

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Режим дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда, хотя мы объясняем и детям, и родителям, что нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).
Они попадают в организм и вызывают болезни.
Они живут на грязных руках.
Они боятся мыла.
Микроб - ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец лис, ты выглядишь
простуженным
Постой-ка, у тебя горячий лоб
Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

По утрам зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть



И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Гимнастика, физкультурные занятия, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику и тоже использовать художественное слово.

Гимнастику после дневного сна и упражнения дыхательной гимнастики. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, проводить корректирующую гимнастику, чаще играть в подвижные игры, для чего иметь в группе атрибуты для таких игр. Все это должно находиться в физкультурном уголке.

Культура питания. Обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!" Отсюда вывод:

Нельзя:

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| - пробовать все подряд | - давать кусать |
| - есть и пить на улице | - гладить животных во время еды |
| - есть немытое | - есть много сладкого. |
| - есть грязными руками | |

Нужно: есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

От простуды и ангины помогают
апельсины.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Полезно в работе опираться на сказку Чуковского "Доктор Айболит". Игрушки – звери приходят со своими жалобами. Выяснить, почему так получилось и как им можно помочь.

Темы для игровых ситуаций можно выбрать из детской энциклопедии "Расти здоровым". Там весь материал доступен для детей и очень полезен. В беседе "Здоровье и болезнь" дети могут рассказать друг другу, что они знают о болезнях; как они чувствовали, когда болело горло, живот, голова. Цель такой беседы - определить, что дети знают о болезнях; научить избегать их; учить считаться с плохим самочувствием другого человека. Хорошо помогают в формировании здорового образа жизни игры по ОБЖ и ПДД.

Полезно рассматривание ситуаций, связанных с основными правилами гигиенического поведения, предложенные в книге Зайцева "Уроки Мойдодыра". Когда дети усвоят все десять уроков из этой книги, надо наблюдать, как дети используют эти знания.