

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко» комбинированного вида
города Унеча Брянской области

Приложение

*к опыту работы «Формирование здорового образа жизни у дошкольников
посредством валеологии» участника муниципального этапа
Всероссийского профессионального конкурса
«Воспитатель года России» 2021 года,
Горлиной Ирины Викторовны,
воспитателя МДОУ д/с «Солнышко»
комбинированного вида города Унеча Брянской области*

Унеча

2021 г.

**Конспект образовательной деятельности по познавательному развитию
в средней группе
«Правила личной гигиены»**

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены.

Задачи:

1. Сформировать представления о внешнем виде культурного и опрятного человека и желание выполнять правила личной гигиены.
2. Развивать логическое мышление, внимание, память.
3. Продолжать формировать навыки вежливого обращения.
4. Воспитывать у детей нравственные качества и чувства.

Материал и оборудование:

Нарисованные мальчики (*чистый и грязный*), карточки с изображением предметов личной гигиены, мягкая игрушка кошка, посылка и письмо от Мойдодыра.

Воспитатель
МДОУ д/с "Солнышко"
Горлина И.В.

Организационный момент:

Здравствуйтесь, ребята, давайте поприветствуем друг друга на нашем занятии.

С добрым утром, глазки! Глазки наши смотрят! *(повторение движений за педагогом)*

С добрым утром, ушки! Ушки наши слушают!

С добрым утром, носик! Носик наш нюхает!

С добрым утром, ротик! Ротик наш кушает!

Ребята, на прошлом занятии мы с вами говорили о частях тела человека. Давайте вспомним, какие есть части тела у человека *(ответы детей: голова, туловище, руки, ноги, живот, плечи...)* А сегодня мы поговорим о том, как нужно ухаживать за своим телом, чтобы не превратиться в грязнулю. Вот, как этот мальчик Петя *(показ иллюстрации грязного мальчика)*. Поговорим о правилах личной гигиены.

К нам на занятие сегодня пришел котик, а зовут его Чистюля, давайте с ним познакомимся.

Чистюля: «Говоря про внешний вид,

Нужно брать пример с меня.

Правило котов гласит:

Первым делом — чистота!

Говорят, что, умываясь,

Намывает кот гостей...

Но при этом вычищаю

Сор и грязь из-под когтей.

Я отменно аккуратен:

Даже сидя на трубе,

Пыли, сажи или пятен

Не терплю я на себе.

Как я ловко без расчески

Языком вожу по шерстке,

Мою лапки, мою грудь

Чисто, а не как-нибудь!

Ребята, а как вы догадались, что я люблю чистоту? *(ответы детей)*

А вот я знаю одного мальчика Петю и с ним приключилась настоящая беда. Послушайте.

Истории нету ужасней на свете,

Чем эта – о маленьком мальчике Пете:

Не стригся Петя целый год

И смешил весь честной народ,

Он так волосами зарос,

Что торчал из копны только нос.

А потом он зарос, как стог,
И не мыл он ни рук, ни ног...
Чистить зубы забывал,
Грязную одежду не снимал».

Воспитатель: Да уж, вот так история, как неприятно. Что же делать, Чистюля?

Чистюля: А вот пусть ребята подскажут, что делать, они, наверное, знают, как соблюдать чистоту и правила личной гигиены. Как же нужно заботиться о своем внешнем виде? Когда вы просыпаетесь, что вы делаете? *(ответы детей: умываемся, чистим зубы)*. А еще что нужно делать, чтобы быть чистым? *(ответы детей: мыться, подстригать ногти, стричь и причесывать волосы, мыть руки, надевать чистое белье, грязное стирать)*. Правильно, молодцы, ребята. Нужно быть чистым и опрятным.

Динамическая пауза.

Как у нашего кота *(повторение движений за педагогом. Развести руки, руки к себе. Изобразить «ушки» над головой)*

Шубка очень хороша, *(повернуться, похваляясь — вправо, влево)*

Как у котика усы удивительной красы *(развести руки. «Ушки» над головой. Пальчиками провести над верхней губой. Покрутить пальчиками. Гордо распрямиться.)*

Глазки смелые, зубки белые *(показать пальчиками глазки. Показать пальчиками улыбку)*.

Воспитатель: Ой, ребята, посмотрите в детский садик сегодня пришла посылка. Давайте посмотрим от кого она *(демонстрация посылки, чтение письма от Мойдодыра)*.

Ребята, что в посылке, давайте откроем и узнаем *(достаёт карточки с изображениями средств личной гигиены: зубная щетка, расческа, полотенце, мочалка, шампунь, зубная паста, мыло)*.

Ребята, вам знакомы эти предметы? Вы ими пользуетесь? А как часто? *(ответы детей)*. А можно ли давать свою зубную щетку, мочалку, полотенце попользоваться другу? *(ответы детей)*. Правильно ребята, молодцы.

Игра «**Что лишнее?**»

Выбрать из предложенных картинок только средства личной гигиены.

Продуктивная деятельность.

Раскрасить только средства личной гигиены, которые помогут мальчику Пете снова стать чистым.

Рефлексия.

Подведение итогов занятия, обобщение материала.

**Конспект образовательной деятельности по познавательному развитию
в старшей группе
«Где прячется здоровье?»**

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Знакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь», с частями тела.
2. Формировать привычку заниматься спортом.
3. Воспитывать потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов.

Материал и оборудование: ноутбук, презентация «Здоровый образ жизни», аудиозапись «Звуки природы», быстрая музыка для эстафеты, 3 корзины, 4 конуса, игрушечный медведь, муляжи овощей и фруктов, чипсов, коллы, сладостей, картинки яблок, на которых изображены элементы ЗОЖ.

Воспитатель
МДОУ д/с "Солнышко"
Горлина И.В.

Мотивация

Воспитатель: Ребята, сегодня я получила письмо от жителя леса, Медведя. Он заболел. Жаловался мне, что голова у него болит, и спина, и горло, и лапы ломит, и в ушах шумит. Просил помочь ему. Давайте поможем ему.

Я приглашаю вас прогуляться в лес в гости к Медведю. Прогулки очень полезны для нашего организма, особенно в лесу. *(Аудиозапись «Звуки леса»)*.

Давайте закроем глазки, повернемся вокруг себя 3 раза. Прислушайтесь. Что вы слышите?

Ответы детей.

Воспитатель: Где мы оказались?

Ответы детей.

Воспитатель: Как хорошо в лесу.

Медведь *(игрушка)*: Здравствуйте, ребята. Вижу, получили вы мое письмо. Спасибо, что пришли мне на помощь. Может, научите меня, как от болезней избавиться. А я все ваши знания положу в эту корзинку.

Воспитатель: Поможем, ребята? Давайте Мишку научим делать массаж.

Дети вместе с педагогом выполняют массаж биологически активных точек в стихотворной форме:

Оздоровительная гимнастика *(самомассаж)*.

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(Поглаживают ладонями шею сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(Указательными пальцами растирают крылья носа.)

Лоб мы тоже разотрём, ладошки держим «козырьком».

(Прикладываем ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны — вместе)

«Вилку» пальчиками сделай, и массируй ушки смело.

(Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)

Знаем, знаем да-да-да, нам простуда не страшна.

(Потирают ладошки друг о друга.)

Воспитатель: А еще Мишка, мы умеем делать упражнения, которые наполняют нас энергией: «Вода», «Думающий колпак», «Кнопки Земли».

Как ты, Миша, поправляешься? Помог тебе наш массаж?

Медведь: Голова прошла, и нос задышал.

Воспитатель дает ребенку картинку яблока с изображением массажа.

Ребенок «кладет» яблоко в корзинку.

Медведь: Но вот живот еще болит? Можно я кого-нибудь съем из вас, может быть поможет?

Воспитатель: Нет, Мишка ни кого не надо есть. Ребята, а что нужно делать, чтоб не болеть?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, дети. Нужно закаляться, заниматься спортом. Давай, Мишка, вставай с нами на зарядку.

Физминутка.

Воспитатель: Молодцы, ребята, что научили Медведя зарядке.

Воспитатель дает ребенку картинку яблока с изображением зарядки.

Ребенок «кладет» яблоко в корзинку.

Воспитатель: Дети, по каким признакам можно узнать, что человек заболел?

Ответы детей.

Воспитатель: А что нужно делать для того, чтобы не болеть?

Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду?

Ответы детей.

Воспитатель: Для чего это надо делать?

Ответы детей.

Воспитатель: Мишка, поиграй с нами и запомни правила гигиены. Если я даю полезные советы, вы хлопаете в ладоши, а если вредные, то прячете руки за спину:

Игра **«Полезно — вредно»**

- Умываться по утрам (*полезно*)
- Тереть глаза грязными руками (*вредно*)
- Пользоваться мылом, когда моете руки... (*полезно*)
- Есть грязными руками... (*вредно*)
- Не расчёсывать волосы... (*вредно*)
- Чистить зубы 2 раза в сутки... (*полезно*)
- Лечить зубы у стоматолога (*полезно*)
- Есть невымытые фрукты и овощи... (*вредно*)

Воспитатель дает ребенку картинку яблока с изображением правил гигиены.

Ребенок «кладет» яблоко в корзинку.

Воспитатель: Как попадают микробы в организм?

Ответы детей.

Воспитатель: А если микробы попадут в организм, то нужна помощь врача. По какому номеру телефона можно вызвать скорую помощь?

Ответы детей.

Воспитатель дает ребенку картинку яблока с изображением номера телефона скорой помощи. Ребенок «кладет» яблоко в корзинку.

Воспитатель: Молодцы. Давайте мы с вами поиграем и покажем, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Физпауза

Будешь кушать витамины.

Будешь очень, очень сильным — показывают силу.

Будешь бегать далеко — бег на месте,

Будешь прыгать высоко — прыжки на двух ногах.

Будут ножки танцевать — выставляют ногу на носок.

И усталости не знать!

Воспитатель: Мишка, а давай мы заглянем в твое лукошко, это тебе, наверное, угощение туристы оставили. *(Показывает детям муляжи чипсов, коллы, сладостей)*

Медведь: Вот сладости — конфеты самые мои любимые, сейчас съем и мне лучше станет. Ой, еще хуже стало, теперь зуб заболел.

Воспитатель: Эх ты медведь разве можно столько сладкого есть, это же вредно для здоровья.

Медведь: Помогите мне, пожалуйста, разобрать мое лукошко на полезные продукты и вредные!

Воспитатель: Давайте поделимся на две команды. Одна команда из корзины медведя достает полезные продукты, а другая вредные продукты.

Эстафета **«Полезные и вредные продукты»**

Дети сортируют под музыку продукты, собирая их в две корзинки.

Воспитатель: Молодцы ребята помогли Мишке. В этих фруктах и овощах много витаминов, которые защищают нас от болезней, если мы будем их кушать, то никакая простуда нам не страшна.

Воспитатель дает ребенку картинку яблока с изображением полезных продуктов.

Ребенок «кладет» яблоко в корзинку.

Медведь: Ой, что-то у меня глаза заболели.

Воспитатель: Мишка, а хочешь, мы тебя своей гимнастике научим, чтобы глазки не болели?

Зрительная гимнастика **«Медведь»**.

Вставайте, руки за спину, смотрите и слушайте и внимательно повторяйте:

Сел медведь на бревнышко — Поднять голову вверх и

Стал глядеть на солнышко — Водить глазами вправо влево.

-Не гляди на свет, медведь! — Поморгать глазами.

Глазки могут заболеть!

Воспитатель: А теперь давайте научим Медведя выполнять упражнение **«Ленивые восьмерки»**, **«Двойной рисунок»**.

Воспитатель дает ребенку картинку яблока с изображением гимнастики для глаз.

Ребенок «кладет» яблоко в корзинку.

Воспитатель: Какие вы молодцы, спасибо вам, порадовали Мишку, и выздоровел и повеселел! Смотрите, какую большую корзину яблок мы собрали для Медведя. А за это вам Мишка подарки приготовил всем по яблочку лесному!

Медведь: Яблоко очень полезное для зубов, благодаря ему можно стать красивее, здоровее и моложе. Сейчас из моего леса придете в группу обязательно помоете руки и угощайтесь на здоровье. А мне в берлогу пора спать, прощайте до Весны!

Воспитатель: Спасибо Мишка, ты про нас не забывай и нашу пословицу запомни: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу! ».

Закроем опять глазки, повернемся в другую сторону 3 раза. Ну, вот мы и оказались с вами в детском саду.

Рефлексия: Ребята, расскажите мне, как мы поправили здоровье Медведю?

Ответы детей.

Итог: сегодня мы с вами поняли, чтобы быть здоровым нужно кушать витамины, делать зарядку, соблюдать правила гигиены. Расскажите, что вам понравилось на занятии?

А что для вас было самым сложным?

Что было самым интересным?

Ответы детей.

Список литературы:

1. М.М. Борисова *«Малоподвижные игры и игровые упражнения»*
2. М.Ю. Каратулина *«Праздники здоровья для детей 4 – 5 лет»*
3. Л.И. Пензулаева *«Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет»*
4. Т.Е. Харченко *«Бодрящая гимнастика для дошкольников»*
5. М.В. Югова *«Воспитание ценностей здорового образа жизни»*

Конспект досуга в старшей группе

«Советы Грязнуле»

Цель: Укрепить здоровье детей через двигательную активность и создание хорошего настроения.

Задачи:

1. Развивать двигательные навыки и качества: ловкость, координацию, меткость, быстроту, выносливость.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, подвижным играм, здоровому образу жизни.

Материал и оборудование: магнитофон, зубная щетка и паста, мыло, муляжи фруктов и овощей.

Воспитатель
МДОУ д/с "Солнышко"
Горлина И.В.

Детей ведущий приглашает детей встать в круг

- Здравствуйте, ребята. Здравствуйте! – ты скажешь человеку; Здравствуй! – улыбнётся он в ответ.

И, конечно не пойдёт в аптеку и здоровым будет много лет!

ЗДРАВСТВУЙ слово волшебное, мы не только приветствуем друг друга, но и желаем друг другу здравствовать, то есть быть здоровыми.

Воспитатель: А что ещё нужно делать, чтобы быть здоровыми и сильными? *(Ответы детей.)*

Музыкальный танец *«Солнечный танец»* в конце танца в зал вбегает Грязнуля.

Грязнуля: Это, что за детский сад? Это что за дети? И что вы тут делаете?

Дети + воспитатель: Мы с ребятами физкультурой занимаемся, зарядку делаем, что бы стать сильными и здоровыми. А ты кто?

Грязнуля: Я, Грязнуля. Я не хочу быть сильной. Я люблю ходить не умытой и не причёсанной. Вот смотрите, что у меня есть *(высыпает на пол содержимое мешочка: много мусора: пакеты, баночки из под йогурта, сока, трубочки, мусорный пакет, мыло, расческа и др.)*

Воспитатель: Ребята, помогите Грязнуле разобрать мешочек. Всё необходимое положите в корзинку, а остальные не нужные предметы – в мусорный пакет *(дети разбирают вещи и садятся в круг)*. А теперь расскажите Грязнуля, для чего необходимы эти предметы *(с воспитателем)*:

1. Зубная паста и зубная щётка *(сколько раз в день, как долго, что для этого нужно)* Зубы чистим дважды в сутки, чистим долго – 2 минутки.
2. Мыло *(моем руки перед едой, после улицы)*.
3. Мочалка *(купаемся, трём тело)*.
4. Расческа *(причесываемся)*.
5. Бумажные платочки *(вытираем нос, руки и др)*.

Все предметы складываем обратно в мешочек.

Грязнуля: Ребята, а вы утром рано встаете? *(Ответы детей.)*

А мне вставать по утрам неохота и лень

Я спала бы всё утро, спала бы весь день.

Воспитатель: Ну нельзя же так лениться. Нужно обязательно заниматься спортом. Предлагаю всем поучаствовать в эстафетах *(дети рассчитываются на первый-второй, занимают места на эстафеты)*

П/игра *«Раз, два, становись!»*

- А теперь все вместе повторим

- Солнце воздух и вода! – наши лучшие... *(друзья)*

- Утром в группе по порядку дружно делаем... *(зарядку)*

- От простуды и ангины нас спасают... *(витамины)*

- Творог, овощи и фрукты всем полезные... *(продукты)*

Вы сегодня заработали полезные фрукты. *Грязнуля хватает яблоко и подносит ко рту.*

Воспитатель: Стой, Грязнуля, сначала нужно помыть руки и яблоки. А ещё люди, которые часто улыбаются, меньше болеют, улыбнёмся друг другу, попрощаемся с Грязнулей *(она обещает соблюдать советы детей).*

**Конспект образовательной деятельности по познавательному развитию
в подготовительной к школе группе
«Чистота и здоровье нашей кожи»**

Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать получению знаний о значении кожи для людей; её основных функциях.
2. Развивать восприятие, мышление, свободную речь, умение принимать и решать проблемно-познавательную задачу.
3. Воспитывать осознанное отношение к важности соблюдения гигиенических требований.

Материал и оборудование: мел, предметы гигиены: мыло, полотенце, детский крем, скраб, гель для душа), флажок, картинки с правилами оказания первой помощи при повреждениях кожи.

Воспитатель
МДОУ д/с "Солнышко"
Горлина И.В.

Воспитатель: Ребята, вам всем хорошо знакома пословица: «Чистота – залог здоровья».

А что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети. Ухаживать за своим телом, кожей, зубами, волосами, ногтями, ушами и т.д.

Воспитатель: Ребята, предлагаю вам послушать «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу». Ю.Тувима и сказать, согласны ли вы с автором письма:

«Дорогие мои дети! Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.

Все равно какой водою: кипяченой, ключевой,

Из реки иль из колодца, или просто дождевой!

Нужно мыться непременно утром, вечером и днем-

Перед каждою едою, после сна и перед сном

Тритесь губкой и мочалкой! Потерпите – не беда!

И чернила, и варенье смоят мыло и вода.

Дорогие мои, дети! очень, очень вас прошу:

Мойтесь чаще, мойтесь чаще – я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто, до свидания!»!

Дети высказывают свое отношение к содержанию письма

Воспитатель: Ребята, а для чего человеку нужна одежда?

Дети. Чтобы защищаться от холода, жары, ветра, дождя.

Воспитатель: Но одежда, бывает, мнется, рвется, промокает, выцветает. Хорошо бы иметь одежду, которая бы не промокала, но свободно пропускала воздух, которая всегда была бы в пору, которую можно было бы носить сто лет! А ведь у каждого из вас есть такая одежда! Как вы думаете, что это?

Дети. Кожа!

Воспитатель: Правильно, ребята, это кожа. Вы можете купаться в ванной, плавать и нырять в озере или реке и не думать о том, что кожа где-нибудь даст течь. Кожа нас защищает от жары и от холода. Посмотрите внимательно на кожу руки, на ней есть маленькие дырочки – поры. Они в тепле открываются, а в холоде закрываются. Поры помогают нам дышать. Кожа постоянно работает, когда жарко – выделяет пот для охлаждения, когда холодно – выделяет жир. Кожа все время обновляется: старая кожа отмирает и незаметно для нас осыпается, как старая штукатурка. Как вы думаете, а можем ли мы помочь своей коже обновляться? Как вы думаете с помощью чего это возможно сделать?

Дети. С помощью воды, мыла и мочалки.

Воспитатель: Вспомните стихотворение: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам – стыд и срам!» (К.И.Чуковский «Мойдодыр») Грязнулей быть не только стыдно, но и опасно для здоровья. Как вы думаете почему?

Дети. Потому что можно заболеть.

Воспитатель: Мы уже говорили, что кожа – наш защитник. Но не только от жары и холода, но и от микробов. Микробы – это совсем маленькие, не заметные глазам человека существа. Некоторые из них вызывают болезни, так и норовят попасть внутрь нашего организма, расселиться там и спокойно жить

Опыт «Чистюли и чистюльки»

Взрослый приглашает 3-4 детей из желающих принять участие в игре. Они будут ведущими. Им блеском или меловой крошкой обсыпают ладошки. Детям сообщается, что мел или блеск изображают микробов, ставших «невидимыми». Детям предлагается представить себе, что они не знакомы друг с другом. За три минуты всем нужно перезнакомиться, то есть пожать руку как можно большему числу сверстников. По окончании знакомства проверяется результат: было 3-4 человека с «грязными руками, а теперь «грязнулями» стали почти все.

Вопросы: Почему увеличилось число детей с «грязными» руками? Чем опасна грязная кожа? (дети размышляют). А хотите посмотреть, какая наша кожа, из чего состоит и что на ней есть?

Эксперимент с лупой: рассмотрите кожу через лупу. Что вы на ней видите? Постарайся увидеть маленькие отверстия. Как вы думаете, зачем они? (педагог обобщает: на поверхности кожи видны волоски и маленькие отверстия – поры, через которые выделяется жир и пот).

— Хорошо или плохо, когда на коже скапливается много жира и пота? (дети выдвигают свои гипотезы). Педагог делает **вывод:** «К жиру и поту прилипает пыль, кожа становится грязной. Вот, где раздолье для микробов. Поэтому ваша кожа всегда должна быть чистой».

— От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

— Давайте вспомним правила чистюль (предметы гигиены: мыло, полотенце, детский крем, скраб, гель для душа и т.п.). Дети рассказывают зачем нужны эти предметы.

— А ещё, что удивительно! Оказывается кожа очень чувствительная и многое может «рассказать» человеку. А как она нам расскажет, с помощью чего, если у неё нет языка? (дети рассуждают).

— Да, всё это можно узнать с закрытыми глазами – с помощью кожи. Проверим, как?

Дидактическая игра «Чудесный мешочек».

Именно кожа помогает нам чувствовать.

Мягкое и твёрдое, острое, тупое,

Горячее, холодное, мокрое, сухое...

Разобраться в этом сложно.

Нам поможет наша(кожа).

Дети достают предметы из мешочка, определяют какой предмет.

— Что вам рассказала кожа? (ответы детей).

— Чтобы кожа лучше чувствовала, больше «рассказывала» нам, очень полезен для нашей кожи массаж.

Массаж.

Потрем ладошки друг о друга, согреем их.

Прыг — ладошки прыгнули на лицо. Погладим его сверху вниз и снизу вверх. «Поклюем» его кончиками пальцев. Погладим сверху вниз. Пощиплем свое лицо: лоб, брови, носик, щечки, ротик, подбородок. Теперь — ушки, шейку. Ласково похлопаем по лицу ладошками. Погладим лицо сверху вниз.

Прыг — ладошки прыгнули на туловище. Погладим его сверху вниз и снизу вверх. «Поклюем» его кончиками пальцев. Пощиплем свое туловище. Похлопаем по туловищу ладошками.

Прыг — ладошка правой руки прыгнула на левую руку. Погладим левую руку сверху вниз и снизу вверх. «Поклюем» левую руку, пощиплем ее и снова погладим.

Прыг — ладошка левой руки прыгнула на правую руку... Ладошки обеих рук прыгнули на правую ногу... на левую ногу... А сейчас давайте встанем со своих мест. У нас получился круг. Повернемся, друг за другом и положим свои руки на плечи того, кто стоит впереди. Катя повернулась за Юлей, Юля за Глебом...

Прыг — ладошки прыгнули на спинки тех, кто стоит перед вами. Погладили спинки своих соседей, «поклевали» их, клюем бережно, слегка пощипали, ласково похлопали и снова погладили.

Беседа о гигиене. Первая помощь при повреждении кожи.

— А кто знает, что вредно для кожи? (рассуждения детей).

— Кожа покрывает все тело человека. Как вы думаете для чего? (дети выдвигают свои гипотезы). Воспитатель обобщает: «Да, кожа защищает человека от различных повреждений, ранений, ожогов, обморожений, от проникновения внутрь болезнетворных микробов. Чтобы предупредить некоторые заболевания, надо соблюдать гигиену кожи, старайтесь не ранить кожу, не допускать ожогов, обморожения. Но если всё-таки это произошло, важно уметь оказать первую помощь себе или товарищу (обращаемся к схемам в уголке здоровья).

1. Ранка. Промой ранку чистой водой. Смажь кожу вокруг ранки йодом или зелёной (эти жидкости убивают микробов, которые могут проникнуть в организм). Затем перевяжи ранку чистым бинтом или приклей кусочек пластыря.

2. Ушиб. Приложи к ушибленному месту что-нибудь холодное, например, тряпочку, смоченную холодной водой.

3. Ожог. Сразу же полей обожженное место большим количеством холодной воды.

4. Обмороживание щёк, ушей, носа легко заметить у товарища: в этих местах кожа резко бледнеет. Эти места греют тёплой ладонью или осторожно растирают сухой варежкой, до тех пор, пока кожа не порозовеет.

— А еще наблюдательные люди давно подметили, что по состоянию кожи можно многое определить, а своё наблюдение высказали в пословице: «Не спрашивай о здоровье, а посмотри на кожу». Как вы думаете почему? (вывод педагога: по цвету кожи можно определить, здоров человек или болен, аккуратен или нет, занимается ли спортом, физкультурой, выполняет ли правила чистюль).

Правила ухода за кожей.

- Надо держать кожу в чистоте, тогда не будет на ней микробов и ты не заболеешь.
- Мойся каждый день теплой водой с туалетным мылом. Помни: если кожа грязная, на ней появляются прыщи.
- Обязательно нужно мыть руки, лицо, шею, ноги и подмышечные впадины каждый день.
- Нужно умываться правильно, то холодной, то горячей водой.
- Умываться каждый день с мылом не рекомендуется, так как смывается жировой покров и кожа становится сухой. Используй смягчающий крем.
- Хорошо вытирать кожу полотенцем
- Никогда не выдавливай прыщики и не пытайся самостоятельно вскрыть гнойник.
- Ешь больше фруктов и овощей, пей молоко. Твоя кожа будет чистой и гладкой.
- Каждый день надевай чистое белье.
- Не облизывай губы, если у тебя сыпь или трещинка около рта. Если их оближивать, они будут дольше заживать.

1. Подумай, для чего человеку нужна кожа. (Подними флажок, если я сказала правильно):

1. Для красоты
2. Для тепла
3. Предохраняет внутренние органы от повреждений и сообщает, что происходит вокруг - жарко или холодно, где телу что-то мешает или жжет

2. Какие бывают травмы кожи. (Подними флажок, если я сказала правильно):

Ушиб, смех, обморожение, ранение, чтение книги, игра, ожог, крик.

3. Что ты будешь делать, если слегка обморозишься? (Подними флажок, если я сказала правильно):

1. Разотру снегом кожу до покраснения.

2. Разотру кожу до покраснения мягкой, но не шерстяной тряпочкой.
3. Положу на обмороженное место что-нибудь горячее.
4. Не буду обращать внимание, ведь обморожение несильное.

4. Как ты поступишь, если слегка ушибешься? (Подними флажок, если я сказала правильно):

- Буду громко плакать.
- На ушибленное место сначала положу что-нибудь холодное, а затем утепляющую повязку.

- На ушибленное место положу что-нибудь горячее.
- К ушибленному месту приложу листок подорожника.
- Буду растирать ушибленное место.

5. Как ты поступишь, если слегка поранишься? (Подними флажок, если я сказала правильно):

- Буду громко плакать.
- Кожу вокруг ранки смажу йодом.
- Если кожа грязная, сначала промою ее теплой кипяченой водой, затем смажу дезинфицирующим средством

- Не буду обращать внимания, ведь ранение не сильное.
- Если нет йода, на ранку положу чистый листок подорожника.
- Буду смотреть, как идет кровь.

6. Как ты поступишь при легком ожоге? (Подними флажок, если я сказала правильно):

- Буду громко плакать.
- На место ожога положу сначала что-нибудь холодное, а затем стерильную повязку.
- Хорошо разотру место ожога рукой или тряпочкой.

7. Игра «Можно или нельзя»? (Подними флажок, если я сказала правильно):

- Париться в бане.
- Облизывать ранку.
- Расчесывать воспалившееся место.
- Мыться теплой водой с мылом.
- Надевать чужую одежду и обувь.
- Прикладывать лист подорожника к ушибленному месту.
- Обращаться к врачу в случае травмы кожи.
- Пользоваться специальными мазями и растворами (йодом, зеленкой, перекисью водорода).

Конспект родительского собрания
«Правильное питание – залог здоровья!»

Цель: объединить усилия ДООУ и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Задачи:

1. Формировать представление родителей о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;
2. Развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;
3. Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.

Форма проведения: круглый стол.

Воспитатель
МДОУ д/с "Солнышко"
Горлина И.В.

Добрый вечер! Сегодня наше родительское собрание пройдет в форме круглого стола. Мы надеемся, что вы примете активное участие в обсуждении темы нашей сегодняшней встречи.

Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно-приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.

Игра «Полезные – не полезные продукты»

Родители передают друг другу мяч, называя полезные продукты в рационе ребенка (молоко, творог, крупы, мясо, рыба, овощи, фрукты, сыр, сливочное масло, растительное масло, хлеб, курица, яйцо). На втором круге родители называют продукты, оказывающие вредное влияние на здоровье ребенка (чипсы, сухарики, колбаса, сосиски, лимонад, фастфуд, сладости, копчености, кетчуп, майонез).

Дети в большинстве своем находятся в дошкольных учреждениях около 10 часов и их питание, в основном, обеспечивается именно детским садом. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОО, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

Питание в детском саду организуется на основе СанПиН 2.4.1.3049-13 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций). Режим питания детей: 4-х разовое питание - 1-й завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотнённый полдник. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса, овощей, фруктов. Энергетическая ценность меню просчитано по установленным нормам: для ребенка дошкольника она составляет 1800 ккал. Ежедневно медицинская сестра снимает пробу готовых блюд на пищеблоке. Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют

документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся с соблюдением требований СанПиН и товарного соседства. В родительском уголке группы вывешивается ежедневное меню. В нем указывается наименование блюда и объем порции.

Вопрос: Обращаете ли вы внимание на меню детского сада? Как вы думаете, с какой целью организовано информирование родителей о меню?

Во-первых, меню в родительском уголке дает родителям наглядное представление о разнообразии блюд, норме питания, акцентируя внимание на том, что в рационе ребенка дошкольника в ДОО только полезные для его здоровья продукты.

Во-вторых, домашний рацион питания ребенка, посещающего детский сад, должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Поэтому, после детского сада постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Вопрос: Как вы считаете, нужно ли кормить ребенка с утра перед детским садом?

Утром перед отправлением ребенка в детский сад постарайтесь не кормить его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Если вам приходится отводить его очень рано (7.00), напоите кефиром или дайте яблоко.

Иногда происходит следующее. Мы с утра, опаздывая на работу, пытаемся второпях накормить ребенка. К тому же, после пробуждения прошло достаточно мало времени, и ребенок просто не готов к завтраку, он не хочет есть. В результате, нервничаем мы, нервничает ребенок, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. В результате – нарушение пищеварения. Из-за такого малополезного завтрака дома ребенок отказывается от завтрака в детском саду, в результате увеличивается промежуток времени между завтраком и обедом (норма не более 4 часов и не менее 1,5), ребенок становится нервным, плаксивым, капризным – страдает нервная система.

Вопрос: Отправляя ребенка в детский сад, можно ли ему дать с собой небольшой перекус (печенье, сухарик)?

Такая, на первый взгляд, безобидная «забота» о ребенка, приносит только вред.

Во-первых, ребенок съедает этот перекус тайком, иногда на прогулке и зачастую грязными руками.

Во-вторых, он вспоминает про печенье в кармане, когда ощущает зарождающее чувство голода, т.е. перед обедом. В результате, перекусив, ребенок притупляет чувство голода и отказывается от полноценного обеда, лишая тем самым себя полезной пищи.

Вопрос: Что делать, если ребёнок плохо и медленно ест?

Возможно, это его обычный аппетит и темп еды. Не надо подгонять и настаивать, чтобы ребёнок съел всё. Во время еды подбадривайте и хвалите ребёнка. Показывайте детям, как аккуратно есть, пользоваться приборами, салфетками, помогайте им, обязательно обращайтесь внимание на осанку ребенка за столом!

Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит детей. Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждый родитель: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, а больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии.

В детском саду мы докармливаем ребенка только в том случае, если ему требуется наша помощь. В силу возраста, некоторые дети быстро утомляются. Мы спрашиваем ребенка, нужна ли ему наша помощь. И если он соглашается, берем его руку в свою и помогаем ему доесть. Некоторые дети просто ленятся,

т.к. дома их кормят родители, и это чувствуется. В таких случаях мы стимулируем детей к самостоятельности, используя игровой персонаж, похвалу, подбадривание. Если ребенок отказывается от пищи и от помощи педагога, мы не кормим его через силу, т.к. такой прием пищи ему больше навредит, чем принесет какую-либо пользу.

Очень часто от родителей мы слышим такую фразу: *«Как это, он дома ничего не ест, а в садике он ест все?!»*

Во-первых, в детском саду соблюдается режим питания, где перерывы между приемами пищи 3-4 часа, и в детском саду отсутствуют перекусы, поэтому ребенок успевает проголодаться между приемами пищи.

Еще одна фраза: *«Приходим домой из детского сада, а он набрасывается на еду. Он что в полдник не ел ничего?»*

Полдник в детском саду – это не полноценный ужин. Полдник в детском саду организован в 15.30, таким образом, спустя три часа, в 18.30 ребенок голоден. Он требует ужина и это норма!

Кроссворд «Здоровье»

1. Самый важный прием пищи (*завтрак*)

2. Ценный пищевой источник энергии (*углеводы*)

3. В огороде на грядке выросли ребятки.

Одним словом называют, мама в суп их добавляет (*овощи*)

4. Цельное или дробленое зерно некоторых растений, употребляемые в пищу (*крупа*)

5. От него – здоровье, сила и румянец щек всегда.

Белое, а не белила, жидкое, а не вода (*молоко*)

6. В овощах и фруктах есть, их детишкам нужно есть.

Бывают и в таблетках, вкусных, как конфетки (*витамины*)

7. Жидкий навар из мяса, рыбы, курицы или овощей (*бульон*)

Просмотр видео ролика «Как мы обедаем»

Реклама дидактических и демонстрационных пособий.

С целью развития представлений у детей о полезной пище, нами были изготовлены дидактические и демонстрационные пособия «Поварята», «Полезные

продукты», «Вредно-полезно», «Магазин «Продукты», «Меню», схема «Что для чего полезно», последовательность накрывания на стол).

Рефлексия.

В заключении я попрошу Вас сказать пару слов о нашей сегодняшней встрече. Что понравилось, что, не понравилось, что, возможно, возьмете на заметку.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко»
комбинированного вида города Унеча Брянской области

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Правильное питание-залог здоровья дошкольников!»

Воспитатель
МДОУ д/с "Солнышко"
Горлина И.В.

Правильное питание-залог здоровья дошкольников!

Что понимается под правильным питанием, и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное питание-это здоровое питание.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

-полноценным: содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;

-разнообразным: состоять из продуктов растительного и животного происхождения;

-доброкачественным: не содержать вредных примесей. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной;

-достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости.

Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать рекомендуемую им энергию, но и обеспечивать материал необходимый для роста и развития организма.

Организация питания, рацион, режим и примерное меню.

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов:

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку.

Рекомендуемые **сорта рыбы:** треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.

Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании.

Фрукты, овощи, плодоовощные соки.

Хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с

молоком, соки, отвар шиповника. **Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольника.** В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем варенье.

Рекомендации родителям по питанию маленьких детей.

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей. Прежде всего, необходимо **знать и помнить**, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей. **Нежелательна термическая обработка** продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать. Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо. Если

Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае, можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского.

Когда малышу исполнилось 3 года, нужно начинать учить **поведению за столом.**

- Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны.

- Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом.

- Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

- Принимать пищу в спокойном состоянии. Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом – это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

- Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

- Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.