

ГУ «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и
общественного здоровья»

Дидактические игры и упражнения
по здоровому образу жизни
инструктивно-методические рекомендации
для педагогов, медицинских работников учреждений
образования

г.Гродно, 2009

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Формирование навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения — одна из важнейших задач общеобразовательной школы. Поэтому общеобразовательное учреждение (и в первую очередь детский сад) должно стать «школой здорового стиля жизни» детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи, двигательная активность и другие) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- регулярное выполнение физических упражнений, в том числе занятия физкультурой, посильный физический труд;
- рациональное сбалансированное питание;
- раннюю профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- предупреждение отрицательного воздействия стресса;
- принятие положительных решений, полезных для здоровья;
- выполнение элементарных гигиенических правил;
- соблюдение личной и общественной гигиены;
- формирование здоровых привычек;
- отсутствие вредных привычек;
- информированность о состоянии здоровья.

Формирование культуры здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу.

Исходя из этого, занятия оздоровительно-педагогического характера *должны быть систематическими и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения.* Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах дошкольного учреждения (учебных занятиях, режиме дня, занятиях физической культурой, воспитательных занятиях, в мероприятиях общего масштаба для всего детского сада).

Приемы и методы руководства дидактическими играми

Дидактические игры – это разновидность игр с правилами, специально создаваемых педагогической школой в целях обучения и воспитания детей. Дидактические игры направлены на решение конкретных задач в обучении детей, но в то же время в них присутствует воспитательное и развивающее влияние игровой деятельности, они способствуют развитию у детей психических процессов.

Игра становится методом обучения и принимает форму дидактической, если в ней четко определены дидактическая задача, игровые правила и действия. В такой игре педагог знакомит детей с правилами, игровыми действиями, учит, как надо их выполнять. Дети оперируют имеющимися знаниями, которые в ходе игры усваиваются, систематизируются и обобщаются.

Все дидактические игры можно разделить на три основных вида:

1. Игры с предметами (игрушками, природным материалом).
2. Настольные печатные.
3. Словесные игры.

Выделяются следующие структурные составляющие дидактической игры:

- дидактическая задача;
- игровые действия;
- правила игры;

- результат.

Дидактическая задача

Для выбора дидактической игры необходимо знать уровень подготовленности воспитанников, так как в играх они должны оперировать уже имеющимися знаниями и представлениями. В каждой дидактической игре своя обучающая задача, что отличает одну игру от другой. При определении дидактической задачи следует избегать повторений в ее содержании.

Игровые действия

Дидактическая игра отличается от игровых упражнений тем, что выполнение в ней игровых правил направляется, контролируется игровыми действиями. Развитие игровых действий зависит от педагога. Иногда и дети, готовясь к игре, вносят свои предложения: «Давайте посмотрим, у кого чистые руки», «Помогите выбрать Доктора Айболита», «Помните, когда мы играли в «Съедобное - несъедобное», как интересно было!».

Игровые правила

Основная цель правил игры - организовать действия, поведение детей. Правила могут запрещать, разрешать, предписывать что-то детям в игре, делать игру занимательной, напряженной. Соблюдение правил в игре требует от детей определенных усилий воли, умения общаться со сверстниками, преодолевать отрицательные эмоции, проявляющиеся из-за неудачного результата. Важно, определяя правила игры, ставить детей в такие условия, при которых они получали бы радость от выполнения задания.

При использовании дидактической игры по формированию здорового образа жизни в воспитательно-образовательном процессе, через ее правила и действия у детей формируется позитивное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, интерес к физической стороне своей жизни.

Результат

Анализ проведенной игры направлен на выявление приемов ее подготовки и проведения, на то, какие приемы оказались эффективными в достижении поставленной цели, что не сработало и почему. Это поможет совершенствовать как подготовку, так и сам процесс проведения игры, избежать впоследствии ошибок. Кроме того, анализ позволит выявить индивидуальные особенности в поведении и характере детей и, значит, правильно организовать индивидуальную работу с ними.

В подготовку к проведению дидактической игры входят:

- Отбор игры в соответствии с задачами воспитания и обучения:
 - * углубление и обобщение знаний, развитие сенсорных способностей, активизация психических процессов (память, внимание, мышление, речь) и др.;
 - * установление соответствия отобранной игры программным требованиям воспитания и обучения детей определенной возрастной группы;
 - * определение наиболее удобного времени проведения

дидактической игры (в процессе организованного обучения на занятиях или в свободное от занятий и других режимных процессов время);

* выбор места для игры, где дети могут спокойно играть, не мешая другим. Такое место, как правило, отводят в групповой комнате или на участке;

* определение количества играющих (вся группа, небольшие подгруппы, индивидуально);

* подготовка необходимого дидактического материала для выбранной игры (игрушки, разные предметы, картинки, природный материал);

* подготовка самого педагога: он должен изучить и осмыслить весь ход игры, свое место в игре, методы руководства игрой.

- Подготовка к игре детей:

* обогащение их знаниями, представлениями о предметах и явлениях окружающей жизни, необходимыми для решения игровой задачи.

- Проведение дидактических игр включает:

* ознакомление детей с содержанием игры, с дидактическим материалом, который будет использован в игре (показ предметов, картинок, краткая беседа, в ходе которой уточняются знания и представления детей о них);

* объяснение хода и правил игры. При этом воспитатель обращает внимание на поведение детей в соответствии с правилами игры, на четкое выполнение правил (что они запрещают, разрешают, предписывают);

* показ игровых действий, в процессе которого воспитатель учит детей правильно выполнять действие, доказывая, что в противном случае игра не приведет к нужному результату (например, кто-то из ребят подсматривает, когда надо закрыть глаза);

* определение роли педагога в игре, его участие в качестве играющего, болельщика или арбитра. Его непосредственное участие в игре определяется возрастом детей, уровнем их подготовки, сложностью дидактической задачи, игровых правил. Участвуя в игре, педагог направляет действия играющих (советом, вопросом, напоминанием);

* подведение итогов игры - это ответственный момент в руководстве ею, так как по результатам, которых дети добиваются в игре, можно судить об ее эффективности, о том, будет ли она интересна для самостоятельной игровой деятельности ребят. При подведении итогов педагог подчеркивает, что путь к победе возможен только через преодоление трудностей, внимание и дисциплинированность.

В конце игры педагог спрашивает у детей, понравилась ли им игра, и обещает, что в следующий раз можно играть в новую игру, она будет также интересной. Дети обычно с нетерпением ждут этого дня.

Помните! Прежде чем начать игру, необходимо вызвать у детей интерес к ней, желание играть. Это достигается различными приемами: использованием загадок, считалочек, сюрпризов, интригующего вопроса, сговора на игру, напоминанием об игре, в которую дети охотно играли

раньше. Секрет успешной организации игры заключается в том, что педагог, обучая детей, сохраняет вместе с тем игру как деятельность. Не нужно забывать, что большое значение имеет темп игры, заданный педагогом. Педагог, знающий особенности развития игры, не допускает излишней медлительности и преждевременного ускорения. Объяснение правил, рассказ о содержании игры предельно кратки и четки, но понятны детям. Поэтому в дидактических играх целесообразно использовать пословицы, поговорки, загадки, которые отличаются выразительностью и краткостью. Педагог с самого начала и до конца игры активно вмешивается в ее ход: отмечает удачные решения, находки ребят, поддерживает шутку, подбадривает застенчивых, вселяет в них уверенность в своих силах.

Дидактические занятия, игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста

"Страна волшебная - здоровье"

Программное содержание: дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться; воспитывать желание заботиться о своем здоровье; развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке.

Методические приемы: беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала.

Материал: картинки с изображением 2 гномов или кукол: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, с перевязанной рукой, неаккуратный; на каждого ребенка альбомный лист и карандаши.

Словарная работа: уточнить и закрепить слова: здоровье, здоровяк, редко болеющий.

Предварительная работа: привитие детям гигиенических навыков, беседа с детьми о пользе зарядки, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеofilьмов.

Ход занятия

Педагог: Ребята! Сегодня мы с вами поговорим на тему здоровья. Как вы думаете, что такое здоровье? (Рассуждения детей). Да, дети, некоторые из вас понимают, что же такое здоровье, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть здоровым. Вот сегодня на занятии мне и помогут два моих новых друга поведать вам о волшебной стране - здоровье. Они пришли к нам из чудесной страны сказок. Это гномы. Одного зовут Здоровяк, а другого – Растяпа (обращает внимание детей на персонажей). Посмотрите, как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа? (Ответы детей). А почему вы так решили? Кто поделится своим мнением? (Рассуждения детей). Да, я согласна с вашим мнением. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, какой цвет лица у нашего Здоровяка. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, он соблюдает правила поведения на улице, не ест немытые фрукты и овощи, не забывает делать зарядку. И он, конечно, знает, что полезно, а что вредно для здоровья. Вы со мной согласны? Или кто-то думает по-другому? Поделитесь своим мнением или добавьте, может, я что-то упустила и не сказала о Здоровяке. А как вы думаете, Растяпа ведет такой же образ жизни или нет? А почему? (Ответы детей). Правильно, по нему видно, что он растяпа. Давайте с вами поможем стать ему таким, как Здоровяк. Итак, начинаем помогать Растяпе, но прежде всего мы должны сами показать ему пример. Я правильно говорю?

Физкультминутка «Божья коровка».

1. Вокруг себя мы покружились и в божьих коровок превратились (кружатся).
2. Божьи коровки, покажите ваши головки, носики, ротики, крылышки, ручки, ножки, животики (показывают названные части тела).

3. Божьи коровки, поверните направо головки, божьи коровки, поверните налево головки (повороты).

4. Ножками притопните, крылышками хлопните (топают ногам, хлопают руками).

5. Друг к другу повернулись и мило улыбнулись (поворачиваются, улыбаются, садятся).

Педагог: Дети, какого человека мы называем здоровым? (Ответы). Если человек болен, ему нездоровится, то как он выглядит? (Ответы). Какие вы молодцы, ребята! Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? (Ответы детей). Итак, теперь гном и мы знаем, что здоровье - это сила и ум. Что здоровье - это волшебная страна, это красота, это то, что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в детский сад, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Согласны? Я думаю, что мы с вами помогли Растяпе, и не хотелось бы, чтобы у него оставалось такое некрасивое имя. Давайте придумаем ему новое имя, но и внешний вид ему поменять тоже необходимо. Правда? Сейчас каждый из вас придумает нового гнома - собственного - и нарисует его. Это может быть гном-мальчик или гном-девочка. Придумайте его сами и нарисуйте, но уже опрятного, красивого, здорового (самостоятельная деятельность детей).

Анализ занятия и рисунков.

«С утра до вечера»

Программное содержание: познакомить детей с распорядком дня, показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать желание придерживаться правил по его выполнению; развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Методические приемы: беседа, вопросы к детям, объяснение, дидактическая игра "Разложи по порядку", игровой момент, рассказ воспитателя.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

Словарная работа: познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассмотрение иллюстративного материала о частях суток; чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости; просмотр видеофильмов и мультфильмов по теме.

Ход занятия

Педагог: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (Рассуждения детей). А еще зачем? (Ответы детей). Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы

не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать, когда наступит время обеда, прогулки и сна. Дети, как вы думаете, что такое режим? (Рассуждение детей). Режим - это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Дети, а давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени (высказывания детей). Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (Мнение детей). Как можно назвать тех, кто все делает вовремя и тех, кто не успевает? Правильно! «Успевайки» и «Неуспевайки». Однако у наших «Успеваек» есть секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня. Ребята, с чего начинается день? Что мы с вами делаем потом? Как вы проводите вечер дома? (Ответы детей, дополнения воспитателя). Дети, мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье. Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает... Чему, как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

Физкультминутка.

1. Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок (повторить 5-6 раз).
2. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить (повторить 5-6 раз).
3. Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины. Сдавливать и поворачивать его во все стороны, в течение 20-30 секунд.

Педагог: А теперь мы с вами поиграем в игру «Разложи по порядку».

(Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо вовремя ложиться спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание на необходимости выполнения гигиенических процедур в течение всего дня и т.д.). Ребята, помните, на прошлом занятии мы с вами рисовали своих «здоровяков» и придумывали им имена. Так вот, два ваших персонажа прислали нам письма, правда, не знаю кто, они не написали свои имена. Послушайте, я вам их зачитаю (звучит спокойная лирическая музыка): «Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо.

Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что-нибудь вкусненькое и так наедаюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор сколько хочу, ну иногда и читаю еще. В лесу много комаров, и я туда не хожу, а на речку далеко и жарко. Я стал таким «красотуликом», толстеньким, румяньким». Вот такое письмо прислал один наш друг, а теперь слушайте другое письмо: «То место, где я живу, называется деревней. Красота! Есть лес, озеро. По утрам я встаю рано, меня будят солнышко и птицы. Делаю зарядку. Я хожу в лес за грибами и ягодами. С удовольствием купаюсь в озере, хоть оно и далеко от того места, где я живу. Но ведь свежий воздух, прогулки, вода - это здоровье! Еще я хороший помощник, помогаю бабушке по хозяйству. Нахожу время для того, чтобы почитать или заняться рисованием. Эх, здесь такая природа, как ее не рисовать! После ужина я дышу свежим лесным воздухом и крепко засыпаю. Я знаю, что хвастовство - это некрасивая черта, но мне так хочется вам сказать, что я подрос, загорел, стал сильнее и крепче». Вот дети таких два письма мы с вами получили. А теперь скажите мне, чье письмо вам больше понравилось? (Высказывание детей). Да, вы правы, но как вы думаете, что помогло нашему герою стать красивым и сильным? (Ответы детей). Правильный режим дня. Он заботился о своем здоровье: гулял на свежем воздухе, купался в озере, вставал вовремя и т.д. А второй ленился все это делать, и из письма видно, что не стал он крепче и несерьезно относился к своему здоровью. И вот вывод дети: правильно составь свой распорядок дня, выполняй его, не ленись, и ты будешь весело играть, хорошо выполнять задания, отдыхать и расти здоровым, крепким и красивым.

«Красота тела и души»

Программное содержание: научить детей эстетическому восприятию человеческого тела; показать значимость здорового образа жизни каждого из нас; раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты; воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым; развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке.

Методические приемы: использование иллюстративного материала, вопросы к детям, рассказ воспитателя, ритмические движения, закрепление пословиц.

Материал: иллюстрации с изображением древнегреческих скульптур человека, иллюстрации к сказкам, лист бумаги; цветные карандаши, фломастеры для каждого ребенка.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова: статуя, тело, олимпийские игры, красота, благородный, равнодушный.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций; чтение художественных произведений; беседы на нравственные, этические темы.

Ход занятия

Педагог: Ребята, посмотрите на иллюстрацию. Как вы думаете, кто здесь изображен? (Ответы детей). Это статуи, созданные древними мастерами. Мастера эти очень давно жили в стране, которая называется Греция. Жили они так давно, что и страну называли Древней Грецией, а людей живших в то время - древними греками. Они много времени посвящали разным

искусствам, а тело свое постоянно совершенствовали. Много бегали, прыгали, занимались гимнастикой. Они организовали самые первые олимпийские игры. Победителям этих олимпийских игр ставили мраморные памятники. С тех пор и служат изображения древних греков образцом красоты человеческого тела, которое стало таким красивым благодаря спорту. А вам нравятся эти статуи? Природа создала человеческое тело красивым, но каждый должен и может его сделать лучше. Хочу услышать, что вы думаете по этому поводу. Что для этого необходимо? (Высказывания детей). Да, если человек занимается физкультурой и спортом, следит за осанкой, соблюдает режим дня, то становится крепким, его движения радуют глаз других людей. Вот и мы не будем засиживаться с вами, сделаем несколько движений «Нерпа» (физкультминутка).

1. Имитация ныряния в воду, вынырнуть из воды, голову наклонить вниз, затем плавно поднять, посмотреть вверх (повторить 6 раз).

2. Развести руки, слегка согнутые в локтях, в стороны, пальцы сомкнуты, повернуться сначала влево, затем вправо (повторить 6 раз).

3. Легкое покачивание плечей, мягкое приседание в такт музыке (повторить 6 раз).

Ну вот, ребята, мы немного подвигались, размялись и можем дальше работать. Сейчас мы присядем на ковре на подушечках-душечках. Сядем удобно, кто как хочет. Мы с вами знаем немало сказок о красивых, о злых людях. Кто это? (Ответы детей). А сейчас пройдите кто желает к столам и, выберите иллюстрации сказок, которые вы назвали, и героев, если они там есть, красивых и злых. Назовите их. Молодцы! А теперь, наоборот, возьмите те иллюстрации, на которых герои не очень внешне привлекательны, но очень добрые и отзывчивые. Назовите эти сказки и героев. Молодцы! Дети, когда человек совершает добрые и благородные поступки, мы говорим, что это нравственно красивый человек. А о человеке равнодушном, холодном, злом, хотя и красивом, говорим, что он непривлекателен. Как вы думаете, лучше быть душой красивым или телом? (Высказывания детей). Да, дети, человек должен быть красив и душой, и телом. И эта красота может быть только у здорового человека. Давайте с вами вспомним пословицы:

Лицом хорош и душою пригож.

И белится, и румянится, да все не приглянется.

(Ответы детей).

(Предложить детям нарисовать красивого человека. Самостоятельная деятельность детей под музыку. Анализ детских работ. Педагог обращает внимание на доброе лицо, красивую фигуру, аккуратный вид нарисованных людей).

«Будем стройными и красивыми»

Программное содержание: объяснить детям, какое значение для здоровья имеет формирование правильной осанки; показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки; воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Методические приемы: работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

Материал: картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком для каждого ребенка.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой; рассматривание иллюстраций; посещение занятий лечебной физкультуры.

Ход занятия

Педагог: Дети, что такое здоровье? Здоровый образ жизни? (Ответы детей).

Молодцы! Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня у нас очень интересное занятие. Послушайте стихотворение Э. Мошковской «Дедушка и мальчик»:

Жил старый, старый мальчик с сутулою спиной,

Он горбился за книгой, сгибался за едой.

И он ворчал, ворчал, ворчал.

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыть посуду, ворчит – бурчит:

«Не буду! Не буду! Не буду!».

И у него был дедушка, который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал. А всех он выручал.

Какой-то странный дедушка, какой-то он чудной,

Веселый, статный дедушка, ну просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком?

(Рассуждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику можно дать мальчику? (Ответы детей). Правильно: ворчун,

сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот. А теперь я вам

предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию (показывает сутулого человека). Что вы об этом думаете? (Высказывание детей). Правильно, то же,

что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и некрасивая у него осанка? (Рассуждения детей). Правильно, он не старался соблюдать те

правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела, не делал зарядку, сидел неправильно за столом. Вот я вам

всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно, низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Физкультминутка.

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

До чего трава высока,

То крапива, то осока.

Поднимаем выше ноги,

Коль идем мы по дороге.

Дождик, дождик, кап-кап-кап –

Мокрые дорожки.

Все равно пойдем гулять,

У нас есть сапожки.

(Ходьба друг за другом; ходьба на носках, на пятках, змейкой; ходьба, высоко поднимая ноги; бег в среднем темпе).

А сейчас скажите, на этой картине кто изображен? Правильно, верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (Мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное, и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная, красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую, правильную осанку? Тогда давайте учиться держать осанку. (Ребята становятся в полукруг).

Дети, приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка. За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной каждому человеку необходимо подбирать подходящую под его рост мебель. Вот почему у каждого из вас свое место за столом и оно специально помечено. В группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Приглашаю вас сесть за столы. Мы будем учиться сидеть правильно и красиво. Я уверена, что вы будете помнить о правилах красоты вашей осанки. Запомните три важных правила и всегда выполняйте их:

Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол.

Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Это расстояние правильное, на таком расстоянии должна находиться голова от стола, когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете.

Правило третье: между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, правильно ли вы сидите. Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

Анализ занятия.

«Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить»

Программное содержание: познакомить детей с правилами ухода за зубами; объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними; воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы.

Методические приемы: загадывание загадок, использование наглядности, рассказ воспитателя, вопросы к детям, показ педагогом действий.

Материал: картинка с изображением здорового и больного зубов, зеркало для каждого ребенка, картинки с изображением последовательности действий при чистке зубов, зубные щетки для каждого ребенка.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова эмаль, стоматолог, кариес, зубная щетка.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости чистить зубы и ополаскивать рот после еды, рассматривание иллюстраций, экскурсия в стоматологический кабинет.

Ход занятия

Педагог: Ребята, я хочу вам загадать загадку, которую придумал К. Чуковский, послушайте:

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

Как вы думаете, о чем эта загадка? Правильно! Белые звери - это зубы. Хорошо пережевывать может тот человек, у которого здоровые зубы. Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая, но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. Тогда появляются дырки - кариес. Посмотрите на картинку - слева изображен здоровый зуб, а справа - больной. Скажите, чем они отличаются? Ребята, сейчас я каждому из вас дам по зеркалу. Посмотрите, все ли ваши зубы здоровы, или есть и больные? Ребята, а что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении совсем не будете чувствовать.

Физкультминутка.

Предлагаю вам, ребята,
Я пробраться в зимний лес (обычная ходьба).
Там еще не спят зайчата,
Там сугробы до небес (ходьба с высоким подниманием колена).
Зимний лес такой дремучий,
И мороз такой колючий (дети растирают щеки и потирают руки).
От мороза убежим скорее (легкий бег).

Наши ноженьки согреем (выполняют мягкие пружинки).

А сейчас дети тихонечко садимся на свои места и продолжим наше занятие. Кто из вас лечил зубы? Кто не боится этого делать? Я хочу вам прочитать стихотворение Л. Фадеевой «Лечим зубы»:

Мы сидим у кабинета, до чего же страшно это!
А какой он, врач зубной? Не с ногой ли костяной?
И не в ступе ли сидит? Не взлохмачен? Не сердит?
Дверь тихонько приоткрылась, врач-царица появилась!
Улыбнулась мне слегка: «Первый! Вижу смельчака!»
Две минуты был я в кресле! Даже три - с влезаньем если.
Боль терпел не просто так, а за то, что я смельчак!

А кто из вас знает, как можно еще назвать зубного врача? А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы целы? Дети, даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить 2 раза в год. Тогда ваши зубы всегда будут целыми. А что еще нужно делать, чтобы зубы не болели? Я сейчас вас ознакомлю с правилами, которые вы все

должны обязательно знать: полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи; чисти зубы утром после завтрака и перед сном; обязательно 2 раза в год посещай зубного врача - стоматолога; не ешь очень горячую и очень холодную пищу; никогда не грызи твердые предметы. Дети, вы должны всегда помнить, что зубы вы должны чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую. Хранить в специальном стаканчике ручкой вниз. Тогда щетка быстро подсохнет, а это очень важно, так как микробы долго сохраняются на влажной щетке. Ребята, посмотрите на картинку, на которых изображено, в какой последовательности и как правильно чистить зубы. А теперь давайте с вами повторим правила, которые помогают нам сохранить зубы здоровыми.

(Детям предлагается повторить движения зубной щетки в той последовательности, что и на картинках).

Чтоб тебе, мой друг, с тоскою не пришлось на склоне лет

Страшной челюстью вставною пережевывать обед,

Чтоб свои родные зубки смог ты дольше сохранить,

Надо чистить их почаще, надо вовремя лечить!

А сейчас поиграем в одну очень интересную и полезную игру «Что полезно, а что вредно для зубов» (дети встают в круг). Если я назову то, что полезно для зубов, вы будете улыбаться. Если я назову то, что вредно, - закроете рот ладошкой.

Тема: «Страна Витаминия»

Программное содержание: дать детям знания о пользе витаминов, их значении для деятельности организма (у того, кто ест фрукты и овощи всегда хорошее самочувствие, потому что больше всего витаминов находится в овощах и фруктах); научить ребенка осознанно подходить к своему питанию; воспитывать желание заботиться о своем организме.

Предварительная работа: рассматривание картинок с изображением продуктов питания. Беседа с медицинским персоналом детского сада «О пользе витаминов». Составление рассказов из личного опыта «Как я ходил к врачу» (учить самостоятельно составлять рассказ, передавая хорошо знакомые события). Рассматривание и чтение детской энциклопедии «Здоровье».

Материал: декорации леса, «Страны Витаминии», музыкальная запись «Маленькая страна», кукольный театр, спортивное оборудование.

Ход игры

Педагог: Жил-был Иван-Дурак, ничего он не знал ни о диете, ни о правильном питании. В один день разболелся у него живот, почувствовал Иван слабость в теле, пришлось из леса вызывать мудрую Сову, которая знала все. Прилетела Сова. Осмотрела бедного Ивана и задумалась. Ребята, как вы думаете, о чем задумалась Сова?

(Рассуждения детей, выбираются дети на роль врача, выясняют, от чего мог заболеть Иван-Дурак, Сова подводит итог, что Иван заболел от неправильного питания).

Сова (задумчиво): Иван, тебе срочно нужно попасть в Страну Витаминию, но дойти туда непросто. Сам ты вряд ли справишься, но если тебе помогут ребята, тогда вы быстро доберетесь. Ребята, согласны помочь Ивану? Тогда в путь.

(Ставятся декорации леса. Физкультминутка. Дети доходят до Страны Витаминии. Ставятся декорации страны. Выходит витамин А).

Витамин А: Здравствуйте, ребята, долго я вас ждал и тебя, Иван, тоже. Вижу, что ребята все здоровы, а ты, Иван, неважно выглядишь, видать, не знаешь ты ничего о витаминах (Иван соглашается с Витамином А).

Ребята, а вы что знаете о витаминах? (Ответы детей). Правильно, молодцы! Я нужен для роста и зрения, а мои друзья, другие витамины, сами расскажут о себе.

Витамин Б: Я способствую хорошей работе сердца.

Витамин Д: Я делаю кости и зубы крепкими.

Витамин С: Я укрепляю организм и делаю человека более здоровым, помогаю организму противостоять простудным заболеваниям.

Витамин А: Видишь, Иван, как важны витамины для жизни всех людей.

Иван: Спасибо тебе, Сова, и вам, ребята, что помогли мне дойти до Страны Витаминии, теперь я понял, как можно стать здоровым и не болеть.

(Витамин А угощает детей витаминами и прощается со всеми).

Педагог подводит итоги, задает детям вопросы.

«Брейн – ринг»

Дети делятся на две команды, придумывают себе названия.

1 игра-ситуация «Полезные и вредные продукты»

На картинках изображены продукты питания. Выберите те продукты, которые вы считаете полезными для жизнедеятельности своего организма.

2 игра–инсценировка

Покажи выражение лица при приеме лекарств, витаминов?

3 игра–ситуация

Назови те продукты, в которых больше всего витамина А (В, С, Д). Для чего необходимы эти витамины?

4 игровое задание

Нарисуй, как выглядит ребенок, который правильно питается, употребляет витамины, и ребенка, который не соблюдает диету и режим.

Почему ты так нарисовал? (Ответы детей).

Тема «Полезные и вредные продукты»

Вариант 1.

Программное содержание: познакомить детей с профессией врача–гастроэнтеролога; научить ребенка осознанно подходить к своему питанию, правильно питаться; уметь отличать полезные продукты от вредных; воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни и соблюдать режим дня.

Предварительная работа: экскурсия к врачу–гастроэнтерологу (ознакомление с профессией), на кухню детского сада (ознакомление с

разнообразием диетического питания); чтение Турчина А.И. «Человек заболел», рассматривание и чтение детской энциклопедии «Здоровье».

Материал: карточки с продуктами питания, муляжи овощей и фруктов, коробки с изображением каш, молочных продуктов, фишки красного цвета для первой команды, синего – для второй команды, демонстрационные таблицы: с изображением часов (9, 13, 18), с изображением 2, 4, 6, 8 стаканов воды, с изображением действий ребенка.

Ход игры

(Дети делятся на две команды – они пациенты, педагог в роли врача-гастроэнтеролога)

1 игровая ситуация «Еда для здоровячков и хлюпиков».

(На стол выкладываются карточки с изображением продуктов питания.)

Доктор: Выберите то, что можно употреблять при заболевании желудка. Почему вы так решили?

(Ответы детей).

2 игровая ситуация «Дай правильный ответ».

Доктор: Сколько раз в день вы должны есть? (1, 3, 6, 8)

Когда нужно больше есть? (на завтрак, обед, ужин).

Сколько стаканов воды должен выпить ребенок в день для нормальной работы кишечника? (2, 4, 6, 8)

(Ответы детей).

3 игровая ситуация «Время приема пищи».

Доктор: Покажите, в какое время вы будете завтракать, обедать, ужинать? (на часах время 9, 12, 17).

(Ответы детей).

4 игровая ситуация.

Доктор: Покажите и расскажите по таблице, что не рекомендуется делать после приема пищи?

(Ответы детей).

Подведение итогов. Выигравшая команда получает приз.

(Предложить детям обыграть понравившуюся ситуацию с игрушками).

Вариант 2.

Программное содержание: научить осознанно подходить к своему питанию; знать, какие продукты питания полезны для здоровья, а какие вредны (у того, кто ест сырые фрукты и овощи, всегда хорошее самочувствие, а конфеты, шоколад, мороженое, торты, особенно в больших количествах, вредны для здоровья).

Врач-гастроэнтеролог (педагог): Ребята, заболел Незнайка, у него сильно болит живот, но у меня много вызовов, меня ждут больные. Кто будет врачом и заменит меня?

(Дети распределяют роли, выбирают атрибуты к игре).

Врач-гастроэнтеролог: Для начала необходимо осмотреть пациента, какие меры предпринял больной до врачебной помощи, при боли в животе.

Ребенок-врач объясняет Незнайке, что до прихода врача нельзя пить обезболивающие средства, это осложняет работу врача при осмотре. Доктор

назначает Незнайке лечение, медсестра выписывает рецепт. Пациенту советуют придерживаться режима питания и диеты.

(Проводится игра по таблице «Полезные и вредные продукты». Задание: выбрать те продукты, которые ты считаешь полезными для жизнедеятельности твоего организма. Дети поясняют свои ответы для Незнайки).

Тема «Как делать укол?» (II КЛАСС)

Программное содержание: закрепить знания детей про уколы, научить делать укол.

Материал: схема тела человека, шприц-ручка (без иглы), кукла-голышка.

Участники игры:

Ведущий - учитель

Медсестра – ребенок

Консультант – медсестра

Ход игры

Ведущий: Скажите, когда людям делают укол?

(Ответы детей. «Консультант» оценивает, при необходимости дает указания, оказывает помощь.)

Кто делает укол?

(Ответы детей).

Как сделать укол? (Ответы детей). Давайте попробуем сделать укол кукле. («Консультант» показывает, как это делать, дети повторяют).

Подведение итогов. Результат подводится сразу по окончании игры. Это может быть подсчет очков; выявление детей, которые лучше выполнили игровое задание; определение команды–победительницы и т.д. При этом необходимо отметить достижения каждого ребенка, подчеркнуть успехи отстающих детей. При проведении игр необходимо сохранить все структурные элементы, так как именно с их помощью решаются дидактические задачи.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

1. Режим дня

Учащимся раздаются сюжетные картинки, на которых изображены режимные моменты школьника. Учащиеся рассматривают картинки, затем быстро выстраиваются друг за другом, соблюдая последовательность выполнения.

2. Найди правильно

Учитель раздает ученикам картинки с изображением предметов (щетка, паста, одеяло, скакалка, учебник, тарелка с едой и др.). По сигналу каждому ребенку необходимо стать у соответствующего стенда, на котором изображены режимные моменты.

3. Чей инвентарь?

Учитель предлагает детям распределить, какой инвентарь соответствует спортсмену.

4. Обобщаю

Учитель называет слова: «Мяч, шорты, майка, кеды» (указать вид спорта). Учащиеся отвечают: «Футболист». Или: утро, физические упражнения, бодрая музыка - «Зарядка» и т.д. За правильный ответ ученик получает фишку. Выигрывает тот, у кого больше фишек.

5. Кто прыгает, плавает, бежит?

Учитель показывает изображение спортсмена, а учащиеся рассказывают, кто это и каким видом спорта он занимается.

6. Ориентируемся на местности

Один ученик отворачивается, остальные дети прячут предмет (палочку, кубик и т.п.). После этого сообщают "маршрут" тому, кто будет искать: пройти два шага прямо, повернуть налево, пройти семь шагов вперед.

7. Как живет твой предмет?

Учащийся выходит к столу. Все рассматривают его одежду и отвечают на вопрос учителя: «Хорошо ли живет рубашечке у Андрея»? Дети отвечают: «Хорошо. Она отглаженная, чистая, все пуговицы на месте».

8. Как мы одеваемся?

Учащиеся задумывают названия предметов одежды: платочек, платье, варежки, туфли, носки и пр. Каждый ученик тихонько называет задуманное учителю (не должны повторяться одни и те же предметы). Потом дети начинают отгадывать то слово, которое придумал ребенок.

9. Что вырастили люди?

Учащиеся делятся на 2 команды. Одна из них «собирает» овощи, другая - фрукты. Собирать можно реальные предметы или картинки с их изображением. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.

10. Нужно - не нужно

Ведущий говорит: «Я хочу посадить огород. Капуста нужна?». Дети отвечают: «Нужна». Ведущий: «Сладкая вата нужна?» Перечисляя овощные растения, ведущий называет и «сладости». Кто из детей ошибся, платит фант. «Засадив» огород, дети продолжают.

ЗАГАДКИ, ПОСЛОВИЦЫ, ПОГОВОРКИ

Когда мы едим – они работают,
Когда не едим - они отдыхают,
Не будем их чистить – они заболят.

(Зубы)

Оно намного меньше нас,
А работает всяк час.

(Сердце)

Через нос проходит в грудь
И обратно держит путь.
Он невидимый, и все же
Без него мы жить не можем.

(Воздух)

Кто любит спорт, тот здоров и ... (бодр).
Физкультуру не любить, под собою сук ... (рубить).
Кто спортом занимается, тот силы ... (набирается).

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье – всему голова.

Здоровью цены нет.

Здоровье дороже денег: здоров буду – и денег добуду.

Не проси у Бога богатства, а проси здоровья.

Чистота – залог здоровья.

Чисто жить, здоровым быть.

Пешком ходить – долго жить.

Двигайся больше – проживешь дольше.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Крепок телом – богат и делом.

Здоровье за деньги не купишь.

Когда я ем, я глух и нем.

Горек обед без хлеба.

В здоров теле – здоровый дух.

Где здоровье, там и красота.

Не все полезно, что в рот полезло.

Горьким лечат, сладким калечат.

Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.

Тест для детей 6 - 12 лет

1. Как часто ты моешь руки:
 - около 20 раз в день (0)
 - только перед едой и после туалета (5)
 - когда сильно в чем-нибудь испачкаю (20)
2. Сколько раз ты чистишь зубы:
 - 2 раза (утром и вечером) (0)
 - 1 раз (0)
 - Вообще не чищу (15)
3. Как часто ты моешь ноги:
 - каждый вечер перед сном (0)
 - когда заставит мама (10)
 - только тогда, когда купаюсь целиком (20)
4. Как часто ты делаешь зарядку:
 - ежедневно (0)
 - когда заставят родители (15)
 - никогда (25)
5. Как часто ты простужаешься:
 - 1 раз в 2 года (0)
 - 1 раз в год (5)

- несколько раз в год (15)
6. Как часто ты ешь сладости:
- по праздникам и воскресеньям (0)
 - почти каждый день (20)
 - когда и сколько захочу (30)
7. Как часто ты плачешь:
- не могу вспомнить, когда это было в последний раз (0)
 - пару раз в неделю (15)
 - почти каждый день (30)
8. От чего ты плачешь:
- от боли (0)
 - от обиды (10)
 - от злости (20)
9. Сколько ты гуляешь:
- ежедневно от 1,5 до 2 часов (0)
 - ежедневно, но меньше часа (10)
 - иногда по выходным (20)
10. Когда ты ложишься спать:
- в 21.00-21.30 (0)
 - после 22 часов (10)
 - после 24 часов (35)
11. Соответствует ли твой рост весу и возрасту:
- соответствует или чуть меньше (0)
 - немного больше (10)
 - значительно превышает норму (30)
12. Сколько времени ты проводишь у телевизора:
- не больше 1,5 часа, часто с перерывом (0)
 - больше 3-х часов (10)
 - смотрю все, что нравится и сколько хочется (30)
13. Сколько времени ты тратишь на уроки:
- около 1,5 часов (0)
 - почти 2 часа (15)
 - больше 3 часов (30)
14. Можешь ли ты взбежать на 5-й этаж:
- с легкостью (0)
 - под конец устаю (15)
 - с трудом и отдышкой (25)
 - не могу (35)
15. Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок:
- да (0)
 - нет (15)

Подсчет очков

0 – 20 – ты в полном порядке!

От 20 до 70 – у тебя уже проявляются не самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока нетрудно бороться.

От 70 до 110 – ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья. Сворачивай скорее!

От 110 и выше – можешь даже не считать! Как ты еще не развалился? Начинай борьбу за здоровье с этой же секунды!

Список литературы

1. Библиотека Журнала «Здаровы лад жыцця» № 2, 2002 г. – «О здоровом питании»; № 7, 2006 г. – Титарчук Т.Т. «Грязные руки грозят бедой»; № 2 2008 г. – Кузнецова А., методист учебно-методического учреждения «Формирование здорового образа жизни».

2. Детская энциклопедия «Я познаю мир» Буянова Ю.Ю., под редакцией Химн О.Г.; Москва, 1998 г.

3. Дурейко Л.И., Питание и здоровье. – ч. 1, 2 – Минск: Тесит, 2000 г.

4. Кашлев С.С., Интерактивные методы обучения в педагогике – Минск: Вышэйшая школа, 2004 г.

5. Специальная дошкольная педагогика: Учебное пособие / Стребелева Е.А., Венгер А.Л. и др. Под редакцией Стребелевой Е.А. – М; Издат. Центр «Академия», 2001 г.

Учреждение-разработчик: отдел общественного здоровья ГУ «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», г.Гродно, пр-т Космонавтов, 58
контактный телефон 8-0152, 75-57-07

Авторы-составители:

1. Дубок И.И. – заведующая отделом общественного здоровья

2. Мазаник А.А. – психолог отдела общественного здоровья