

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №176 «Карандаш»

Методическое пособие

**«Ознакомление детей старшего
дошкольного возраста с
окружающим миром»**



Воспитатели:
Радаева Ульяна Петровна,
Гуцол Екатерина Михайловна.

Краснодар, 2021г.

Дети дошкольного возраста по своей природе – пытливые исследователи окружающего мира. Они могут успешно познавать не только внешние, наглядные свойства окружающих предметов и явлений, но и их внутренние связи и отношения: зависимость здорового образа жизни от полезных и вредных привычек, правильного питания, занятий спорта. Одной из наиболее важных проблем современного дошкольного образования является здоровьесбережение детей.

В успешной реализации здоровьесберегающих технологий, я считаю необходимым интегрировать ее с познавательно - исследовательской деятельностью, решая, таким образом, следующие задачи:

1. Содействовать сохранению здоровья каждого дошкольника, показать многогранную его природу на основе естественно-научных знаний. Сформировать у детей представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

2. Обеспечить детей необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье. Формировать представления о том, что любые знания человек может приобрести самостоятельно путём наблюдения реальных объектов, явлений и событий. Путём исследовательских действий и экспериментирования, учить находить разные способы решения одной задачи. Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.

3. Расширить и разнообразить взаимодействие детского сада и родителей в целях укрепления здоровья детей.

В своей работе я широко применяю опытно-экспериментальную среду, которая стимулирует исследовательскую и познавательную деятельность, удовлетворяет потребности ребёнка в освоении окружающего мира, познании себя, как человека. Она включает в себя: ростомеры для измерения роста детей, сантиметровые линейки для измерения окружности головы, грудной клетки, модели термометров, градусники для тела, воды,

весы, лупы, песочные часы, микроскоп, природный материал, красители, пипетки, колбы, вату, зеркала, и т.д.

Существует также подборка энциклопедической литературы, картинок, иллюстраций и плакатов. В процессе проведения экспериментальной детской деятельности я придерживаюсь структуры, которая включает: постановку проблемы, отбор способов её решения, проверку гипотез, предложенных детьми, формулировку выводов, фиксацию результатов. Такой алгоритм работы позволяет активизировать мыслительную деятельность дошкольников, побуждает их к самостоятельным исследованиям. Я считаю, что основной функцией инструктора по физической культуре является не трансляция информации, а рациональная организация исследовательской деятельности по её усвоению, решению выявленных проблем.

Исследовательско - поисковую работу я провожу в разнообразных формах образовательной деятельности: во время непосредственной образовательной деятельности, в игровых обучающих ситуациях и свободной повседневной деятельности детей, при нерегламентированном общении взрослого с ребёнком. Тематика опытов, разработанных мною по данной проблеме, позволяет решить несколько педагогических задач: осуществлять познавательное развитие детей, давать им определённую сумму знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека, закреплять гигиенические навыки, формировать мотивацию на здоровый образ жизни и соблюдение основных принципов жизнеобеспечения, развивать логическое мышление, поощрять стремление к самостоятельности в поведении и приобретении знаний. Методологической основой моей работы стали пособия С.Е. Шукшина «Я и мое тело», Т.В. Смирнова «Ребенок познает мир», Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ», Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» и др.

Работу по формированию привычки к здоровому образу жизни на основе исследовательской деятельности, я начинаю со своими воспитанниками с младшей группы. Провожу простейшие опыты и

наблюдения, в игровой форме учу детей различать и называть части тела, уточняю, для чего нужны те или иные органы. Постепенно подвожу детей к выводу: все органы и части тела человека выполняют какую-то важную функцию, ненужных органов нет, поэтому свой организм надо беречь. Использую такие игры и опыты как:

- «Веселые человечки играют» Цель: познакомить со строением тела человека: туловище, ноги, руки, стопы, пальцы, шея, голова, уши; лицом – нос, глаза, брови, рот; волосами.

- «Нарисуем свой портрет» Цель: познакомить со строением тела человека и пространственным расположением его частей.

- «Починим игрушку» Цель: познакомить со строением тела человека и пространственным расположением его частей. Познакомить с признаками пола (прической, одеждой, именем и пр.), с тем, что лицо может отражать чувства человека (его настроение).

- «Наши помощники» Цель: познакомить с органами чувств и их назначением (глаза - смотреть, уши – слышать, нос – определять запах, язык - определять вкус, пальцы - определять форму, структуру поверхностей), с охраной органов чувств.

Средний дошкольный возраст.

- «Носарий» Цель: познакомить с функцией носа, его строением.

- «Умный нос» Цель: определить по запаху предметы, познакомиться с особенностями работы носа».

- «Язычок – помощник» Цель: познакомить со строением и значением языка, поупражнять в определении вкуса продуктов.

- «Вкусовые зоны языка» Цель: определить вкусовые зоны языка, поупражняться в определении вкусовых ощущений, доказать необходимость слюны для ощущения вкуса.

Старшие дошкольники более активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной наглядно-практической форме я обогащаю представления детей о здоровье, об организме, его потребностях,

способах закаливания, о предупреждении травматизма и различных заболеваний.

В этом возрасте объём изучаемого материала значительно увеличивается, тематика детских исследований становится более обширной:

- «Как устроена дыхательная система?»;
- «Сделай компьютер своим другом»;
- «Как органы человека помогают друг другу»;
- «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»;
- «Лето красное – для здоровья время прекрасное»;
- «Витамины, полезные продукты и здоровый организм».

Для исследовательской деятельности важен метод самообследования, так, при ознакомлении с опорно-двигательным аппаратом человека мои воспитанники, выяснили, сколько костей входит в состав отдельных частей скелета, а при ярком свете настольной лампы внимательно рассматривали кисти рук, сравнивая их с предложенными картинками строения конечностей человека и животного. Исследовательские действия помогли им понять, что скелет – это основа человека, он поддерживает и защищает все органы. При изучении внешнего вида и строения кожи, дети с интересом проводили опыты, рассматривали кожу в лупу, изучали пальцевые рисунки, проверяли кожную чувствительность, фиксируя результаты исследований в дневнике наблюдений. В процессе работы ребята поняли важность гигиенических процедур для своего здоровья и разработали памятку по уходу за кожей, которой придерживаются дома и в детском саду.

На занятии в подготовительной группе «Для чего нужен язык?», путём исследовательской деятельности мы с детьми выяснили, что этот орган выполняет много разных функций: воспринимает вкусы, участвует в пережёвывании пищи и в образовании речи. Они попробовали все эти действия проделать без его помощи, и пришли к выводу о важности языка для организма человека, а также закрепили правила ухода за ротовой полостью, которые выполняют сами и рекомендуют сверстниками взрослым.

Помимо занятий мои воспитанники с удовольствием принимают участие в играх-конкурсах с элементами исследования: «Сколькими способами можно напиться?», «Какими способами можно очистить свою кожу?». Они дают детям возможность убедиться в том, что путём исследовательских действий выполнение любого задания можно варьировать, помогают закрепить гигиенические навыки, развивают воображение, умение мыслить нестандартно. Весело и интересно проходят развлечения, на которых знания детей уточняются и закрепляются: «Готовимся к походу», «Что? Где? Когда?». В программу таких мероприятий мы включаем задания исследовательского характера, побуждающие детей к самостоятельной умственной и практической деятельности, активизирующие мышление, творческое воображение: «Что делать, если испачкались руки, а воды рядом нет?» «Как сделать воду из ручья пригодной для питья?» «Чем помочь книге, испорченной чернилами?» Мой опыт позволяет сделать вывод, что в процессе совместной исследовательской деятельности воспитателя, детей и родителей можно успешно решать задачи формирования у дошкольников умений и навыков самостоятельной познавательной и творческой работы, появления и усиления интереса у детей к здоровому образу жизни, повышения уровня знаний по культуре здоровья, навыков взаимодействия с взрослыми и сверстниками, становления личности, способной в рамках своего возраста принимать адекватные решения.

Конспект ООД: «Из чего мы состоим»

Задачи: закрепить представления детей о строении человеческого тела и назначении отдельных частей тела. Учить детей слушать и слышать друг друга, давать полные ответы. Развивать логическое мышление, память, речь.

Ход занятия:

Воспитатель: - Ребята, сегодня мы с вами поговорим о нашем теле. Вспомним из чего оно состоит, для чего нам нужны все его части.

Воспитатель: - В нашем огромном мире очень много людей. Мальчики и девочки, мужчины и женщины, высокие и низкие, полные и худые., с разным цветом волос и кожи (показ картинок с людьми). Все они разные, но всё-таки у них много общего.

Посмотрите друг на друга, чем вы похожи? (ответы детей)

Воспитатель: - Правильно всё, что вы назвали - эти части тела.

Воспитатель: - Давайте с вами поиграем в игру «Назови, части тела, которых у человека по два» (Ответы детей)

Воспитатель: - Вы молодцы –справились с заданием. Послушайте, ребята, какое стихотворение написал Самуил Маршак о том, почему у человека две ноги и один рот, а не наоборот:

*Одна дана нам голова,
А глаза два, и уха два,
И два виска, и две щеки,
И две ноги, и две руки
Зато один и нос, и рот.
А будь у нас наоборот,
Одна нога, одна рука,
Зато два рта, два языка.
Мы только бы и знали,
Что ели да болтали!*

Посмотрите друг на друга. У нас с вами всё правильно?

Воспитатель: - Ребята, а для чего нас с вами нужны:

Глаза-...

Рот-....

Зубы-...

Язык-...

Нос-...

Уши-...

Руки-....

Ноги-...

Воспитатель: - А ещё нам нужны ножки, чтобы ходить по тропинке. Пройдём с вами по волшебной тропинке здоровья? (Ответы детей). Тогда снимайте вашу обувь и пойдём друг за другом. (Ходьба по массажному коврику).

Воспитатель: - Теперь давайте присядем на стульчики и немного поиграем. Я буду называть части тела, а вы будете выполнять соответствующие движения, я говорю – «Головушка-солнышко», а вы гладите себя по голове. Кто не понял задание?

Итак:

-головушка- солнышко

-ручки-хватучки (хватательные движения)

-спинка-тростинка (выпрямили спинку)

-ножки-сапожки (топают)

-носик-абрикосик (пальчиком дотрагиваются до кончика носа)

-щёчки-комочки (трут щёки ладошками)

-губки-голубки (вытягивают губы в трубочку)

-зубки-дубочки (стучат тихонько зубами)

-глазки-краски(моргают)

-ушки-непослушки (трут ушки)

-пузик-арбузик (выставляют живот вперёд)

-спинка-тростинка (выпрямляют спину)

-пальчики-держальчики (сжимают пальчики в кулачки)

-плечики-у кузнечика (поднимают и опускают плечи)

-коленки-поленки (сгибают колени поочерёдно)

Воспитатель: - Ребята, а ещё нам с вами наши части тела нужны для того, чтобы кушать здоровую пищу, делать зарядку и быть здоровыми. Давайте с вами сделаем зарядку:

Быстро встали, улыбнулись,

Высоко все потянулись.

Ну-ка плечи распрямили,

Все подняли, опустили.

Вправо, влево повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали и на месте поскакали.

Воспитатель: - Ребята, о чём мы с вами сегодня говорили? (ответы детей)

Воспитатель: - Покажите, пожалуйста, на плакате те части тела, которые назвали. (Выходят по одному и показывают на плакате.

Воспитатель: - Вот и подходит к концу наше занятие. Посмотрите в окошко на улице выглянуло солнышко! Один из его лучиков попал к нам в группу. Помогите его поймать! Я буду говорить вам, где он находится, а вы руками будете его ловить!

Протяните ручки вперёд ладошками вверх, вот так! (показывает). Вот лучик скользнул по вашим ладошкам и быстро перебрался на голову, скатился на лобик! А теперь он греет ваши щёчки! Вот он пощекотал вам носик и побежал дальше — по ручке! Сначала сел на плечико, соскользнул на локоток, перебрался на животик, побежал по ножкам — с бедра на коленочку, потом на стопу, поиграл с вашими пальчиками и прыгнул на спинку! А теперь лучик греет вам попку! Тепло!?Приятно!? А вот лучик уже у вас на груди! Там внутри слева находится ваше сердечко! Послушайте, как оно ровно и спокойно бьётся?! Это потому, что солнечный лучик ласкает его, чтобы росли вы весёлыми, здоровыми и добрыми детьми.

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы сегодня хорошо потрудились, спасибо вам.

Конспект ООД: «Микробы и вирусы»

Задачи: дать понятие о возбудителях инфекционных заболеваний; развивать у детей обоняние, речь, память; познакомить с ароматерапией.

Ход занятия:

Воспитатель: - Здравствуйте. Мы с вами здоровые и весёлые пришли в детский сад. Сейчас на улице зима и многие болеют. А как мы можем понять, что человек болен? (ответы детей: насморк, кашель, чихание, плохое настроение, болят голова и горло). Как можно заразиться? (ответы детей)

Воспитатель: - Когда мы чихаем из нашего носа и рта вылетают капельки слюны, а вместе с ними микробы, которых мы ещё называем вирусами. Они летают в воздухе, оседают на одежду и игрушки, мы их вдыхаем и можем заразиться. Поэтому при кашле и чихании нужно прикрывать рот рукой или платочком. Теперь мы с вами знаем, как правильно чихать. Микробы очень маленькие и их невозможно увидеть. Только, когда изобрели микроскоп врачи смогли рассмотреть, как они выглядят. Так как у нас нет микроскопа, я вам покажу их изображение на экране (рассматриваем микробов).

- Эти маленькие микробы, как только попадают в наш организм начинают разбойничать. У нас повышается температура, першит горло, мы кашляем, появляется насморк. Таким образом наш организм пытается защитить себя от вируса.

- А как мы с вами можем бороться с вирусами? (ответы детей)

(Мыть руки, проветривать помещение, выходить на прогулку и т.д.)

- Дети, вы знаете, что можно бороться с вирусами с помощью запахов или ароматерапии?

- Есть растения, которые есть не нужно, они помогают людям своими запахами. Например, чеснок. Давайте сделаем чесночные кулоны. Возьмите чеснок и положите в коробочки от киндера сюрприза, наденьте кулон себе на шею. Теперь этот запах будет защищать вас от гриппа и простуды.

- А эта травка называется-мята. Её запах восстанавливает силы и помогает справиться с кашлем. А ещё её запах не любят мухи, которые на своих лапках переносят микробов.

- Это лаванда- она помогает уснуть. Это кожура лимона, её запах поднимает настроение, борется с вирусами, улучшает аппетит.

- Понюхайте это хвоя какого растения? (ответ детей)

- Правильно это- сосна. Её запах успокаивает и помогает справиться с кашлем.

- А это комнатное растение у некоторых из вас есть дома. Оно называется- герань. Запах этого растения укрепляет иммунитет. Теперь вы знаете, что с вирусами можно бороться с помощью запахов.

Воспитатель: - Ещё с вирусами можно бороться с помощью зарядки.

Там, где грязь, живут микробы. (*сжатие- разжатие пальцев рук*)

Мелкие- не увидеть. (*присесть, закрыть глаза ладошками*)

Их, микробов, очень много, (*встать, развести руки в стороны*)

Невозможно сосчитать. (*сгибание пальцев рук*)

Мельче комаров и мошек (*присесть, махать руками*)

Во много-много тысяч раз. (*встать на носочки*)

Тьма невидимых зверушек (*сжатие- разжатие пальцев рук*)

Жить предпочитают в нас. (*показать руками себя*)

Если грязными руками (*показ ладошек*)

Кушать или трогать нос, (*имитация приема пищи*)

Неприменно от микробов (*сжатие- разжатие пальцев рук*)

Сильно заболит живот. (*наклониться вперед, держась за живот*)

Воспитатель: - Давайте с вами вспомним о чём мы сегодня говорили? (ответы детей)

Как мы можем понять болен человек или нет? (ответы детей)

Как нужно бороться с вирусами? (ответы детей)

Воспитатель: - Теперь я вам раздам картинки микробов, вы их раскрасите, заберёте домой, когда вам не захочется мыть руки, вы посмотрите на

микроба и вспомните, что он может поселиться у вас в животике. (Проходят за столы и раскрашивают)

Конспект ООД: «Путешествие в страну здоровья»

Задачи: закрепить знания детей о здоровье, витаминах, предметах личной гигиены. Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Ход занятия:

- Здравствуйте ребята. Сегодня мы с вами отправимся в страну здоровья. Но на чём мы будем путешествовать? (ответы детей)
- Самый полезный для здоровья транспорт- велосипед, поедem на нём?
- Отправляемся в путь. И **первая наша остановка «Зарядкино»**.
- Скажите, пожалуйста, с чего мы начинаем наш день? (ответы детей)
- Правильно с зарядки. Сделаем с вами упражнения?

Движение- это здоровье,

Движение- это жизнь.

Не ленись-подтянись,

Руки на бок, ноги врозь,

Три наклона вниз,

На четвёртый поднимись.

Раз-направо, два-налево,

Приседанья каждый день

Прогоняют сон и лень.

Воспитатель: - Молодцы, поехали дальше?

- Наша следующая **остановка станция «Мойдодыр»**
- Здесь нам с вами нужно среди лежащих предметов найти предметы гигиены и вспомнить для чего они нужны?(мочалка, зубная щётка, зубная паста, расчёска, платё, мыло, полотенце, кукла, мыльница, носовой платок)
- Какими из этих предметов должен пользоваться один человек? (ответы детей)
- Какие из этих предметов помогают бороться с микробами? (ответы детей)

Воспитатель: - Вы справились с заданием. Поедем дальше? Теперь мы поедем на поезде. В путь.

Воспитатель: - **Станция «Твоё тело»**

- На этой станции мы с вами вспомним части тела и найдём их.

Музыкальная игра «Нам всем весело живётся». Вы выполнили задание.

Воспитатель: - Поехали дальше. Я предлагаю вам полететь на самолёте.

Наша станция «Витаминкино».

- Дети, для чего нам нужны витамины?(ответы детей)

- Где мы их можем найти?(ответы детей)

- Перед вами лежат обручи синие, жёлтые, красные. У меня в корзине такого же цвета витамины. Возьмите каждый по витаминке. Сейчас будет играть музыка, вы в это время танцуете, как только музыка остановится, вам ужно будет встать в тот круг ,какого цвета у вас витаминка. Начинаем.

Вы были очень внимательными, молодцы.

Воспитатель: - На нашем пути препятствие и мы не сможем доехать на транспорте до следующей станции, поэтому дальше мы идём пешком по дорожке здоровья, преодолевая трудности.

И вот мы добрались до **последней станции «Здоровье».**

У здоровья есть свои секреты, а вы их знаете?

Давайте проверим:

Отгадайте вы секреты.

Я начну, а вы кончайте

Дружно, хором отвечайте.

Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки(с мылом мыть)

Здоровье в порядке

Спасибо (зарядке)

Ежедневно закаляйся.

Водой холодной (обливайся)

*Не болеет только тот,
Кто здоров и любит (спорт)
Защититься от ангины
Нам помогут (витамины)*

- Молодцы, вы справились с заданием. Наше путешествие подошло к концу. -
- Где мы с вами побывали? (ответы детей)
- Что мы делали?(ответы детей)
- Вам понравилось наше путешествие?(ответы детей). Возвращаемся в детский сад.

Конспект ООД: «Чистота залог здоровья»

Задачи: повторение и закрепление культурно-гигиенических навыков; прививать навыки здорового образа жизни; воспитывать чувство опрятности и аккуратности; развивать память, внимание, речь.

Ход занятия:

Воспитатель: - Ребята, здравствуйте. На прошлом занятии мы говорили о нашем теле, сегодня мы будем учиться за ним ухаживать, чтобы быть здоровыми, аккуратными, чистыми и никогда не болеть. Есть такая поговорка «Чистота залог здоровья», а как вы думаете, что это значит? (ответы детей)

Воспитатель: - Ребята, посмотрите, какая не опрятная, грязная кукла Валя пришла в нашу группу. Она говорит, что у неё совсем нет друзей, вы бы хотели с ней дружить? (ответы детей). Давайте у неё узнаем, где она так вымазалась. Чтение отрывка стихотворения А.Барто «Девочка чумазая».

Воспитатель: - Ребята, как вы думаете, это правда загар у Вали? (ответы детей).

- Посмотрите кукла Валя принесла мешочек с какими-то вещами, говорит, что не знает, что с ними делать. Давайте расскажем ей, как ими пользоваться. (Воспитатель читает загадки, дети по очереди достают предметы и говорят, для чего они нужны.)

Воспитатель:

Мною можно умываться.

Я умею проливатьсья.

В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я — ... (Вода)

-Для чего нам нужна вода?

*По утрам и вечерам
Чистит — чистит зубы нам,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает. (зубная щетка)
-Для чего нам нужна зубная щётка?
-Сколько раз в день нужно чистить зубы?*

*На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру
И коленки оттираю,
Ничего не забываю. (мочалка)
- А у вас есть дома мочалка?*

*Зубов много, а ничего не ест. (расчёска)
Для чего нужна расчёска?*

*Висит, висит, болтается,
Всяк за него хватается. (полотенце)
-Для чего нам нужно полотенце?*

*Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. (носовой платок)
-Для чего нам нужен платок?*

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

- *Что мы делаем мылом?*

Вы, наверное, устали? Предлагаю вам отдохнуть:

Мы решили закаляться, раз-два-раз-два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)

И водою обливаться, раз-два-раз-два! (поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз-два-раз-два!

Не забудем растереться, раз-два-раз-два! (имитация растирания полотенцем)

На столе выкладываются мыло, зубная щётка, полотенце, шампунь, зубная паста, расчёска.

Воспитатель: -Ребята, какими из этих предметов нельзя делиться? (Ответы детей)

Воспитатель: - Дети, если наша кукла Валя не научится пользоваться предметами личной гигиены, она так и останется грязной и не аккуратной и с ней никто не будет дружить. Давайте попробуем её вымыть. (дети моют куклу с помощью мыла и мочалки, вытирают полотенцем, расчёсывают)

Воспитатель: - Смотрите какая чистая наша Валя. И ни капельки она не загорелая, это была чёрная грязь.

- Давайте научим нашу куклу мыть руки. Для чего мы их моем? Правильно, мы смываем микробов, ведь они боятся мыла и воды. Когда мы моем руки? (ответы детей).

- Перед вами стоят таз и кувшин с водой, что нужно сделать, чтобы помыть руки? (закатать рукава) Рукава закатали, что мы делаем теперь? (смачиваем руки водой, намыливаем мылом, трём одну ладошку о другую и смываем мыло)

Воспитатель: - Ребята, о чём мы с вами сегодня говорили? Что нам нужно делать, чтобы не болеть и не стать грязнулями? (ответы детей). Правильно нужно пользоваться предметами личной гигиены ведь чистота-залог здоровья. - Ребята кукла Валя обещает ухаживать за собой и каждый день мыться с мылом, расчёсываться и чистить зубки.

Конспект ООД: «Я здоровье сберегу- сам себе я помогу»

Задачи: развивать, речь, память, мелкую моторику; побуждать употреблять здоровые продукты, воспитывать желание заботиться о своём организме; учить определять витаминосодержащие продукты.

Ход занятия:

- Добрый день. Смотрите у меня на столе лежит письмо, интересно от кого? Давайте прочитаем: «Добрый день ребята, меня зовут Сладёна. Я заболел. Говорят для того, чтобы быть здоровым нужно есть полезную пищу. Я ел всё самое полезное и вкусное: конфеты, чипсы, колу, шоколад, торт, пирожные. Но у меня почему-то начали болеть живот и зубы. Помогите разобраться, почему мне стало хуже.»

- Ребята поможем Сладёне?

- Скажите, а для чего нам вообще нужна еда? (ответы детей)

- Все продукты полезные?

- А что нужно есть, чтобы быть здоровыми?

- Как вы думаете, почему каши, овощи и фрукты полезные? (ответы детей)

- Да вы правы в них много витаминов. Витамины - это вещества, в которых содержится сила и здоровье для нашего организма. Они очень маленькие, меньше кристаллика сахара, поэтому мы их не можем увидеть. У витаминов, как и у нас с вами есть имена. Хотите с ними познакомиться поближе?

Детям показываются картинки с витаминами и продуктами, в которых они есть.

- Посмотрите на картинку для острого зрения нам нужен витамин А, рядом продукты, в которых он есть, назовите их, пожалуйста: яйца, творог, молоко, петрушка, морковь, тыква, абрикос.

- Витамин В необходим нашему сердцу, в каких продуктах есть, назовите: мясо, хлеб, орехи, горох, яйца.

- Самый вкусный витамин С, его мы едим при простуде, в каких продуктах его много: лимон, апельсин, шиповник, капуста, яблоко, виноград.

-- Витамин D нужен нашему скелету он укрепляет наши косточки. В каких продуктах он есть: рыба, масло, творог, сыр, яйца. А ещё мы с вами получаем этот витамин, от солнечного света, когда играем на улице.

Воспитатель: - Давайте с вами поиграем. Я буду задавать вам вопрос, а вы если это полезная еда, отвечаете-да, если вредная, отвечаете- нет.

Каша вкусная еда, это нам полезно?

Лук зелёный есть всегда вам полезно, дети?

В луже грязная еда, пить её полезно?

Щи отличная еда, щи полезны детям?

Мухоморный суп всегда, есть полезно детям?

Фрукты- просто красота! Это нам полезно?

Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряде, овощи полезны?

Сок, компот на обед, пить полезно детям?

Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети?

- Молодцы, давайте теперь отдохнём и сделаем зарядку для того, чтобы расти здоровыми и сильными:

Раз, два, три, четыре, (ходьба на месте)

Дети в огород идут (прыжки на месте)

А там овощи растут:

Наверху созрел томат (потянулись наверх)

Снизу картофель поспевает, (присесть)

Слева- свёкла, справа-тыква,

(наклоны в сторону)

Слева- лук , справа-укроп.

Дети спинки наклоняют,

И горох они срывают.

Воспитатель: - Посмотрите у меня в корзинке овощи, выберите, пожалуйста те из которых можно сделать салат.

- Молодцы, ребята, вы справились с заданием.

Воспитатель: - Сегодня мы с вами узнали, какая еда вредная, а какая полезная. Выяснили в каких продуктах прячутся витамины и от чего было плохо Сладёне. Но, иногда в период простуд мамы покупают нам в аптеке жёлтые витамины С. (Баночки из бумаги, пластилин) Посмотрите на столах у нас лежат баночки давайте их наполним витаминами и отправим Сладёне.(делаем из пластилина витамины и заполняем баночку)

Консультация для родителей

«Формирование здорового образа жизни у детей»

Выдающийся педагог Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они выпали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, выбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением легких – и уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Следовательно, педагоги и родители, опираясь на основные законы и принципы здорового существования, должны дать детям нужные знания и создать необходимые условия. Семья для ребенка – это первая и иногда почти единственная среда, формирующая его образ жизни.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, весёлыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создавать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям.

Здоровье ребёнка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй.

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, ведь дети могут

оказаться в неожиданных ситуациях на улице или дома. Поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни: занятиям физкультурой, прогулки; рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна, и даже культурно-гигиенические навыки, такие как мытье рук, своевременное высмаркивание носа;

Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;

Бережное отношение к окружающей среде, природе;

Своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождений медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, окулиста, отоларинголога, хирурга);

Формирование понятия «помоги себе сам»

Полезные советы по воспитанию детей

Воспитывая детей хорошими людьми, не рекомендуется делать это под жестким диктатом. Не надо контролировать каждый шаг ребенка и постоянно говорить, что делать. Постарайтесь добиться того, чтобы и ребенка не загружать академичностью и оставить возможность для индивидуального развития. Поощряйте творчество, инициативу, но не вседозволенность.

Что поделаешь, но с появлением в доме детей мы сами находимся под их пристальным контролем. Любые наши поступки ими воспринимаются и оцениваются. Поэтому родители сами должны показывать примеры культурного поведения и объяснять их правила. Согласитесь, ребенок вряд ли будет организованным и собранным, если утром папа впопыхах ищет галстук, мама - ключи от дома, а младший брат - любимую игрушку, с которой ходит в детский сад. К тому же личный пример не потребует никаких дополнительных усилий. Это тот случай, когда само действие уже поучительно. Поздоровались с соседкой, придержали лифт для бежит по лестнице, тихо закрыли дверь, чтобы не разбудить бабушку, поблагодарили

за свежую газету работника киоска - ребенок наблюдает и принимает модель поведения. Личный пример - ключевой момент в воспитании.

Искренние поступки. Удовольствие от хорошей поступка, хорошего дела не сравнится ни с какой материальной платой. Ваша задача объяснить ребенку, что можно бескорыстно получать удовольствие от осознания того, что поступил правильно. Взрослым в этом случае нужно быть скупыми на похвалу и ободряющие слова. К тому же дети быстрее повторяют действие, которое радует и их лично, и родителей, и включенных в этот общий процесс людей.

Запас терпения не должен исчерпываться. Так же и как ваша выдумка, изобретательность, смекалку. Нелегко сразу научить ребенка искренне поверить, что чистить зубы, умываться, не разбрасывать еду, засыпать в своей кроватке - очень приятно. Первое время придется повторять, объяснять, просить переделать, напомнить, чтобы не уклонялся от обязанностей. И здесь важно не сорваться, избегайте все сделать как можно быстрее, торопить малыша. Со временем он докажет обычные процедуры до автоматизма и даже сам не заметит, как полезная привычка закрепились. Кстати, гигиена и самоконтроль за внешним видом - один из важнейших элементов хорошего воспитания.

Проверка на прочность. По мере взросления ребенка, его кризисных кривых, только на первый взгляд кажутся разрушительными, привычки тоже будут забываться и даже игнорироваться. Вот здесь и начинаются сюрпризы, когда твердую привычку ребенок напрочь забывает! Обычно это происходит в подростковом возрасте, когда дети идут наперекор общественному мнению. Им надоедает, в тягость, не интересно повторять одни и те же обязательные действия чистить обувь с вечера собирать рюкзак в школу, выносить мусор, выполнять домашние задания. Именно ваша твердость, без намека на жестокость, постоянство повторов, спокойствие помогут переждать это время и не разрушат правила до конца.

Доверие и самостоятельность ребенка. Иногда родители сами провоцируют и укореняют плохое поведение и вредные привычки своих детей. Или слишком часто позволяют нарушать правила поведения, или хаотично меняют или совсем пытаются все сделать за ребенка. На первый взгляд они не хотят лишних забот, тратить время, настаивать и уметь находить компромисс. Поэтому идут на поводу, чтобы не краснеть перед чужими людьми. Делают за ребенка быстро какое-то дело сами, пытаясь избавить от нагрузок. На самом деле растят лентяя, безответственного эгоиста, который любой конфликт или проблему в жизни будет решать чужими действиями. Такая чрезмерная опека родителей не оставляет шанса ребенка проявить себя. Постарайтесь не завязывать шнурки за ребенка и решать школьные задачи. Пусть он потратит больше времени и сделает не очень хорошо, но зато сделает это сам!

Помните, что правильное воспитание во многом облегчает жизнь детей. Ребенок станет увереннее, а не будет страдать из-за несобранности, сэкономит драгоценное время для осуществления своих планов. Сможет добиться признания и пользоваться уважением в обществе. Ведь всегда приятно общаться и иметь дело с хорошим воспитанным человеком. А уж, сколько приятных эмоций испытывает от этого семья, когда нужно мучиться и противостоять капризам детей. Родители "с большой буквы" обязаны воспитать детей, чтобы они вырастает хорошими людьми. В этом случае они легче адаптируются в этом мире и смогут достичь больших успехов как в профессиональной сфере, так и в личной жизни.



Уважаемые родители! Помните!

- * Здоровая семья — это крепость, в которой
ребенок чувствует себя
защищенным!
- * Это гнездо, в котором ему спокойно и
уютно. Семья,
родители должны удовлетворить многие
жизненно-важные потребности
ребенка, должны многому научить детей.

- * Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!
- * Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!
- * В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтанье в тазу».

Недостаточная двигательная активность — гипокинезия — все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу (если нет аллергии) с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен лежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кровати противопоказано). Проводить с ребенком водные

гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

Совместный активный досуг:

1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумакая» вызовет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

***Формирование жизнеспособного подрастающего поколения -
одна из главных задач нашего детского сада.***

Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольной организации.

В нашем саду комплексный подход к организации здоровьесберегающего пространства: укрепление, сохранение здоровья наших воспитанников. Коллектив сотрудников целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт.

В нашем детском саду постоянно осваивается комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Один из важнейших этапов в жизни каждого ребёнка - это поступление в детское дошкольную организацию. В детском саду созданы оптимальные условия для комфортного пребывания детей, а также их всестороннего развития.

Разнообразные лечебно - оздоровительные мероприятия, осуществляемые в рамках программы по здоровьесбережению, наряду с активно проводимой разносторонней санитарно - просветительной работой, позволяют максимально использовать все доступные средства для достижения главной цели - формирование, сохранение и укрепление здоровья всех детей дошкольного учреждения.

В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.

Облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения).

Утренняя гимнастика.

Гимнастика после сна.

Правильная организация прогулок и их длительность.

*соблюдение сезонной одежды воспитанников (индивидуальная работа с родителями).

Мытье прохладной водой рук по локоть – средний-старший возраст.

Витамиотерапия

Три раза в неделю дети посещают физкультурные занятия, в том числе один раз (в соответствии с погодными условиями) занятия физкультурой проводятся на улице. Один раз в квартал проводятся физкультурные досуги. Два раза в год - физкультурные праздники совместно с родителями. Утренняя гимнастика в летний период (в зависимости от погодных условий) проводится на улице.

Кроме того, проводятся спортивные игры и соревнования, в том числе на свежем воздухе.

Находят применение народные средства (ношение кулонов с чесноком) в целях профилактики вирусных инфекций.

В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ – проводится вакцинация воспитанников детского сада и сотрудников.

В группах воспитатели проводят с детьми коррекционную и дыхательную гимнастику после дневного сна.

Осуществляется витаминпрофилактика (витаминизация третьих блюд).

Также с детьми проводится звуковая, артикуляционная, пальчиковая гимнастики; (с участием музыкального руководителя).

Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья. Большинство детей дошкольного возраста относятся по состоянию здоровья к так называемой «группе риска» - II группе здоровья (дети, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья функционального характера). Именно поэтому становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Большое внимание уделяется санитарно-просветительной работе. Оформляются папки передвижки, ширмы для родителей на различные темы: «Адаптация детей к дошкольному учреждению», «Закаливание ребёнка в домашних условиях», «Рациональное питание и режим дня», «Грязные руки - источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение» и др.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия,

а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.