинки, из которых сочится кровь. Человек испытывает сильную боль. Через трещины в глубь кожи могут попасть микробы и вызвать различные заболевания (*показ картинки.*) Поэтому после мытья обязательно сухо вытирай и руки, и лицо. Не выходи с мокрыми руками и лицом на улицу.

Вопрос: Что нужно делать, если на каком-то участке кожа все-таки пересохла?

Правильно, нужно смазать ее на ночь кремом, лучше всего специальным детским. Кроме жира, через поры выделяется пот.

Вопросы: Какой он? В каких случаях выделяется пот?

Пот — это продукт выделения из организма вредных веществ, солей. Пот и жир остаются на поверхности кожи. К ним прилипает пыль. Так тело покрывается грязью. На грязной коже поселяются микробы.

Вопрос: А что происходит с микробами на чистой коже?

Верно, на чистой коже микробы погибают. «От простой воды и мыла у микробов тают силы». Поэтому обязательно следите за чистотой кожи. Не реже одного раза в неделю надо мыть все тело мочалкой и теплой водой с мылом. При этом наиболее гигиеничным является душ, так как он постоянно обмывает тело струями чистой воды. К тому же душ закаляет организм. После душа следует хорошо вытереться сухим полотенцем.

Вопрос: Почему нельзя пользоваться чужими полотенцем и мочалкой? (*Ответы детей.*)

Открытые части тела — лицо, руки, шея — быстрее других грязнятся. Их надо мыть два раза в сутки — утром и вечером. Но особенно часто загрязняются руки, и обычно на них бывает больше микробов, чем на других частях тела.

Вопросы: Как часто надо мыть руки? Почему после мытья руки надо тщательно вытирать? Вспомните! Почему надо вовремя стричь ногти и следить, чтобы под ними не было грязи? Кто знает, как правильно надо мыть руки?

Замечательно, все знают. А все-таки мы сейчас это проверим.

Вызванный ребенок выкладывает на экране схематичные рисунки мытья рук, остальные дети выполняют это задание у себя на столах. Затем происходит взаимная проверка выполнения задания.

Проверь себя: руки надо мыть перед едой, до и после чтения книги, после прогулки, после посещения туалета, после игры с кошкой, собакой, после занятий трудом. Участки кожи под ногтями следует почистить щеточкой, намыленной мылом.

Исполняется песенка «Микробы и мыло»

По воздуху летают микробы, микробы,
На кожу попадают микробы, микробы.
Сквозь ссадины и ранки стремятся спозаранку
Проникнуть в нас микробы, микробы.

Мойте руки с мылом, мылом белым,
Пропадут микробы навсегда,
Защищают тело, тело, тело
Солнце, воздух, мыло и вода.

Таким образом, вы поняли, что кожа защищает ваш организм. Она принимает на себя все повреждения. Каждый человек должен уметь оказать себе и другому пострадавшему **первую помощь**. При серьезном повреждении кожи помощь оказывает врач, а если это небольшая ссадина или царапина, то следует сделать следующее:

- ☐ теплой, кипяченой водой очистить кожу вокруг раны и саму рану от грязи, обсушить ее;
- ☐ смазать кожу вокруг раны йодом. Йод убивает микробы, рана не будет гноиться и быстро заживет;
- ☐ перевязать рану стерильным бинтом. Такие бинты можно всегда купить в аптеке. Если бинта не оказалось, можно использовать чистую хлопчатобумажную тряпочку, предварительно прогладив ее горячим утюгом (все эти действия можно проделать на кукле или друг на друге).

При небольших ушибах или ранах к больному месту нужно обязательно приложить что-нибудь холодное, например, грелку с холодной водой или льдом. Через 2–3 дня на ушибленное место необходимо наложить теплую повязку.

При ожогах кожи бывает сильная боль. Чтобы ее уменьшить, надо к месту ожога приложить что-нибудь холодное; обожженное место смазать каким-нибудь жиром; при сильных ожогах — обратиться к врачу.

Если на месте ожога образовались пузыри, их ни в коем случае нельзя вскрывать.

Кожу можно не только обжечь, но и обморозить.

Вопрос: Когда это может случиться?

Если такое произошло, надо быстро и энергично растереть обмороженное место мягкой сухой тканью до легкого покраснения; смазать его свиным или гусиным жиром; наложить повязку из широкого бинта с прослойкой ваты или перевязать шерстяным платком, шарфом либо другой теплой вещью; выпить горячего чая и обратиться к врачу.

Вопрос: Кто знает, что вредно для кожи? (Ответы детей.)

Проверь себя: для кожи вредно курение. У курильщика, даже совсем еще молодого, кожа быстро становится дряблой, на ней рано образуются морщины. Изменяется цвет лица и кожи, которая становится сероватой или желтоватой.

Особенно быстро такие изменения происходят на коже лица, она становится некрасивой, а человек по внешнему виду кажется старше своего возраста.

По цвету кожи можно определить, здоров человек или болен, особенно легко узнать курильщика. Народная пословица гласит: «Не спрашивай о здоровье, а смотри на лицо».

Вывод. Кожа покрывает тело человека. Она защищает его от различных повреждений, ранений, ожогов, обморожений, от проникновения внутрь болезнетворных микробов. Чтобы предупредить некоторые заболевания, необходимо соблюдать гигиену кожи. При небольших повреждениях кожи надо сразу оказать первую помощь пострадавшему.

Беседа на тему «Вредные привычки» (о курении)

Подготовительная группа

Задачи: дать детям валеологические знания о вреде курения (затрудняются проникновение в организм воздуха, работа сердца; желтеют зубы, быстро стареет кожа и т.д.); учить детей наблюдать, делать умозаключения, сравнивать, использовать знания для объяснения результатов опытов; воспитывать валеологическое мировоззрение, умение формулировать оценочные суждения о фактах, ухудшающих здоровье.

Оборудование: зеркало, губка, листочек табака (на каждого ребенка), вата, сигарета, спички; схема строения органов дыхания, лист бумаги для рисования, цветные карандаши.

Ход занятия

Педагог предлагает детям, обратить внимание на таблицу, где изображены легкие.

Вопрос: Какую работу выполняют легкие? Как они помогают человеку? Когда мы дышим, какие еще органы принимают участие в этом процессе?

Вы знаете, какое важное значение для нашей жизни имеют органы дыхания. Когда-то очень давно в далекой стране, которая называется Куба, люди начали курить табак. Это высокое, с широкими листьями, как ладошка, растение. (Дети рассматривают изображение табака на иллюстрации.) И с тех пор люди приобрели вредную привычку — научились курить.

Давайте, дети, сожжем в баночках разные предметы: бумагу, сухой листочек табака, зажжем сигарету. Понаблюдаем, какого цвета дым. Что осталось после сгорания предметов?

Возьмем чистую ватку, проведем по темным пятнам на стенках банки. Остается густая, черная масса — это сажа. Если в нее добавить немного воды или масла, она превращается в смолу. Как мы знаем, легкие состоят из миллионов крошечных воздушных мешочков — легочных пузырьков, которые очень маленькие, их можно рассмотреть только под микроскопом.

Посмотрите на губку, как много мы видим мешочков. Нажимаем пальцами, губка сжимается и расправляется. Так же работают у нас легкие. Когда человек вдыхает дым, он обволакивает его язык, зубы, горло, проходит в гортань, затем в трахею, бронхи и наконец в легкие.

Рассмотрим на схеме этот процесс.

Вопрос: Что происходит, когда дым попадает в легкие?

Дым в большом количестве оседает на стенках легких, так как они влажные из-за увлажненности выдыхаемого воздуха.

Подойдите близко к зеркалу, выдохните воздух на него. Вы видите пар. Из чего он состоит? Где еще можно наблюдать пар? (*Кипит чайник.*)

Значит, дым оседает на влажные легкие. Человек много раз курит, а выдохнуть дым не может. И что же происходит в легких?

Постепенно все маленькие дырочки заполняются смолой, легкие трудно дышат. Как человек себя чувствует, когда не дышат легкие? Давайте вздохнем и долго не будем выдыхать. Расскажите, как вы себя чувствуете?

Посмотрите на изображение легких человека, который не курит, и на легкие курильщика. Расскажите, какие изменения в легких курящего человека вы заметили?

Кроме того, в дыме есть ядовитое вещество — никотин, который, попадая в легкие, вместе с кислородом проникает в кровь и сердце. Кровь течет по всему человеческому организму, поэтому человек отравляется никотином. Особенно вредно, когда курит девочка, девушка, женщина.

Почему, как вы считаете? *(Потому что она — будущая мать.)*

Вопросы: Скажите мне по секрету, кто из вас пробовал курить? Как вы себя чувствовали после курения? А как случилось, что вы закурили? Вы ведь очень боялись закурить, а закурили?

Значит, в каждом человеке живут два человечка. Один говорит: «Закури, это интересно», а другой: «Нельзя — вредно для здоровья».

Научитесь никогда не слушать злого человечка. Скажите: «Нет, не буду его слушать!», «Не буду делать, как он говорит!» И вы никогда не совершите плохих поступков.

Вопрос: Как вы думаете, если рядом с вами курит человек, дым попадает к вам в легкие? Что надо делать?

Да, верно, нужно отойти от этого человека, вежливо попросить его, чтобы он не курил там, где находятся дети. Если у вас дома кто-то из взрослых курит, объясните ему, что происходит с организмом, когда человек курит. Прочитайте стихотворение:

Дым вокруг от сигарет,
Мне в том доме места нет.

КВН «Тело человека»

Подготовительная группа

Задачи: обобщить элементарные валеологические знания детей о работе различных органов человека; развивать у детей умение использовать валеологические знания для своего оздоровления, вырабатывать собственный вариант здорового образа жизни; самостоятельно (по возможности) решать свои валеологические проблемы; воспитывать валеологические взгляды, умение высказывать оценочные суждения о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека.

Оборудование: бочка; «грибы» деревянные с номерами заданий от 1 до 7; карточки с зашифрованными названиями частей, органов тела человека (12 шт.); аптечка для оказания первой медицинской помощи; витамины (по количеству детей в группе); два столика с набором различных предметов для капитанского конкурса; 8 карточек с названиями внутренних органов тела человека для конкурса вопросов.

Дети в группе разделены на две команды с разными названиями: команда «Айболит» и команда «Мойдодыр».

Ведущий.

Человек бывает разный: средний, маленький, большой,
И не так-то просто сразу разобраться, кто — какой,
Есть и брови, есть и уши, есть и рот, и две руки...
Очень важно, что снаружи, но важнее, что внутри.
Так что дело не в обличье, суть совсем не так проста.
Наши главные отличья: сердце, разум, доброта.
Острый взгляд для сердца нужен, повнимательней смотри —
Очень важно, что снаружи, но важнее — что внутри!

Красивые слова прозвучали в приветствии ведущего: важно не то, что снаружи, а то, что у человека внутри.

На сегодняшнем занятии мы еще раз вспомним, что вы знаете о строении тела человека, поговорим о наружных и внутренних органах человека. Так как каждый из вас находится в команде, вам понадобится и находчивость, и смекалка, и, конечно, взаимовыручка. Команды, представьтесь друг другу, жюри, нашим гостям.

Представление I команды — «Айболит».

Если кто-то нездоров,
Не зовите докторов.
Всех излечит и исцелит
Команда наша — «Айболит»!

Представление II команды «Мойдодыр».

Мойте шею, руки с мылом,
Трите щеки, нос до дыр,
И похвалит непременно
Вас за это — Мойдодыр!

(Представление членов жюри.)

Ведущий. Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку. Для каждой команды приготовлено по 10 вопросов. Вы можете совещаться, обсуждать варианты ответов.

Вопросы для команды «Айболит»:

1. В какой стороне тела находится сердце? *(Слева.)*
2. Если вам необходимо позвонить в милицию, какой номер вы наберете? *(02.)*
3. Что в организме человека находится между кожей и скелетом? *(Мышцы.)*
4. Если человек сильно болен, что он принимает?.. *(Лекарство.)*
5. Какова нормальная температура тела для человека? *(От +36° до +37°.)*
6. Какой орган нашего тела принимает звуковые сигналы? *(Ухо.)*
7. От какого овоща плачут наши глаза? *(От лука.)*
8. Что лечит врач стоматолог? *(Зубы.)*
9. Метка на теле человека, это что? *(Родинка, бородавка, родимое пятно.)*
10. Что за чудесное поле расчудесное? Выросли на нем рот и нос, брови и глаза. Что за поле? Вот вопрос *(Лицо.)*

Вопросы для команды «Мойдодыр»:

1. Какого цвета кровь? *(Красного.)*
2. По какому номеру телефона мы звоним в скорую помощь? *(03.)*
3. Кто всему голова? *(Мозг.)*
4. Сколько раз в день нужно чистить зубы? *(2 раза.)*
5. У человека может быть много друзей, но главные: солнце, воздух и... *(Вода.)*
6. Мы знаем, что яблоко — фрукт, в организме человека тоже есть яблоко, но оно... *(глазное).*
7. У птиц — перья, у человека ... *(волосы).*
8. Что лечит врач окулист? *(Глаза.)*
9. Есть в организме человека удивительная мышца, она участвует в пережевывании пищи, прикреплена к нашему телу только с одной стороны. Что это? *(Язык.)*
10. По буквам, по строчкам, по цифрам и точкам бежали, бежали, бежали, устали... *(глаза.)*

Ведущий. Разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям, которые находятся в этой чудесной бочке. Итак, «Заморочки из бочки».

З а м о р о ч к а № 1 (ведущий вытаскивает из бочки деревянный гриб, на ножке которого указан номер задания-заморочки) — задание-головоломка. Каждой команде предлагается по шесть карточек, на которых написаны названия органов и частей тел человека, но буквы и слоги перепутаны. Задача ребят — расставить буквы и слоги по местам.

Команда «Айболит»:

1. Цедрес (*сердце*).
2. Ваголо (*голова*).
3. Киру (*руки*).
4. Гони (*ноги*).
5. Быгу (*губы*).
6. Бызу (*зубы*).

Команда «Мойдодыр»:

1. Лосыво (*волосы*).
2. Тор (*рот*).
3. Сон (*нос*).
4. Зякы (*язык*).
5. Кичоп (*почки*).
6. Ровиб (*брови*).

Ведущий совместно с детьми проверяет выполнение задания. Жюри подводит первый итог.

Капитан одной из команд достает из бочки следующий гриб с номером задания.

З а м о р о ч к а № 2 — игровая. Она посвящена важным, вкусным, сочным, питательным продуктам. Вы догадались, каким? Правильно, фруктам.

Друг за другом команды называют по одному фрукту. Очко получает команда, назвавшая фрукт последней.

(Жюри следит за ходом игры, подводит итоги.)

З а м о р о ч к а № 3 — медицинская. Ее проводит присутствующий в жюри медицинский работник детского сада, но сегодня — это доктор Пилюлькин.

Задания от доктора:

1. Викторина «доскажи словечко».

Выпал на пол уголек,
Деревянный пол зажег,
Не смотри, не жди, не стой,
А залей его... (*водой*).

Если младшие сестрички
Зажигают дома спички,
Что ты должен предпринять?
Сразу спички... (*отобрать*).

Раскалился если вдруг
Электрический утюг,

Что должны вы делать, детки?
Вынуть вилку из... *(розетки)*.

Если вдруг пожар возник,
Ты обязан в тот же миг
В часть к пожарным позвонить,
О пожаре... *(сообщить)*.

Кто с огнем неосторожен,
У того пожар возможен.
Дети, помните о том,
Что нельзя шутить с... *(огнем)*.

2. Окажи помощь другу.

Доктор Пилюлькин вызывает по два человека от каждой команды: один ребенок — пострадавший («порез на запястье»); второй — оказывает помощь, используя аптечку. *(Жюри оценивает результаты задания.)*

З а м о р о ч к а № 4 — витаминная.

Ведущий: Во время умственной нагрузки организму необходима подпитка. Глюкоза — отличное средство, в переводе с греческого это означает «виноградный сахар». Глюкоза содержится в винограде, меде и обеспечивает наш организм энергией. Вы почувствовали прилив сил, бодрости? Продолжаем занятие.

З а м о р о ч к а № 5 — капитанская.

Ведущий. Первое задание для капитанов «Чем я с другом поделюсь?» Капитану команды «Айболит»: показать предметы, которыми нельзя делиться *(носовой платок, зубная щетка, расческа, мочалка и т.д.)*. Капитану команды «Мойдодыр»: показать предметы, которыми поделиться можно *(зеркало, зубная паста, мыло, книга, ручка...)*.

Ведущий. Второе задание для капитанов поможет нам проверить работу одного из «разведчиков» мозга — работу нашего языка.

Объяснение задания. Капитанам по очереди предлагается набор напитков, разных по вкусу. Задача капитана: определить на вкус, что это за напиток *(задание выполняется с закрытыми глазами)*.

Итак, закончен капитанский конкурс.

(Подведение итогов жюри).

Ведущий. Сейчас мы узнаем номер следующей заморочки.

З а м о р о ч к а № 6 — вопросительная.

Ведущий. Каждой команде предлагается вопрос. Для ответа на него команды выделяют по четыре человека.

Участникам команды «Айболит» вручаются карточки с названиями органов пищеварения *(желудок, рот, пищевод, кишечник)*; ребятам

необходимо построится в таком порядке, в каком пища движется по организму.

Членам команды *«Мойдодыр»* предлагаются карточки с названиями органов дыхания (*нос, бронхи, легкие, трахея*). Нужно встать друг за другом в таком порядке, в каком воздух движется по организму человека.

Дети выполняют задание. Оценивают этот конкурс сами команды, вносят изменения, если это необходимо. Итоги подводит жюри.

З а м о р о ч к а № 7 — музыкальная.

(Звучит «Гимн здоровью», который дети подготовительной группы учили на музыкальном занятии.)

Жюри подводит итоги. Ребятам вручаются призы, Ведущий благодарит всех участников КВН за активную работу на занятии.

8. Художественное слово, используемое на занятиях, в повседневной работе с дошкольниками

Тема «Тело человека»

Загадки

На земле он всех умней, потому и всех сильней. (*Человек.*)
Ни на меру, ни на вес, но у всех людей он есть. (*Ум.*)
Что быстрее всего на свете? (*Мысль.*)

Песни

Знай свое тело

(*К.А. Пармз и др. Путешествия Джунго*)

1. Ты должен знать свое тело,
Знать и любить.
Самое первое дело —
В мире с ним жить.
Сделай его сильным,
Сделай его быстрым.
Сделай его, сделай его чистым.
2. Каждую клеточку тела
Нужно понять.
Пользоваться умело
И охранять.
3. Время промчится, ты станешь большим.
Будешь всегда стройным и молодым
И совершить сможешь жизни своей дело.

Загадки

Руки

У двух матерей по пять сыновей —
Одно имя всем (*Пальцы рук.*)

Пять братьев
Годами равные,
Ростом разные (*Пальцы.*)

Оля ягодки берет
По две, по три штуки.
А для этого нужны
Нашей ОЛЕ... (*Руки.*)

Дали братьям теплый дом,
Чтобы жили впятером.
Брат большой не согласился
И отдельно поселился. *(Пальцы в варежках.)*

Потешки

Ручки, спляшите разок,
Будет завтра вам пирог!
Ах, вы мои мастериčky,
Быстрые ручки-сестрички!

Пословицы, поговорки

Умелые руки не знают скуки.
Когда рук много, работа спорится.
Нет скуки, коль заняты руки.
Не сиди сложа руки — не будет скуки.

Фразеологизмы.

Золотые руки — мастер своего дела, искусный человек.
Рука не дрогнет — хватит решимости, смелости, мужества что-либо сделать.
Опускать руки — утрачивать способность, желание действовать, что-либо делать.
Легкая рука — все, за что ни возьмется, получается.
Чужими руками жар загребать — пользоваться результатами чужого труда.
Взять себя в руки — проявить силу воли.
Как без рук — не хватает важного, нужного.
Мастер на все руки — все умеет делать.
Сидеть сложа руки — ничего не делать.

Загадки

Ноги

Всю жизнь ходят в обгонку,
А обогнать друг друга не могут. *(Ноги.)*

Стоят вместе, ходят — врозь. *(Ноги.)*

Оля весело бежит к речке по дорожке,
А для этого нужны нашей Оле... *(Ножки.)*

Стихотворение

Говорить не могут ноги:
Им положено молчать.
Ноги могут по дороге
За грибами в лес шагать.
Топать в валенках по снегу,
Мчать по пляжу босиком,
Могут прыгать, могут бегать
А устав, идти пешком.

Потешки

Маленькие ножки,
Маленькие ножки
За водой ходили,
Маленькие ножки,
И домой спешили
Маленькие ножки.
Дома танцевали
Маленькие ножки,
Ой, как танцевали
Маленькие ножки!
Большие ноги шли по дороге:
То-о-п, то-о-п, то-о-п.
Маленькие ножки
Бежали по дорожке:
Топ-топ-топ, топ-топ-топ!

Фразеологизмы

Со всех ног — быстро.
Встать с левой ноги — в плохом настроении.
Потерять почву под ногами — растеряться.
Идти в ногу — дружно.
Сбиться с ног — торопиться.
Падать с ног — устать.
Путаться под ногами — мешать.
Одна нога здесь, другая — там — быстро.

Тема «Голова человека»

Загадки

Глаза

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются.

Два соседа — непоседы,
День — на работе,
Ночь — на отдыхе.

Живет мой братец за горой,
Не может встретиться со мной.

Есть у каждого лица
Два красивых озерца,
Между ними есть гора.
Назови их, детвора.

По буквам, по строчкам,
По цифрам и точкам
Бежали, бежали, бежали,
Устали!

Оля смотрит на кота.
На картинке — сказки,
А для этого нужны
Нашей Оле... (глазки).

Пословицы

Иной глазами по книжке водит,
А разум у него стороной бродит.
Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Фразеологизмы

Правда глаза колет — не нравится то, что говорят.
И глаза обманываются — на самом деле все не так.
И зрячий глаз, да не видит нас — не хочет замечать.
В чужом глазу соринку замечать, а в своем сучка не видеть — видеть мелкие недостатки других, не замечая своих, более крупных.
Мозолить глаза — надоедать.
Говорить в глаза — говорить правду.
Пускать пыль в глаза — обманывать.
С глазу на глаз — наедине.

Загадки

Уши

Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки.
А для этого нужны
Нашей Оле... (ушки).

Один говорит, двое глядят, двое слушают. (*Язык, глаза, уши.*)

Два паруса на всю жизнь
Рядком плывут,
А друг друга не видят. (*Уши.*)

Плосконька досочка,
По краям обшивочка,
А в середине — дырочка. (*Уши.*)

Стихотворение

Э.Мошковская

Доктор, доктор, как нам быть:
Уши мыть или не мыть?
Если мыть, то как нам быть:
Часто мыть или пореже?
Отвечает доктор:
— Еже!
Отвечает доктор гневно:
— Еже, еже, ежедневно!!!

Фразеологизмы

Краем уха — невнимательно, урывками слушать.
На ухо — по секрету, тихо.
Хлопать ушами — ротозейничать.
Держать ухо востро — быть настороже, начеку.
Не верить своим ушам — страшно удивляться.
На ухо наступил медведь — лишен музыкального слуха.
Развешивать уши — слушать с доверчивостью.
Туг на ухо — плохо слышит.
По уши влюбился — влюбился сильно.
Ухо режет — несуразность.
За ушами трещит — ест с большим аппетитом.
Уши вянут — противно слушать.
Ухом не ведет — не реагирует ни на что.
Тащить за уши — всеми способами помогать.
Доходить до ушей — становиться известным кому-либо.

Притягивать за уши — использовать с натяжкой.
Не видать как своих ушей — не иметь.
Навострить уши — прислушиваться.
Покраснеть до ушей — очень стыдно.
Слушать краем уха — невнимательно.
Ушки на макушке — прислушиваться.
Прожужжать все уши — надоедать.

Загадки Нос

Меж двух светил
Я в середине один. (*Нос.*)

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. (*Нос.*)

Фразеологизмы

Зарубить на носу — надолго запомнить.
Вешать нос — приходить в уныние.
Задирать нос — зазнаваться.
Водить за нос — обманывать.
Под нос (говорить) — невнятно, бормотать.
Уйти из-под носа — уходить, удирать.
С гulyкин нос — очень мало.
Высунуть нос — выйти показаться.
Нос не дорос — кто-то еще слишком молод, чтобы делать что-либо.
Совать нос — соваться везде.
Утереть нос — подчеркнуть свое превосходство.
Уткнуть нос — не отрываясь с увлечением читать, писать.
Комар носа не подточит — не к чему придраться.
Тыкать носом — указывать в назидание.
Держать нос по ветру — не сдаваться, держаться молодцом.
Встретиться нос к носу — близко.
Клевать носом — дремать.
Оставаться с носом — оставаться ни с чем.
Не видеть собственного носа — быть невнимательным.

Загадки Рот, зубы, язык

Если б не было его,
Не сказал бы ничего. (*Рот.*)

В одной комнатухе
Соседи живут.
Одни все кусают,
Другие — жуют. *(Зубы).*

Оля ядрышки грызет,
Падают скорлупки,
А для этого нужны
Нашей Оле... *(зубки).*

Всегда во рту, а не проглотишь. *(Язык.)*

Всегда он в работе
Когда говорим,
А отдыхает, когда мы молчим. *(Язык.)*

Тридцать два молотят,
А один поворачивает. *(Зубы, язык.)*

Костяная спинка, на спинке щетинка. *(Зубная щетка.)*

Пословицы, поговорки

Мал язык, да всем телом владеет.
Язык болтает — рукам мешает.
Держи язык за зубами.

Стихотворения

Про зубную щетку

(К.А. Пармз и др. Путешествия Джуно)

Чтобы зубы были белыми,
Нам зубную щетку сделали
С выгнутою спинкой,
С твердою щетинкой,
Пусть любитесь народ:
Вот какие зубы!

Утром чистя зубы, помни про себя,
Что зубная щетка только для тебя.
Ты ее хозяин, властелин,

На всем белом свете ты один,
Только ты один.
Пусть поймут друзья,
Что давать нельзя
Щетку и расческу им,
Чтобы, чтобы, чтобы
Все в мире микробы
Ты не передал другим.

Зубная щетка и расческа.
Делая прическу, помни про себя,
Что твоя расческа только для тебя.
Ты ее хозяин, властелин,
На всем белом свете ты один,
Только ты один.

Про гребешок

Хоть с тобой я ссорюсь часто.
Гребешок зубастый, здравствуй!
Без тебя нельзя сестричке
Заплести свои косички.
Без тебя пришлось бы брату
Целый день ходить лохматым.

Загадки Волосы

Ношу их много лет,
А счету им не знаю. (*Волосы.*)

На макушке у меня
Вырос лес густой.
Заплету его я,
Станет лес — косой. (*Волосы.*)

Не сеют, не сажают,
А сами вырастают. (*Волосы.*)

Литература

1. *Аглан М.* Все, все, все на твой вопрос: где я был, когда меня не было? — М.: Научно-производственный комплекс «Имидж», 1993. — 47 с.
2. *Акбашев Т.Ф., Солдатова Т.А.* Всеобщая валеограмотность. Шаг первый. — Ростов-на-Дону, 1994. — 17 с.
3. *Алямовская В.Г.* Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе ДООУ № 199 г. Нижнего Новгорода. — М.: Линка Пресс, 1993. — 111 с.
4. *Апарин В.Е.* и др. Еще раз о пользе ходьбы босиком / Апарин В.Е., Крылов В.В., Крылова З.Е. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 40 с.
5. *Бабенкова Е.А.* Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. — М.: Вентана-Граф, 2004.-24 с.
6. *Баранникова И.А.* Что должен знать каждый о сохранении зубов. — М.: Медицина, 1990. — 64 с.
7. *Безруких М.М., Ефимова С.П.* Как получить «пятерку» за здоровье. — Тула: Арктоус, 1996. — 72 с.
8. *Безруких М.М., Филипова Т.А.* Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». — М.: ОЛМА-Пресс, 1999.- 72 с.
9. *Бердыхова Я.* Папа, мама, занимайтесь со мной: Пер. с чешского. Предисловие З.Кузнецовой. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 104 с.
10. *Брегг П.С.* Системы оздоровления. — М.: Мега, 1983. — 194 с.
11. *Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья.* — СПб.: Наука, 1993. — 269 с.
12. *Велитченко В.* Физкультура для ослабленных детей. — М.: Медицина, 1987. — 120 с.
13. *Галанов А.С.* Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). — М.: ТЦ Сфера, 2003. — 96 с.
14. *Голицына Н.С., Шумова И.М.* Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. — М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007.-120 с.
15. *Доскин В.А.* Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. — М.: Росвещение, 2002.110 с.
16. *Дами Э., Сирена А.* и др. Тело человека. Как мы устроены. — Минск; Белфакс, 1995. — 47 с.
17. *Дошкольная педагогика: Учебн. пособие для студентов по специальности «Дошкольная педагогика и психология».* Под ред. В.И.Логиновой, П.Г.Саморуковой. — М.: Просвещение, 1983. — 304 с.
18. *Дубровина С.В., Плетминцева И.С.* Первая медицинская помощь детям и взрослым, оказанная детьми. - М.: «Поматоур», 2001- 48 с.
19. *Дубровский А.А.* Открытое письмо врача учителю. Здоровье детей — будущее народа. — М., 1988. — 40 с.
20. *Живая вода.* Сборник русских народных песен, сказок, пословиц,

загадок. — М.: Детская литература, 1975. — 366 с.

21. Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Книга для воспитанников детского сада/К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина, Л.А. Кондрыкинская и др.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2000. — 94 с.

22. Книга о здоровье. Под ред. Ю.П.Лисицина. — М.: Медицина, 1988. — 114 с.

23. Козлова С.А., Князева О.А., Шукшина С.Е. Программа приобщения ребенка к социальному миру «Я - человек» Мой организм: Методические рекомендации. - М.:Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. — 96 с.

24. Концепция дошкольного воспитания. — М.: НИИ дошкольного воспитания АПН СССР. — 1988. — 41 с.

25. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. — СПб: ГПУ, 1992. — 52 с.

26. Коростелев Н.Б. 50 уроков здоровья. — М.: Детская литература, 1991.

27. Котов С.Н., Никашин А.И. Игры для развития творческого воображения. — Челябинск, 1991. — 34 с.

28. Кроун К.В. и др. Программа «Познай себя». Школа здоровья. Уровень 1. Руководство для учителя. — Витоцентр. — М., 1993. — 296 с.

29. Лазарев М.Л. Здравствуй! Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений.- М.: Мнемозина, 2004.- 248 с.

30. Ликум А. Все обо всем. Популярная энциклопедия для детей. — М.: Компания «Ключ» — «Филологическое общество «Слово», 1994. — 141 с.

31. Лич П. Младенец и ребенок от рождения до пяти лет. — Л.: Лениздат, 1988. — 124 с.

32. Манчинотти С., Дами Э., Сирена А. и др. Хорошие манеры для самых маленьких. — Минск: Белфакс, 1995. — 47 с.

33. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках: Советы практического врача-педиатра: Кн. для воспитателей детского сада и родителей. — М.: Просвещение, 1991. — 223 с.

34. Мир детства. Дошкольник. — М.: Просвещение, 1987. — 310 с.

35. Мудрое слово. Русские пословицы и поговорки. Составил А.А.Разумов. — М.: Детская литература, 1958. — 239 с.

36. Нагавкина Л.С., Татаринкова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности: Учебно-методическое пособие. – СПб.: КАРО, 2005.- 272 с.

37. Никитин Б.П. Первые уроки естественного воспитания, или Детство без болезней. — Л.: Лениздат, 1990. — 191 с.

38. Организация и методика гигиенического обучения и воспитания

учащихся общеобразовательных школ: Методич. реком... — Челябинск: ГУНО, 1989.

39. Основы дошкольной педагогики / Под ред. А.В.Запорожца, Т.А.Марковой. — М.: Педагогика, 1980. — 272 с.

40. *Пармз К.А.* и др. Путешествия Джуно. Приключения в стране «Здоровье»: Учеб. для 1 кл. / К.А.Пармз и др. / Пер. с англ. Н.Лузиной; Америк, фонд здоровья. Проф. «Знай свое тело» — 2-е изд. М.: Просвещение, 1992. — 96 с.

41. *Петленко А.В.* Валеология человека. Валеологический семинар в 5 томах. — СПб.: Изд-во «Петроградский и К°», 1996.

42. *Петровский В.А., Кларина Л.М., Смывина Л.А., Стрелкова Л.П.* Построение развивающей среды в дошкольном учреждении. — М.: Творческая педагогика, 1993. — 102 с.

43. *Поддьяков Н.Н.* Творчество и саморазвитие детей дошкольного возраста. Концептуальный аспект. — Волгоград: Перемена, 1995. — 48 с.

44. Пословицы русского народа. Сборник В. Даля. — М., 1957. — 991 с.

45. Ротенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья / Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1996. — 592 с: ил.

46. Русские народные пословицы и поговорки. Составил А.М.Жигулев. — М.: Московский рабочий, 1965. — 360 с.

47. Сексуально-гигиеническое просвещение детей и подростков (учебное пособие). Часть I: для воспитателей детских дошкольных учреждений. — Пермь: ПГПИ, 1994. — 26 с.

48. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие/ Под общей ред. Н.В. Сократова. — М.: ТЦ Сфера, 2005. — 224 с.

49. *Спиридонов Н.И.* Самовнушение, движение, сон, здоровье. 3-е изд. перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 96 с.

50. *Сытин Н.Н.* Животворящая сила. Помоги себе сам. — М.: Энергоатомиздат, 1990. — 416 с.

51. *Татарникова Л.Г., Захарович Н.Б., Калинина Т.О.* Валеология — основы безопасности жизни ребенка / Пособие к курсу «Валеология для школы первой ступени». / СПб.: Изд-во «Петроградский и К°». 1995. — 240 с.

52. *Татарникова Л.Г.* Педагогическая валеология: Генезис. Тенденция развития. — СПб.: Изд-во «Петроградский и К°», 1995. — 352 с.

53. *Тревор Уэстон.* Анатомический атлас. Маршал Кэвендиш, 1995. — 56 с.

54. Тело человека. Перевод с нем. яз. — М: Петрушка, 1996. — 16 с.

55. Школа и психическое здоровье учащихся. /Под ред. С.М.Громбаха. — М.: Медицина, 1988. — 272 с.

56. *Шварценеггер А.* Арнольд — детям. От рождения до 10 лет. СПб.,

1993.

57. *Шорин Г.А., Быков Б.С.* Сохрани свое здоровье. Методическая разработка. — Челябинск; УралГАФК, 1996. — 32 с.

58. *Шорыгина Т.А.* Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2004.-64 с.

59. *Шукина С.Е.* Я и мое тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004.- 48 с.- (Программа «Я-человек»)- («Дошкольное воспитание и обучение- приложение к журналу «Воспитание школьников»; Вып. 49.)

60. *Шустерман М.Н.* Методические материалы по теории решения изобразительных задач. — Челябинск, 1991 — 19 с.

61. *Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю.* Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Научно-практический сборник инновационного опыта. М.: Илекса, Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2001.- 400 с.

62. *Элиотт Д., Кинг К.* Детская энциклопедия. — М: Росмэн. 1994. — 227 с.

63. *Юдин Г.Н.* Главное чудо света. 3-е изд. перераб. — М.: Монолог, 1994. — 160 с: ил.

Содержание

Предисловие

3

I. Программное содержание воспитания здорового образа жизни дошкольников

7

1. « Это я »

7

2. «Я и мое здоровье»

8

II. Методические рекомендации по реализации программного содержания

15

1. Методическое обеспечение валеологического обучения и воспитания дошкольников

16

2. Примерное тематическое планирование разных форм организации педагогического процесса в дошкольном образовательном учреждении

19

III. Практические разработки

28

1. Оформление предметно-игровой среды

28

2. Советы педагогам, родителям о том, на что обратить внимание детей при ознакомлении с организмом человека

33

3. Примерные темы для детского экспериментирования (старший дошкольный возраст)

34

4. Перечень дидактических игр, используемых в нерегламентированной и самостоятельной деятельности детей	36
5. Перечень игрового материала для сюжетно-ролевых игр детей разных возрастных групп	37
6. Дидактические материалы для реализации программного содержания	40
7. Примерные конспекты разных форм организации педагогического процесса по воспитанию здорового образа жизни у детей	41
8. Художественное слово, используемое на занятиях, в повседневной работе с дошкольниками	60
Литература	68

Список литературы:

1. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. – М.: 1977.
2. Белая К.Ю. Руководство ДОО: Контрольно – диагностическая функция.- М.: ТЦ Сфера, 2004.- 64с.
3. Белая К.Ю. 300 ответов на вопросы заведующей детским садом.- М.: ООО «Издательство Астрель»: «Издательство АСТ», 2001.
4. Белая К.Ю. От сентября до сентября: Методические рекомендации заведующим и старшим воспитателям детских садов к планированию работы на год. – М.: 1997.
5. Волобуева Л.М. Работа старшего воспитателя ДОО с педагогами. – М.: ТЦ Сфера, 2005. -96 с.
6. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие М.: Педагогическое общество России, 2005.- 96 с.
7. Комарова Е.С. Как оценить работу детского сада: пособие для рук. дошк. образоват. учреждений /Е.С.Комарова. – М.: Просвещение, 2005. -127 с.
8. Контроль как один из этапов методической работы в дошкольном образовательном учреждении /Автор – составитель О.А.Скоролупова. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2006.-104с.
9. Контроль функционирования и развития ДОО: методические рекомендации /Авт.-сост.: М.В.Корепанова, И.А.Липчанская. – М.: ТЦ Сфера, 2004.-80с.
10. Печора К.Л., Пантюхина Г.В., Голубева Л.Г. и др. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях.- М.: 1986.
11. Поздняк Л.В., Лященко Н.Н. Управление дошкольным образованием. М., 1999.
12. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 464с.

13. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.- 119с.

14. Сотникова В.М., Ильина Т.Е. Контроль за организацией педагогического процесса в группах раннего возраста ДОУ.- М.: ООО «Издательство Скрипторий 2003», 2006.- 80с.

15. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.- М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.

16. Типовые положения о ДОУ.- М.: ТЦ Сфера, 2005. – 48с.

17. Троян А.Н. Функция педагогического анализа в управлении работой дошкольного учреждения: Дис. канд.пед.наук. – М. 1984.