

Муниципальное дошкольное образовательное Учреждение  
«Детский сад «Ладушки» г. Лихославль

**ПРОЕКТ**  
**«Сохраним своё здоровье»**  
**для детей средней группы**  
**«Почемучки»**

**Составила:** воспитатель  
Захарова К.В

Лихославль 2020 г.

## ПАСПОРТ ПРОЕКТА

<b>Название</b>	Сохраним своё здоровье
<b>Вид проекта</b>	познавательно – творческий.
По характеру контактов	Осуществляется внутри одной возрастной группы (возраст детей 4 – 5 лет)
По количеству участников	Групповой
По продолжительности	Краткосрочный (2 недели 15– 29 июля)
<b>Участники</b>	Дети средней группы «Почемучки», воспитатели группы, родители
<b>Актуальность</b>	<p>Самой актуальной темой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В условиях распространения коронавирусной инфекции особенно важно проводить профилактическую работу, направленную предотвращение заражения детей, а также поддержание и укрепление их здоровья. Также нельзя забывать, что с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста.</p> <p>В связи с этим был разработан проект «Сохраним свое здоровье», девизом которого является «Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!».</p>
<b>Проблема</b>	Дети не имеют достаточных знаний о правилах личной гигиены, профилактике, сохранению и укреплению собственного здоровья. Не все дети знакомы с понятием «здоровый образ жизни», не осознают значимость здоровья и того, как его сохранить и укрепить.
<b>Цель</b>	Формировать представление детей о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.
<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей, желание заботиться о своем здоровье.</li> <li>2. Заинтересовать детей в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью.</li> <li>3. Организовать совместную деятельность детей и родителей по решению проблемной ситуации проекта.</li> <li>4. Пропагандировать здоровый образ жизни в семье и ДОУ</li> <li>5. Развивать потребности детей в знаниях о себе и о своём здоровье.</li> <li>6. Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.</li> </ol>
<b>Образовательные области</b>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Художественно-эстетическое развитие</p>

	Физическое развитие
<b>Этапы проекта</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовительный</li> <li>2. Основной</li> <li>3. Заключительный</li> </ol>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p>Для педагогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительная динамика развития у детей познавательной активности, творческого воображения, коммуникативных навыков.</li> </ul> <p>Для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность умения определять временные отношения (день – неделя – месяц), время по часам;</li> <li>- развитие умения регулировать свою деятельность в соответствии со временем.</li> </ul> <p>Для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возможность заняться увлекательной деятельностью с детьми.</li> </ul>
<b>Продукт деятельности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- альбом «Часы»;</li> <li>- картотека загадок о часах и времени;</li> <li>- атрибуты для С/И «Часовая мастерская», «Магазин часов».</li> </ul>

## **Проектная деятельность: Сохраним своё здоровье.**

### **Актуальность.**

Самой актуальной темой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В условиях распространения коронавирусной инфекции особенно важно проводить профилактическую работу, направленную на предотвращение заражения детей, а также поддержание и укрепление их здоровья. Также нельзя забывать, что с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди детей дошкольного возраста.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

К сожалению, дети не имеют достаточных знаний о правилах личной гигиены, профилактике, сохранению и укреплению собственного здоровья. Не все дети знакомы с понятием «здоровый образ жизни», не осознают значимость здоровья и того, как его сохранить и укрепить.

В связи с этим был разработан проект «Сохраним свое здоровье», девизом которого является «Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!».

**Вид проекта по доминирующей деятельности:** познавательно – творческий.

**По характеру контактов:** осуществляется внутри одной возрастной группы (возраст детей 4 - 5 лет)

**По количеству участников:** групповой

**По продолжительности:** краткосрочный (15 – 29 июля).

**Участники:** дети средней группы «Почемучки», воспитатели группы, родители

**Цель проекта:** формировать представление детей о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.

**Задачи проекта:**

1. Развивать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей, желание заботиться о своем здоровье.
2. Заинтересовать детей в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью.
3. Организовать совместную деятельность детей и родителей по решению проблемной ситуации проекта.
4. Пропагандировать здоровый образ жизни в семье и ДОУ
5. Развивать потребности детей в знаниях о себе и о своём здоровье.
6. Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

В соответствии с ФГОС ДОО проект реализуется в ходе интеграции следующих образовательных областей:

- образовательная область «Познавательное развитие»
- образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»
- образовательная область «Речевое развитие»
- образовательная область «Физическое развитие»
- образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

**Ожидаемые результаты:**

***Для педагогов:***

- положительная динамика развития у детей познавательной активности, коммуникативных навыков; обогащение опыта проектной деятельности.

***Для детей:***

- обогащение социального опыта, расширение кругозора;

- сформированы некоторые представления о здоровом образе жизни и правильном питании.
- наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

***Для родителей:***

- углубление, систематизация знаний по здоровому образу жизни, педагогике детей раннего возраста;
- повышение уровня практических умений планирования работы с детьми и родителями;
- снижение уровня заболеваемости детей;
- активизация сотрудничества с родителями воспитанников, повышение уровня мотивации родителей группы на взаимодействие с сотрудниками ДОУ.

**Этапы проекта:**

Этапы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<b>Подготовительный</b>	<p><b>Определение</b> темы, цели, задачи проекта.</p> <p><b>Изучение</b> литературы по теме, подбор материалов для реализации проекта.</p> <p><b>Подбор</b> наглядно-дидактического материала, художественной литературы, дидактических игр, разработка бесед.</p> <p><b>Буклет</b> «Профилактика инфекционных заболеваний». (Приложение 1)</p> <p><b>Консультация</b> по профилактике инфекционных заболеваний «Коронавирус. Болезнь легче предупредить, чем лечить». (Приложение 2)</p> <p><b>Беседа</b> «Чистота-залог здоровья». Цель: формировать у воспитанников представление о значении соблюдения правил личной гигиены для здоровья; развивать мышление, память, внимание; воспитывать культуру личной гигиены. (Приложение 3)</p> <p><b>Беседа</b> «Чистим зубки». Цель: формировать элементарные знания и навыки здорового образа жизни; учить правильно ухаживать за зубами; развивать культурно-гигиенические навыки; воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы, доброжелательное отношение к посещению стоматологического кабинета. (Приложение 4)</p> <p><b>Беседа</b> «Откуда берутся болезни». Цель: формировать представление о здоровье, болезнях, микробах; сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней; научить заботиться не только о своем здоровье, но и здоровье окружающих людей. (Приложение 5)</p> <p><b>Беседа</b> «Что такое спорт. Виды спорта». Цель: узнать, как дети понимают, что такое спорт? Познакомится с видами спорта, развитие речевых навыков. (Приложение 6)</p> <p><b>Беседа</b> «Как устроено тело человека». Цель: продолжать знакомство с частями тела и органами чувств человека, формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека. (Приложение 7)</p> <p><b>Беседа</b> «Есть ли у кожи враги». Цель: познакомить детей с назначением и свойствами кожи. Воспитывать желание соблюдать правила личной гигиены. (Приложение 8)</p> <p><b>Беседа</b> «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу». Цель: формировать у детей знания о роли витаминов в жизни человека; о том, какие витамины, из каких продуктов питания мы можем получить; развивать память, внимание, мышление, речь; воспитывать бережное отношение к своему здоровью. (Приложение 9)</p> <p><b>Беседа</b> «Полезная и вредная пища». Цель: Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу. (Приложение 10)</p> <p><b>Сит.разговор</b> «<i>Какие виды спорта ты знаешь?</i>». Цель: закрепить знания воспитанников о видах спорта; активизировать словарь.</p> <p><b>Сит.разговор</b> «<i>Спорт и спортсмены</i>». Цель: вызвать у детей интерес к спорту и спортсменам.</p> <p><b>Сит.разговор</b> «<i>Что полезно, а что вредно для организма?</i>». Цель: расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.</p> <p><b>Проблемный вопрос</b> «<i>Откуда берутся болезни?</i>». Цель: расширение представлений о здоровье человека.</p> <p><b>Сит.разговор</b> «<i>Доктор природа</i>». Цель: познакомить с лекарственными растениями родного края; разъяснить правила бережного отношения к лекарственным растениям.</p> <p><b>Сит.разговор</b> «<i>Из чего мы сделаны?</i>» (<i>скелет, мышцы</i>). Цель: Расширять знания о строении, функциях частей тела: руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться, голова думает; туловище поворачивается, наклоняется, здесь находятся важные органы — сердце, легкие и др.</p>	20 – 23 июля	Воспитатель

	<p><b>Сит.разговор о правильном питании.</b> Цель: формирование у детей элементарных представлений о здоровой пище.</p> <p><b>Сит.разговор «Что помогает быть здоровым».</b> Цель: Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты.</p> <p><b>Сит.разговор «Нос-орган дыхания и обоняния».</b> Цель: познакомить детей с особенностями работы органа дыхания и обоняния.</p> <p><b>Сит.разговор «В здоровом теле – здоровый дух».</b> Цель: обогащать знания о значении двигательной активности в жизни человека.</p> <p><b>Сит.разговор «Для чего нужна зарядка».</b> Цель: продолжать приобщать воспитанников к регулярным занятиям физкультурой; развивать творческие способности в придумывании упражнений для утренней зарядки; воспитывать соревновательной дух, уважительное отношение друг к другу.</p>		
	<p><b>ЧХЛ Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».</b> Цель: познакомить детей с новым стихотворением.</p> <p><b>ЧХЛ С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».</b> Цель: воспитывать у детей умение слушать новые стихи, следить за развитием сюжета в произведении; объяснять детям поступки персонажей и последствия этих поступков.</p> <p><b>ЧХЛ поговорки и пословицы о здоровье.</b> Цель: продолжать формировать знания о значении здорового образа жизни для человека; развивать умение понимать понятийный смысл пословиц и поговорок; развивать речь, внимание, мышление; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p><b>ЧХЛ К.Чуковский «Айболит».</b> Цель: познакомить с новым произведением Чуковского; развитие эмоционального отношения к героям сказки, к произведению в целом; воспитывать умение выслушивать друг друга.</p> <p><b>ЧХЛ А. Барто «Девочка чумазая».</b> Цель: знакомить с художественным произведением, продолжить формировать навыки личной гигиены.</p> <p><b>ЧХЛ П.Дзюба «Скворушка и яблонька».</b> Цель: познакомить детей с творчеством П.Дзюба.</p> <p><b>ЧХЛ В. Лебедев-кумач «Закаляйся».</b> Цель: сформировать интерес к собственному организму.</p> <p><b>ЧХЛ рассказ В.Сулова «Про Юру и физкультуру».</b> Цель: знакомить с новым произведением; учить внимательно слушать; развивать память, внимание, речь, умение отвечать на вопросы по тексту; обогащение словаря; воспитывать интерес к физкультуре.</p> <p><b>Презентация «Мыло душистое».</b> Цель: расширять представления детей о свойствах мыла и воды. (Приложение 11)</p> <p><b>Презентация: «Как устроен человек?».</b> Цель: познакомить детей со строением тела, с частями тела и его функциональным значением. (Приложение 12)</p> <p><b>Викторина «Что мы знаем о здоровье».</b> Цель: обобщить и систематизировать знания воспитанников о понятии «здоровье», «зож»; развивать логическое мышление, речь; целеустремленность, умение четко отвечать на вопросы викторины; умение работать в команде; воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. (Приложение 13)</p> <p><b>Д/И «Узнай на ощупь»</b> Цель: совершенствование чувственного опыта детей (набор предметов личной гигиены)/</p> <p><b>Д/И «Полезно-вредно».</b> Цель: закрепление знаний детей о факторах окружающей среды, влияющих на здоровье.</p> <p><b>Д/И «Виды спорта».</b> Цель: закреплять умение классифицировать спортсменов по видам спорта.</p> <p><b>Д/И «Съедобное – несъедобное».</b> Цель: развитие слухового внимания, развитие умения выделять существенные признаки предмета (съедобность, одушевленность).</p> <p><b>Д/И «Угадай вид спорта».</b> Цель: закрепить название видов спорта с помощью картинки.</p> <p><b>С/И «Аптека».</b> Цель: расширить знания о профессиях работников аптеки: фармацевт делает лекарства, кассир-продавец продает их, заведующая аптекой заказывает нужные травы и другие препараты для изготовления лекарств, расширить словарный запас детей: «лекарственные препараты», «фармацевт», «заказ», «лекарственные растения».</p>	23 – 28 июля	Воспитатели, дети, родители

<b>Основной</b>	<p>С/И «Магазин полезных продуктов». Цель: закрепить знания воспитанников о полезных для здоровья продуктах питания; развивать волевое взаимодействие, диалогическую речь.</p> <p>С/И «Поликлиника». Цель: продолжать формирование представлений о профессии врача.</p> <p>Эколог. игра «Чудесный мешочек». Цель: учить детей называть предметы по определенным признакам.</p> <p>Коллективная аппликация «Полезное угощение». Цель: формировать умение вырезать круги и дуги, наклеивать готовые формы; учить составлять композицию, учитывая мнение других; воспитывать самостоятельность, аккуратность. (Приложение 14)</p> <p>Изготовление атрибутов для С/И «Аптека».</p>		
<b>Заключительный</b>	<p>Конкурс рисунков «Коронавирус, давай, до свидания!». Цель: формировать знания детей о вирусах, способах их передачи и мерах профилактики. (Приложение 15)</p> <p>Физкультурный досуг «Путешествие в страну Здоровья». Цель: формировать представление о здоровом образе жизни; закрепить основные составляющие здоровья, вызвать желание заниматься физкультурой и закаливанием, выполнять правила гигиены. (Приложение 16)</p>	29 – 31 июля	Воспитатели, дети, родители

### **Итоги проекта:**

Проект разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.

У детей сформированы элементарные представления о здоровом образе жизни (понимают значимость физических упражнений для здоровья; умеют выполнять основные культурно гигиенические правила; оценивать полезность и вредность продуктов и блюд в ежедневном рационе). Родители осознали необходимость и значимость здорового образа жизни. Дети принимали активное участие в спортивном развлечении «Путешествие в страну здоровья», подвижных играх, беседах, чтении литературных произведений. В ходе занятий и бесед познакомились с разными видами спорта, историей их жизни.

### **Перспектива проектной деятельности в данном направлении:**

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

### **Продукты проекта:**

- Картотека бесед о здоровьесбережении;
- Лепбук «Закаливание»;
- атрибуты для С/И «Аптека».

### Список использованных источников:

1. Доскин, В. А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры /В. А. Доскин, Л. Г. Голубева– М:
2. «Просвещение», 2002.
3. Крылова, Н. И. Здоровье сберегающее пространство в ДОУ.
4. Проектирование, тренинги, занятия: методическое пособие/Н. И. Крылова. – Волгоград: издательство «Учитель», 2009.
5. Михайленко И. Я., Короткова Н. А. Организация сюжетной игры в детском саду.
6. Прищепа, С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: методическое пособие / С. С. Прищепа. – М.:ТЦ «Сфера», 2009.
7. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Планирование работы. Беседы. Игры. С.П.б.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2015.
8. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3 – 7 лет: планирование, занятия, игры / авт. – сост. М.Р.Югова. – Волгоград: Учитель.
9. Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».
10. С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».
11. К. Чуковский «Айболит».
12. А. Барто «Девочка чумахая».
13. П.Дзюба «Скворушка и яблонька».
14. В. Лебедев-кумач «Закаляйся».
15. В.Суслов «Про Юру и физкультуру».
16. <https://nsportal.ru/>

**ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИИ**

**1 ЗАКАЛИВАНИЕ**

• **МЕТОДЫ ВОЗДУШНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ ПРОСТЫ И УДОБНЫ.** Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года.

• **ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ.** На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.

• **СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ.** Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают). Однако надо знать, что воздействию солнечной радиации полезно только при умеренных ее дозах, при чрезмерных дозах возможны ожоги, тепловые и солнечные удары.

• **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ** обливания, обливания (могут проводиться ежедневно утром или вечером прохладной водой).

*Наиболее благоприятно начинать закаливание летом. Начинать закаливание только после консультации со специалистом. Конечно, закаливание не исключает возможности заболевания ОРВИ, но значительно увеличивает сопротивляемость организма инфекции и снижает вероятность развития тяжелых форм ОРВИ и их осложнений.*

**2 СОБЛЮЖДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Соблюдение режима дня, полноценный, достаточный сон, рациональное питание, соответствующее возрасту ребенка (в том числе обязательное употребление свежих фруктов и овощей), прием поливитаминных препаратов.

*Основной мерой профилактики ОРЗ у новорожденных является ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ*

Вакцинация против острых респираторных заболеваний **НЕ ПРОВОДИТСЯ** (кроме гриппа), так как многочисленность возбудителей ОРЗ препятствует созданию эффективных универсальных вакцин.

Оценить резервы здоровья своего ребенка Вы можете в центрах здоровья для детей Кировской области.

Поликлиника детская в Лихославле  
Адрес  
г. Лихославль, пороюло Комсомольский, 15  
Телефон  
+7 (43261) 3-56-60

МДОУ "Детский сад "Ладушки"

**Профилактика острых респираторных заболеваний у детей**

**Острые респираторные заболевания (ОРЗ), известные под названием «простудные заболевания», составляют более половины всех детских болезней.**

- ✓ Большинство ОРЗ вызывается вирусами и называются острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ).
- ✓ Для ОРВИ характерны массовый характер заболеваний и высокая изменчивость вирусов.
- ✓ Восприимчивость к ОРЗ высокая у детей всех возрастов, включая новорожденных. Особенно часто болеют дети в яслях, детских садах, школах.
- ✓ Увеличение частоты заболеваемости детей отмечается в холодное время года, в межсезонье и под воздействием стрессовых ситуаций.
- ✓ Частые повторные заболевания возникают из-за того, что иммунитет после перенесенного ОРЗ вырабатывается только против одного типа вируса, то есть соответствует каждому возбудителю.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИНФИЦИРОВАНИЯ**

- по возможности исключите контакт ребенка с больным и потенциальным источником инфекции;
- ограничьте контакты ребенка в сезоны повышения заболеваемости (не посещать места повышенного скопления народа);
- сократите использование городского транспорта для поездок с детьми;
- удлините времени пребывания ребенка на воздухе;
- при первых признаках ОРВИ рекомендуется ношение масок (маску необходимо менять не реже одного раза в 2-4 часа) и частое мытьё рук;
- обеспечьте чистоту и свежесть воздуха в доме: частое и тщательное проветривание, кроме того, влажность воздуха должна быть около 70% (чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе и меньше вероятность заражения);
- ежедневно проводите влажную уборку помещений (в том числе, обработка игрушек, мебели, предметов интерьера и т.д.);
- не забывайте мыть руки с мылом после контакта с больным ОРВИ или предметами ухода за ним, после поездки в транспорте или посещения общественных мест.

**ИСТОЧНИКОМ ИНФЕКЦИИ МОГУТ БЫТЬ ТОЛЬКО БОЛЬНЫЕ ЛЮДИ**

Основными путями передачи ОРВИ являются:

**ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЙ**  
Вирусные частицы передаются с каплями слюны и мокроты при кашле и чихании;

**КОНТАКТНЫЙ ПУТЬ**  
В высохших каплях слюны, мокроты и слюны осевших на бытовых предметах, вирусные частицы сохраняют активность в течение нескольких дней. Кроме того, вирусы в большом количестве находятся на руках заболевшего;

**ВОДНЫЙ ПУТЬ**  
Такой путь передачи характерен для очень небольшой группы вирусов, вызывающих ОРВИ

## Приложение 2

# Консультация для родителей «Коронавирус. Профилактика вирусных инфекций».



## КОРОНАВИРУС

**Превышение эпидпорога по заболеваемости гриппом и ОРВИ, вспышка коронавируса - главные темы новостей в последнее время.**

**Минздрав дал рекомендации по профилактике этих инфекций.**

**Подумайте о своей безопасности (особенно, если собираетесь в путешествие), ознакомьтесь с памяткой и примите необходимые меры.**



**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегайте излишнего поездок и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

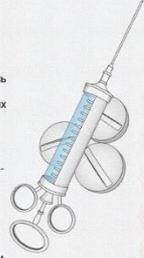
**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.





### КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?**  
высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.



## Приложение 3

### Конспект беседы «Чистота – залог здоровья».

**Цель:** формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человека.

**Задачи:**

- расширять представления о необходимости гигиенических процедур показать их важность для сохранения здоровья;
- дать представление о детской зубной щётке и детской зубной пасте, подвести к пониманию их назначения и функции;
- помочь осознать необходимость гигиенической процедуры – чистки зубов;
- развивать связную речь умение поддерживать беседу, отвечать на вопросы;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Ход беседы:**

**Воспитатель:**

Если только рассмеяться,  
То настанут чудеса—  
От улыбок прояснятся  
И глаза, и небеса.  
Ну-ка миленькие дети,  
Улыбнитесь поскорей,  
Чтобы стало на планете  
И светлее, и теплей.

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. А почему вы хотите быть здоровыми? Как вы думаете, что такое здоровье?

- Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и всё получается. А что нужно делать, чтобы укреплять своё здоровье?

- Правильно. Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Давайте наши пальчики сделаем крепкими и здоровыми.

**Пальчиковая гимнастика «Пальчики».**

Этот пальчик хочет спать, (загибать пальцы)

Этот пальчик лег в кровать,

Этот пальчик чуть вздремнул,

Этот пальчик уж уснул,

Этот пальчик крепко спит, (ладони «лодочкой» и под щеку)

Никто больше не шумит.

- Тс-с-с...

- Дети, сегодня, к нам в группу заходил почтальон и принес письмо от Мойдодыра. Давайте прочтем, что же он нам написал в письме. (Воспитатель читает письмо).

«Дорогие ребята! Я оставил вам «Волшебный» сундучок, в нём лежат нужные для здоровья предметы, чтобы их увидеть – отгадайте мои загадки. Желаю удачи. До свидания, Мойдодыр».

**Дидактическая игра «Отгадай загадку»**

**Воспитатель читает загадки. Дети отгадывают их, находят на ощупь «отгадки» в Сундучке и рассказывают, для чего они предназначены и как ими нужно пользоваться.**

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Хожу - брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. (Расческа)

Там, где губка не осилит,

Не домочет, не домьшит,

На себя я труд беру,

Пятки, локти с мылом тру,

И колени оттираю, ничего не забываю. (Мочалка)

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Вытираю я, стараюсь,  
После ванной паренька.  
Все намокло, все измялось –  
Нет сухого уголка. (Полотенце)

- Все эти предметы называются предметами личной гигиены. Они помогут вам быть всегда чистыми, опрятными. Может ли человек обойтись без них? Что произойдет, если этих предметов не будет?
- Действительно, предметы личной гигиены помогают человеку быть чистым и опрятным, в его доме так же царит чистота. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Недаром говорится: «Чистота – залог здоровья».

(Подходим к мольберту, на котором изображены два зуба: один веселый, другой грустный)

- Ребята, что это? (*зубы*) Да, верно. А у вас есть зубы, покажите. Какая у вас добрая и красивая улыбка! А вы не забываете их чистить каждый день? Сколько раз в день нужно чистить зубы? А зачем их нужно чистить?
- Посмотрите, какой это зуб (*веселый*) Почему он веселый? (*потому что он здоровый и у него ничего не болит*)
- А это какой зуб? (*грустный*) Почему он грустный? (*Он болеет*)
- Как вы думаете, почему он болеет? (*кушал вредные продукты, не ухаживал*)
- Для чего человеку нужны зубы? (*Зубы помогают переваривать пищу, они способствуют произношению звуков, украшают лицо*)
- Зубы – это такая же важная часть тела, как рука, нога или нос. Зубы чувствуют и жару, и холод, значит они живые, а не просто камешки. Если вам предложить отпить глоток ледяной воды, то вы скажите: От холода зубы сводит.
- А вот что случилось с зубами у девочки Любы.

#### Художественное слово

Как у нашей Любы  
Разболелись зубы:  
Слабые, непрочные-  
Детские, молочные...  
Целый день бедняжка стонет,  
Прочь своих подружек гонит:  
- Мне сегодня не до вас!  
Мама девочку жалеет,  
Полосканье в чашке греет,  
Не спускает с дочки глаз.  
Папа Любочку жалеет,  
Из бумаги куклу клеит,  
Чем бы доченьку занять,  
Чтобы боль зубную снять?

- Как вы думаете, почему заболели зубы у Любы? (*Зуб был поврежден, в нем дырка*). Почему появилось повреждение?
- Зубы покрыты эмалью. Эмаль зуба – это самая прочная часть тела. Она предохраняет зубы от повреждений и заболеваний. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются маленькие трещины.
- После еды между зубами в трещинах остается пища. Под действием микробов остатки пищи гниют, зубы разрушаются и начинают болеть. Оказавшись вместе с остатками пищи в уютных щелочках между зубами, микробы чувствуют себя там удобно и сытно. Появляется кариес - главный враг зубов.
- У кариеса есть союзники: налет и черный камень. Вот что происходит, если не чистить зубы. Наверное, Люба не знала как можно избавиться от микробов. А вы, дети, знаете?
- Зубы надо чистить два раза в день: утром и вечером. И после каждого приема пищи нужно полоскать рот. Перед тем, как чистить зубы, надо вымыть руки, вымыть с мылом щетку, поместить пасту на всю длину щетки. Чистить зубы надо сверху - вниз, от корней зубов к их кончикам. Каждый зуб должен быть прочищен не менее 10 раз с одной стороны и столько же раз с другой стороны

#### Физкультминутка

Мы чистим, чистим зубы  
И весело живем.  
А тем, кто их не чистит,  
Мы песенку поем:  
Эй, давай, не зевай, о зубах не забывай,  
Снизу- вверх, сверху - вниз  
Чистить зубы не ленись.

- Посмотрите на щетку, из каких частей она состоит? (*ручка, головка с ворсинками*)
- Для чего нужны ворсинки? Какие ворсинки могут быть на ощупь? Для чего у щетки ручка? Зубные щетки есть простые, механические, а есть и электрические.
- А что делать, если вдруг заболел зуб? (*Обратиться к врачу*)
  - Правильно! Врача, который лечит зубы, называют стоматологом.

- Ребята, чтобы зубы были здоровыми и красивыми за ними нужно не только ухаживать, но и знать что вредно и что полезно для зубов.

Вредно:

Грызть орехи или другие твёрдые предметы;

Есть очень холодную и очень горячую пищу;

Есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

Полезные советы:

Употребляй в пищу больше сырых фруктов и овощей (грызи морковку, репку)

Зубам полезен витамин D, а он есть в рыбе, яйце, молоке. Каждый день выпивай стакан молока

Для зубов полезен чёрный хлеб

Два раза в год посещай стоматолога!

- Заканчивая разговор о зубах, хочется дать очень хороший совет:

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет.

- Вы молодцы, запомнили все советы! И если вы их будете выполнять, то ваша улыбка всегда будет красивой.

- Ребята, а для того, чтобы вы не забывали правила ухода за зубами, Мойдодыр вас просит перейти в мастерскую Королевы Зубной Щетки и раскрасить картинки.

По дорожке, по дорожке -

Скачем мы на правой ножке (*Подскоки на правой ноге.*)

И по этой же дорожке -

Скачем мы на левой ножке. (*Подскоки на левой ноге.*)

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. (*Бег на месте.*)

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем как зайки. (*Прыжки на месте на обеих ногах.*)

Стоп. Немного отдохнем.

И в мастерскую пешком пойдем. (*Ходьба на месте.*)

*Дети пришли в «мастерскую», садятся за столы.*

### **Практическая часть.**

На столе у каждого ребёнка лежит лист бумаги с нарисованной зубной щеткой, цветные карандаши.

- Вот эти картинки, которые нужно раскрасить.

#### ***Дети выполняют практическую работу***

- Ребята, мы с вами такие молодцы, вы все запомнили правила ухода за зубами. Давайте себе похлопаем!

- Если хочешь быть здоровым,

Обойтись без докторов –

Закаляйся, умывайся,

И почаще улыбайся!

## Приложение 4

### Беседа «Чистим зубки».

#### Цель и задачи:

1. Познакомить детей с правилами ухода за полостью рта.
2. Формировать практические умения чистить правильно зубы.
3. Развивать познавательные процессы.
4. Прививать умение соблюдать правила личной гигиены.

#### Ход беседы:

#### Организационный момент.

#### II. Беседа по теме.

Загадка:

Полон хлевец белых овец. (Зубы)

- Что помогает переваривать пищу?

Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте оказались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек потеряет постоянный зуб – новый на его месте уже не вырастет.

#### III. Работа со стихотворением С. Михалкова «Как у нашей Любы...»

Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные –

Детские, молочные...

Целый день бедняшка стонет,

Прочь своих подружек гонит:

- Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет,

Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,

Из бумаги куклу клеит.

Чем бы доченьку занять,

Чтобы боль зубную снять?..

- Как вы думаете, почему болели зубы у Любы? (Зуб поврежден, в нем дырочка.)

- Почему появилось повреждение?

- Случалось ли такое с вами? Расскажите.

#### IV. Продолжение беседы.

Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются дырочки (кариес). Рисунок «Строение зуба» Зуб – это живой организм. Каждый зуб состоит из трех основных частей: Коронка – часть зуба, которая видна в полости рта; Корень – часть зуба, которая располагается в челюсти; Шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной. Дырка в зубе – всегда больно. А еще больные зубы вредят другим органам – сердцу, почкам...

#### V. Рисование.

Нарисуй зуб- Замок, в котором поселилась Зубная Боль. Дети делают зарисовки в тетрадях.

- Где будет вход в замок? (Это дырочка)

- Что нужно сделать, чтобы Зубная Боль не попала в Замок? (Закрасить дырочку, как будто заделать вход)

Зуб перестанет болеть.

- Что нужно делать, если возникла боль? (Идти к врачу)

- Как называют зубного врача? (Стоматолог)

#### VI. Работа с рисунком - карточкой

- Рассмотрите рисунки и расскажите, что вы видите на картинках.

- Какие правила мы должны соблюдать, чтобы зубы были здоровыми?

- Что вредно для зубов?

• Грызть орехи;

• Есть очень холодную и очень горячую пищу;

• Есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

#### V. Игра «Спрятанный сахар».

Детям раздаются этикетки от продуктов.

1. Рассмотрим этикетки, найдем слова, которые обозначают сладкое (сахар, сироп, мед и др.)

2. Разделим этикетки на 2 части: с высоким содержанием сахара и низким.

- Как вы думаете, какие продукты питания позволяют поддерживать здоровье зубов? Доктор Здоровая Пища советует, есть творог, молоко, кашу, особенно овсяную, так как в них содержатся кальций и фосфор, укрепляющие эмаль зубов.

#### **VI. Практикум «Чистка зубов»**

- Назовите главных помощников, сохранения зубов здоровыми. (Зубные пасты, щетки).

- Я попрошу вас взять в руки зубную щетку и повторять все движения за мной.

1. Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения зубной щетки – сверху вниз.
2. Очистить внутреннюю поверхность зуба. Движение щетки снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение щетки - вперед назад.
4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык. Молодцы!

Мы научились правильно чистить зубы, а какие правила ухода за зубами мы с вами должны знать?

#### **VII. Правила ухода за зубами.**

1. Чистить зубы не менее двух раз в день.
2. Соблюдать правила чистки зубов.
3. Не употреблять много сладкой пищи.
4. Полоскать рот после каждого приема пищи.
5. Чаще употребляйте овощи, фрукты и другие полезные продукты.
6. Дважды в год посещайте стоматолога.

#### **VIII. Разучивание стихотворения.**

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет.

#### **IX. Повторение пройденного.**

Вопросы-ответы.

- Как беречь зубы?

- Сколько раз мы чистим зубы в день?

- С помощью каких предметов мы чистим зубы?

- Какие зубы надо чистить? (Все)

- Как начинается чистка зубов? (Чистим сверху, чистим снизу, и снаружи, и внутри.) А зачем внутри?

(Вычищаем все бактерий) А что делаем в последнюю очередь? (Чистим язык и споласкиваем рот)

#### **XI. Итог.**

С чем мы сегодня познакомились?

Почему нужно следить за зубами? (Чтобы были здоровыми, чтобы была красивой улыбка) - Давайте

улыбнемся друг другу и посмотрим, что больше всего привлекает наше внимание на этот момент. (Зубы)

Так зачем нам нужны здоровые зубы? Посмотрите, как светло и весело от ваших улыбок в классе. Давайте исполним песенку:

Если только рассмеяться,

То настанут чудеса

От улыбок прояснятся

И глаза, и небеса.

Ну-ка взрослые и дети,

Улыбнитесь поскорей,

Чтобы стало на планете

И светлее, и теплей.

Улыбка, улыбка до ушей

Такая улыбка хоть завязочки пришей

Улыбка до ушей (2 раза)

Хоть завязочки пришей.

*Дети рисуют рожицу: круг, в нем два глаза, нос и улыбку до ушей. Вывешивается плакат «Сохрани улыбку красивой».*

## Приложение 5

### Беседа «Откуда берутся болезни?».

#### **Цель:**

познакомить детей с причиной некоторых болезней – микробами.

#### **Ход беседы:**

#### **Воспитатель:**

Каждый человек в своей жизни хотя бы один раз переносит какое-нибудь заболевание.

Расскажите, кто из вас болел?

Болезнь приятно или не очень?

Как вы себя чувствуете во время болезни?

#### **Ответы детей:**

Болели простудой, ангиной, насморк. Болезнь не очень приятно, потому что не ходишь гулять, в детский сад, а чувствуешь себя в этот момент очень плохо: болит голова, пьёшь таблетки.

#### **Воспитатель:**

Вот и наша Даша заболела. Давайте поможем ей. Научим делать массаж «Неболейка».

*(Дети выполняют самомассаж биологически активных точек).*

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим «козырьком».

Знаем, знаем да-да-да! Нам простуда не страшна!

#### **Воспитатель:**

Для чего мы делаем массаж? Его можно делать как при болезни, так и для профилактики простудных заболеваний.

#### **Плакат «Микробы».**

#### **Воспитатель:**

Дети, посмотрите, как вы думаете, что это?

Вот все эти точки, головастики, черточки — это микробы. Эти мельчайшие живые существа. И видны эти все микроорганизмы видно лишь через специальный прибор, который называется микроскоп. В нем есть специальное увеличительное стекло, которое маленькое увеличивает до больших размеров. Микробов на свете великое множество, и они все разные.

Не будь он так вертляв и мал

Я бы для вас его поймал.

И вы бы увидели сами

Микробью мордашку с усами

Узор пятнистый вдоль хребта

Шесть быстрых лап и два хвоста.

Таков он, как уверяют строгие

Профессора по зоологии

Микроб невидимый злодей

Врач честных и простых людей.

Многие микробы и полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям, в почве образуются вещества, которыми питаются растения. Молочнокислые бактерии превращают молоко в ряженку, кефир, сыр. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариваться. Но, к сожалению не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, болезнетворные.

*(Рассматривают изображение «полезных» и «вредных» микробов).*

## Приложение 6

### Беседа «Что такое спорт? Виды спорта».

**Цель:** закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей.

**Задачи:**

- воспитывать интерес к различным видам спорта и спортивным играм,
- формировать осознанное позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, потребность в целенаправленной развивающей двигательной активности,
- развивать двигательную активность, самоконтроль, координацию движений и моторные навыки.

**Ход беседы:**

**Воспитатель:**

- Как называются люди, которые свою жизнь посвятили спорту? (ответы детей)

**Воспитатель:**

- Да, люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Сегодня мы поговорим о спорте и спортсменах. Давайте с ними познакомимся. (Педагог предлагает вниманию детям карточки, на которых изображены спортсмены в различных видах спорта.)
- Вы знаете, что существуют разные виды спорта – зимние и летние.

**Воспитатель:**

Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен, в ходе тренировок приобретает много качеств: выносливость, силу, ловкость, меткость, быстроту, грациозность, стройную фигуру, правильную осанку.

**Воспитатель:**

Правильно, изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Спортсмены бегают, прыгают, работают с разным спортивным инвентарем: мячами, скакалками, коньками, лыжами и т.д., но не все могут стать спортсменами. Одним - не хватает упорства, желания, другим - не позволяет здоровье. Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. Пусть вы не станете знаменитыми спортсменами, но вы же хотите быть быстрыми, ловкими, выносливыми?

**Воспитатель:**

Какой вид спорта вам нравится, и какой спортивный инвентарь используется в этом виде спорта? (Ответы детей.)

- Однако не все знают, чтобы добиться этих качеств, спортсмены много и постоянно тренируются. Дети, а что такое тренировка? Каких качеств, спортсмены добиваются тренировками? (Ответы детей.)

**Воспитатель:**

- Каким спортом вы хотели бы заниматься? (Показ фотографий спортсменов, того вида спорта, который нравится ребенку.) Дети называют вид спорта, инвентарь, который будет необходим.

**Воспитатель:**

- Из нашей беседы вы поняли, что спорт – это, прежде всего, физические упражнения, только более сложные и подчиненный строгим правилам. Физические упражнения являются основой физкультуры, но о физкультуре мы поговорим с вами в следующей беседе.

Кинешь в речку – он не тонет.

Бьешь о стенку – он не стонет.

Будешь оземь кидать -

Станет кверху летать. (Мяч)

Мне загадку загадали, это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

два блестящих колеса.

У загадки есть ответ: это мой... (велосипед)

В него воздух надувают

И ногой его пинают. (Футбольный мяч)

По пустому животу

Бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумачи.

Михаил играл в футбол

И забил в ворота ... (гол)

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она через меня. (Скакалка)

Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной. (Льжи)

## Приложение 7

### Беседа «Как устроено тело человека?».

*Цель: Закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании.*

#### Ход беседы.

**Воспитатель:**

*Сегодня мы поговорим о нас. Как можно всех нас назвать одним словом? (Люди.) А одного из нас? (Человек.) Все люди разные – женщины и мужчины, девочки и мальчики, дети и взрослые. Давайте подумаем, чем же разные люди отличаются друг от друга.*

*Воспитатель показывает картинки с изображениями девочек и мальчиков. Дети рассматривают сначала картинки, а затем – девочку и мальчика из своей группы. Находят отличия в прическах, одежде, чертах лица. Затем рассматривают изображения молодого человека и старого человека, находят отличия в осанке, одежде, прическах.*

*Воспитатель показывает плакат с изображением внутреннего строения человека.*

**Воспитатель:**

*Мы с вами уже говорили о том, что есть внутри нас, благодаря каким органам мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Какой орган в организме самый главный? (Сердце.) Правильно, его еще называют мотором организма.*

*Дети показывают сердце на плакате; сжимают кулак, чтобы определить размер своего сердца; находят примерное месторасположение сердца в своем теле; слушают биение сердца. Воспитатель просит детей попрыгать, а потом еще раз послушать, как бьется сердце. Дети понимают, что после физической нагрузки сердце бьется сильнее, быстрее.*

**Воспитатель:**

*Благодаря каким органам мы дышим? (Легким.)*

*Дети находят легкие на плакате, рассматривают их. Затем прикладывают ладони к груди и делают глубокие вдох и выдох; чувствуют, как расширяются и сжимаются легкие.*

**Воспитатель:**

*Какие органы вы еще знаете?*

*Дети рассказывают о желудке, кишечнике, мозге и других органах, находят их на плакате. Воспитатель уточняет и расширяет знания.*

**Воспитатель:**

*- Нужно ли человеку знать о том, как устроен его организм? Зачем ему это знание?*

*Дети рассказывают, педагог дополняет и уточняет. Вместе выясняют, что знания об организме помогают человеку заботиться о своем здоровье.*

**Воспитатель:**

*А как мы с вами можем заботиться о своем здоровье?*

*Дети рассказывают. Далее обсуждаются ситуации, неблагоприятные для здоровья, - долгое сидение у телевизора или компьютера, малая подвижность и т.п. педагог поясняет детям: если с детства они будут заботиться о своем здоровье, то обязательно вырастут крепкими, сильными и смогут заниматься любимым делом.*

## Приложение 8

### Беседа «Есть ли у кожи враги».

Цель и задачи:

- познакомить детей с кожей, её строением, некоторыми её свойствами; формировать представление о коже, как об одном из средств защиты организма от инфекций;
  - учить оказывать первую простейшую медицинскую помощь: обрабатывать мелкие раны, объяснить назначение йода и зеленки; помочь детям преодолеть страх перед этим «шипучим» веществом;
  - закрепить приёмы мытья рук, объяснить значение воды для кожи;
  - развивать словарь детей, грамматический строй речи, использование сложно-подчиненных предложений при ответах;
- развитие мышления при формулировании выводов.
- Воспитывать бережное заботливое отношение к своему телу, коже;

Ход беседы

Одеяло убежало,

Улетела простыня,

И подушка как лягушка

Ускакала от меня.

-Скажите, ребята, из какого произведения эти строчки? («Мойдодыр»)

-От кого же убегают все вещи?

-Почему убегают вещи от мальчика? (ответы детей)

2. - Сегодня мы с вами поговорим о нашей коже. (предлагаю детям взять в руки зеркальца)

-Посмотрите внимательно на себя в зеркало и скажите, чем покрыто ваше тело?

- Правильно, кожей. Кожа - наша природная одежда и защита. Такая защита есть не только у людей, а, например, у дерева. Как вы думаете, чем защищено дерево? (корой), а фрукт? (кожурой), а у животных чем защищено тело? (шерстью) ( беседа сопровождается показом слайдов).

- Как вы думаете, для чего нужна кожа? От чего она может нас защитить?

- Кожа надёжно предохраняет внутренние органы от повреждений, она не пропускает воду, бережёт нас от жары и холода, не дает перегреваться внутренним органам.

- А теперь, ребята, возьмите лупы и рассмотрите кожу разных участков тела.

- Что вы заметили? Чем покрыта кожа? (ответы детей)

- Правильно, волосками и порами – углублениями. Через поры в организм поступает воздух, который так необходим каждой клеточке. Так же через поры выделяется пот. Наша кожа, как пирог состоит из нескольких слоёв (показ слайда). Первый слой – тонкий наружный. Второй слой – внутренний - собственно кожа. Наружный слой наиболее развит на ладонях и подошве. Он выполняет защитную функцию, он не пропускает воду, газы, твёрдые частицы. Во внутреннем слое находятся кровеносные сосуды, сальные железы, волосяные сумки.

- Кожа помогает нам ощущать холод, тепло, боль.

**Опытническая деятельность**

- Ребята, перед вами стоят по 2 стакана с водой. Опустите сначала палец в один стакан, а затем во второй. Что вы ощутили? Одинаковая ли температура в обоих стаканах? С помощью чего вы это определили?

(ответы детей)

- А теперь слегка ущипните свою кожу.

- Что вы чувствуете? Вам приятны такие прикосновения?

- Погладьте кожу. Расскажите о своих ощущениях.

- Благодаря нашей коже мы ощущаем приятные и неприятные прикосновения. Приведите примеры разных ощущений (ответы детей)

**Тренинг тактильных восприятий**

Игровое упражнение: «Узнай на ощупь»( детям предлагаются карточки с наклеенной наждачной бумагой, ватой, мехом, крупой, спичками, ракушками, тканью, клеенкой, сначала дети слегка проводят подушечками пальцев по предмету с открытыми глазами, а затем с закрытыми глазами угадывают предмет)

- Ребята, как вы думаете, есть ли у кожи враги ? (ответы детей )

- Правильно, ребята, первый враг кожи – это грязь. Она забивает наши поры, мешая коже и нашему организму дышать. Именно на коже возникают синяки, порезы, ожоги, занозы. Поэтому кожу надо беречь.

- Расскажите, как надо ухаживать за кожей. (ответы детей )

- Конечно, кожу надо мыть водой, лучше с мылом. Вода и мыло быстро прогонят грязь. Кожа снова станет чистой и сможет дышать.

**Дидактическая игра: «Выбери предмет для чистоты и здоровья»** (дети выбирают предмет, рассказывают, для чего он нужен)

- Есть у нашей кожи враги и позлее - это острые и колючие предметы. *(Вбегает Карлсон и начинает шалить: хватает разные опасные предметы и балуется с ними, приглашает детей с ним побезобразничать, наконец колет иголкой палец)*

- Ай, ай, ай, Карлсон! Что ты наделал? Разве можно играть с этими предметами? Вот и случилась беда. И вообще ты сейчас пришел с улицы, вымыл ли ты руки, ведь на твоих руках много микробов. - Ребята, что нужно, чтобы руки стали чистыми, и в ранку не забились грязь? (ответы детей). Правильно, нужно вымыть

руки. Карлсон «неправильно» моет руки (плещется, хлопает по воде руками) - Карлсон, что ты делаешь? Разве так моют руки?

- Ребята, покажите, как нужно мыть руки. (дети показывают, Карлсон тоже моет руки, вытирает их полотенцем) 9. Физминутка. Карлсон играет с детьми в игру «Ловишки»

- Помните, приходилось ли вам видеть раны на коже? От чего может появиться рана? (Если неосторожно пользоваться ножом или ножницами, можно поранить кожу, порезать её.)

- Когда человек порежется, то получается вот такой порез (показ слайда) Стенки кожи расходятся и получается большая ранка, куда тут же устремляются злые микробы. Кожа начинает болеть. У кого такое было?

- Ребята, скажите, что же нужно делать, если вы порезались? - Какую помощь вы должны оказать своей коже? (помыть, обработать йодом или зелёной, забинтовать или наложить пластырь) 11. На экране слайды о том, от чего может пострадать кожа посмотрите на экран и скажите, от чего может заболеть или повредиться кожа? (ответы детей по каждому слайду)

- Молодцы, ребята! - Ой, мне кажется, что кто-то плачет. (Карлсон вносит куклу)

- Что с тобой случилось? Карлсон: Она нечаянно порезала ножом руку и ей больно и страшно.

- Ребята, давайте окажем ей первую помощь. Что нужно сделать? (ответы детей)

#### **Ситуация «Лечим куклу».**

- Ну вот и готово. Пройдёт несколько дней, ранка с каждым днём будет меньше и меньше, а потом и вовсе зарастёт. На месте пореза вырастет новая кожа. Вот какой удивительный секрет у нашей кожи. Она может снова вырастать. Только всё же лучше её не повреждать и беречь от ран. Помните, кожа сохраняет нам здоровье.

#### **Дидактическая игра «Выбери опасные предметы»**

- Так скажите, ребята, зачем нужно жалеть нашу «бедную» кожу. (ответы детей)

- Зачем нам надо мыться? - чтобы быть чистыми , - чтобы было приятно , - чтобы смыть микробов , - чтобы хорошо выглядеть , - чтобы кожа была здоровой.

- Хотите быть чистыми и здоровыми? (да)

- А такими, о которых сейчас нам расскажут .... (называю по имени ребят)

#### **1 ребёнок:**

Кто зубы не чистит, не моется мылом,  
Тот вырасти может болезненным, хилым.  
Дружат с грязнулями только грязнули,  
Которые сами в грязи утонули.

#### **2 ребёнок:**

Из них вырастают противные бяки,  
За ними гоняются злые собаки.  
Грязнули боятся воды и простуд  
А иногда вообще не растут. (Нет)

- Вот и молодцы, всегда будете чистые, румяные и здоровые. И улыбки ваши будут самые радостные.

## Приложение 9

### Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».

**Цель:** расширять знания о пользе витаминов, закрепить знания о полезных и вредных продуктах. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

#### Ход беседы:

##### *Дети сидят полукругом на стульчиках.*

- Ребята, сегодня к нам в гости пришла кукла Маша, а пришла она не просто так, а спросить у нас совет. У ее младшей сестренки заболел живот, потому что она съела целую коробку конфет. Ребята, можно ли съесть целую коробку конфет за раз? (Нет, нельзя.)

- Давайте вместе с вами разберемся, какая пища полезная, а какая вредная и подскажем Маше, как вылечить сестренку.

- Ребята, как вы думаете, зачем человеку нужна еда? (Чтобы расти, быть сильным и здоровым).

Если дети затрудняются ответить, задать наводящие вопросы.

- Правильно, ребята, еда нужна для того, чтобы расти? А чтобы быть сильными и здоровыми?

- А вся ли еда полезна для нашего здоровья. (Нет, не вся еда полезна для здоровья).

- Да, ребята, вы правы. Тогда скажите, какие полезные продукты вы знаете? (Овощи, фрукты, каша).

- Да эти продукты очень полезны, потому что в них находятся витамины. Сейчас я вам расскажу, какие витамины есть и для чего они нужны.

**Витамин А**- важен для зрения. Он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке.

**Витамин В**- нужен нашему сердцу. Он находится в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице, горохе.

**Витамин С**- помогает бороться с простудой. Он содержится в цитрусовые (апельсинах, лимонах, капусте, луке, редисе, смородине).

**Витамин Д**- помогает укреплять наши кости. Он находится в рыбе и рыбьем жире.

##### *Воспитатель показывает называемые продукты на картинках.*

- Вот сколько много полезных продуктов я назвала. А теперь подумайте, шоколадки, чипсы, газированная вода- это полезные продукты? (Нет, это вредные продукты).

- Да, ребята, эти продукты вредны для здоровья. Если много их есть- можно заболеть, как сестренка Маши.

- Теперь, дети, давайте немного поиграем. У меня на столе есть зеленая тарелочка и красная. В зеленую мы положим полезные продукты, а в красную вредные.

*Воспитатель приглашает детей к столу, где заранее разложены картинки с продуктами. Дети берут по две картинки, по очереди подходят к столу, решают в какую тарелку положить картинки. Когда все картинки разложены, дети сажаются на стульчики. Воспитатель вместе с детьми разбирает, правильно ли разложены картинки, если нет, просит детей объяснить почему, мотивирует детей давать полный ответ. Если ребенок не может сформулировать полный ответ, воспитатель помогает ему и просит повторить.*

- Молодцы, ребята, теперь Маша и мы узнали, какие продукты полезны для нашего здоровья, а какие наоборот вредные. Маша говорит вам «спасибо» за помощь, она обязательно передаст своей сестренке, что нужно есть, чтобы быть здоровым и не болеть.

## Приложение 10

### Беседа «Полезная и вредная пища».

*Цель:* Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

#### Ход беседы.

-Ребята, давайте поговорим о том, как мы кушаем. Это одно из наших любимых занятий. Наверное, все вы любите и котлеты, и конфеты, и пирог и творог.

- Почему человеку так необходима пища?

- Да, ребята мы кушаем, чтобы дать силу нашему организму – чтобы ножки быстрее бегали, чтобы глазки ярче блестели. Нам нужны полезные вещества, которые содержатся в пище.

- Скажите, когда человек много ест, переедает, пища приносит пользу? Но такое случается даже с дошкольниками. Послушайте английскую песенку «Робин-Бобин».

Робин-Бобин кое-как подкрепился натошак: съел телёнка утром рано,

Двух овечек и барана, съел корову целиком и прилавок с мясником,

Сотню жаворонков в тесте и коня с телегой вместе,

Пять церквей и колоколен – да ещё и недоволен!

- Как вы считаете, а вся ли еда даёт силу нашему организму? Конечно, не всякая пища полезна! Прежде чем за стол сесть, мы подумаем, что съесть.

#### *Игра «Полезная и вредная пища»*

- Ребята вот перед вами магазин с продуктами. Разделимся на две команды – зелёных и красных. Из магазина в зелёную корзину вы будете складывать полезные продукты, а в красную корзину вредные для здоровья продукты.

- Теперь каждый из вас расскажет, почему этот продукт вреден (полезен) для здоровья. За каждое верное решение задачи команды будут поощряться фишками.

#### *Физминутка*

Вот так яблоко! Оно соку сладкого полно – руки вперёд, круговое движение кистями

Руки протяните, яблоко сорвите – поднятие рук вверх

Стал ветер веточку качать – раскачивание рук из стороны в сторону

Трудно яблочко достать – хлопки над головой

Подпрыгну, руки протяну – подпрыгивание на месте

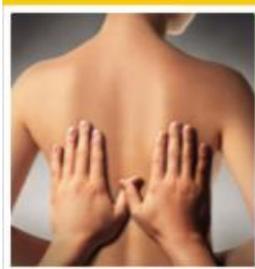
И быстро яблоко сорву – хлопок над головой

Вот так яблоко! Оно соку сладкого полно – руки вперёд, круговое движение кистями

**Приложение 11**  
**Презентация «Мыло душистое».**

 <p align="center"><b>«Да здравствует МЫЛО душистое»</b></p>	 <p align="center"><i>Лаборатория мыла</i></p>
<p>Родина мыла – Древний Рим. В 1424 году в этой стране выпустили первый кусок твердого мыла. Именно отсюда мыло распространилось по всему миру. В России впервые стали варить мыло при царе Петре I.</p> 	<p><b>МЫЛО:</b></p> <p>цвет форму</p> <p>плавится</p> <p>Растворяется в воде</p> 
<p><b>История появления мыла</b></p> <p>Древние греки очищали тело мелким песком, специально привезенным с берегов Нила.</p> 	
	
	

Приложение 12  
Презентация «Как устроен человек?»

<p><b>«Строение тела Человека»</b></p> 	 <p>Это - спина.</p>	
 <p>Кость Косточкин</p>	<p>Это - две руки.</p> 	
<p><b>Внешнее строение тела человека</b></p> 	 <p>Это - две ноги.</p>	
 <p>Это - голова.</p>	<p><b>Основные части тела:</b></p> 	<p><b>Органы чувств</b></p> 
 <p>Это - шея.</p>	<p><b>Суперскелет</b></p> 	

## Приложение 13

### Викторина «Что мы знаем о здоровье»

#### **Цель:**

- закрепить с детьми знания о том, как заботиться о своём здоровье;
- формировать привычки здорового образа жизни;
- развивать коммуникативные навыки;
- воспитывать у детей стремление быть здоровым.

#### **Оборудование:**

- Эмблемы команд
- Флажки для жюри
- Муляжи продуктов (полезные и вредные для здоровья), две корзины, два стола
- Овощи (морковь, капуста, лук, чеснок)
- Корзина (с угощениями-фруктами)

#### **Ход викторины:**

#### **Ведущий:**

Внимание! Внимание!

Сам я встал сегодня рано, чистить зубы сам пошёл,

Сам умылся из-под крана, и расческу сам нашёл.

Перед зеркалом стою – посмотрите на меня, неужели это я?!

Чистим зубы дважды в сутки, чистим долго три минутки,

Щёткой чистим не лохматой, пастой вкусной ароматной.

Чистим щёткой вверх и вниз – ну, микробы, берегись!

Кран откройся, нос умойся. Мойтесь сразу оба глаза.

Мойтесь уши, мойся шейка, мойся, мойся, обливайся,

Грязь смывайся, грязь смывайся!

#### **Ведущий:**

О чём эти стихи? (*о чистоте*). А чистота – залог здоровья.

Все мы хотим быть здоровыми, сильными, красивыми.

Сегодня мы с вами попробуем разобраться, что же поможет нам такими стать. В нашей игре участвуют две команды. Давайте их поприветствуем.

Приветствуем наше жюри.

#### **Обращение к жюри:**

Жюри не судите нас слишком строго,

мы знаем для нашего возраста достаточно много.

#### **Жюри:**

Каждая команда за правильный ответ будет получать флажок.

В конце игры мы сосчитаем флажки и определим победителя.

#### **1 конкурс «Приветствие команд»**

#### **2 конкурс «Разминка» (загадки)**

#### **Ведущий:**

Все вы знаете выражение «Чистота – залог здоровья». Для того

что бы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится.

Руки мыть не ленится. (*Мыло*)

2. Лёг в карман и караулит «рёву», «плаксу» и «грязнулю».

Им утрёт потоки слёз,

не забудем и про нос. (*Носовой платок*)

3. Костяная спинка, жесткая щетинка.

С мятной пастой дружит,

Нам усердно дружит. (*Зубная щетка*)

4. Хожу, брожу не по лесам, а по усам и волосам.

И зубы у меня длинней, чем у волков и у мышей. (*Расчёска*)

5. Вот какой забавный случай: поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это! Дождик тёплый подогретый.  
На полу не видно луж, все ребята любят .....(душ)

6. Я увидел свой портрет, отошел – портрета нет.  
И сияет, и блестит, никому она не льстит,  
А любому правду скажет и как есть, ему расскажет...(зеркало)

### 3 Конкурс «Блицтурнир»

1. Можно ли грызть сосульки? Почему нельзя?
2. Для чего надо делать зарядку?
3. Что нужно сделать, если ты вспотел? Почему?
4. Можно ли играть в мяч на проезжей части? Почему нельзя?
5. Можно ли целый день смотреть телевизор? Почему нельзя?
6. Что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом?
7. Можно ли дразнить на улице собак? Почему нельзя?
8. Можно ли кушать на улице? Почему нельзя?

### 4 конкурс «Знаю ли я своё тело»

#### **Ведущий:**

Я загадаю вам загадки, а отгадки вы вслух не говорите, покажите отгадку на своём теле. А жюри будет наблюдать, какая команда покажет правильно и быстрее. (Ребята встают в полукруг)

1. Вот гора, а у горы две глубокие норы.  
В этих норах воздух ходит, то заходит, то выходит (Нос)
2. Всегда во рту, а не проглотишь (Язык)
3. У двух матерей по пять сыновей, одно имя всем (Пальцы)

А теперь я буду называть части тела, а вы до них дотрагивайтесь ладонями. Жюри посмотрит, какая команда покажет всё правильно и быстро. Приготовились! Начали!  
Щёки...колени...локоть...подбородок...ухо... переносица...живот...пятки... затылок...плечи...кисть руки.

### 5 конкурс Игра-эстафета «Полезные продукты»

#### **Ведущий:**

На большом подносе лежат разные продукты. Вы должны выбрать только те, которые полезны для здоровья.

### 6 конкурс капитанов «Угадай на вкус»

Капитанам предлагают с закрытыми глазами определить на вкус овощи. Кто больше? (морковь, капуста, лук, чеснок).

#### **Ведущий:**

Вот и пришло время подводить итоги нашей игры.

Ой, а кто это к нам в гости пришел? (инсценировка «Вредные микробы»). (Выходят Микробы и поют на мелодию песни «Говорят, мы бяки-буки» из мультфильма «Бременские музыканты»).

1. Мы микробы буки-бяки,  
Размножаться мы хотим.  
Все сдаются нам без драки,  
Всех мы быстро заразим.  
Заразим, заразим, никого не пощадим.  
Заразим, заразим, не пощадим!

2. Каждый год зимой приходим,  
Заставляем всех чихать.  
Вам здоровье мы попортим,  
Вмиг загоним вас в кровать.  
Все в кровать, все в кровать, всем болеть и всем чихать.  
Всем в кровать, всем в кровать, кашлять, чихать!

Доктор:

Чтобы всем не заболеть, нужно маски нам надеть!

(микробы пятятся назад).

Чтоб микробов победить и температуру сбить,  
Чай с малиной надо пить, спать больного уложить!  
Мёд поможет с молоком – тёплым и приятным,  
И накройтесь, потеплей одеялом ватным!  
Сон при гриппе – лучший лекарь, также тёплое питьё.

Следует сходить в аптеку – витаминов там полно!

**Ведущий:**

Витамины в овощах, ягодах и фруктах.

Разобьют микробов в прах - свежие продукты!

Витамины, витамины, вам устроим Именины.

Пейте соки и компот, и не будет вам забот!

**Доктор:**

Где ж микробы – отступили? Мы их, братцы, победили!

**Ведущий:**

Все здоровы, ты и я, витаминам всем УРА!

Будем спортом заниматься и конечно закаляться!

Наш совет всегда готов: **Будь здоров!**

**ВСЕ:** Всегда здоров!

**Ведущий:**

А теперь предлагаем нашему жюри подвести итоги.

*(награждение победителей)*

**Ведущий:**

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

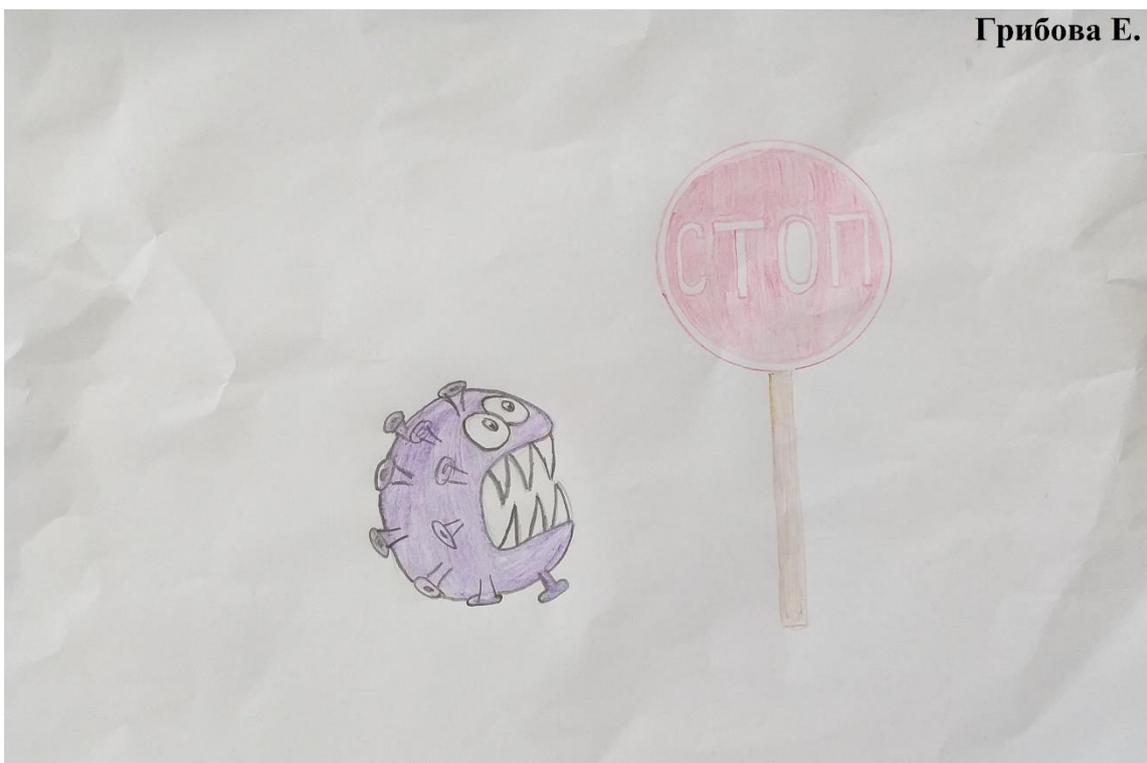
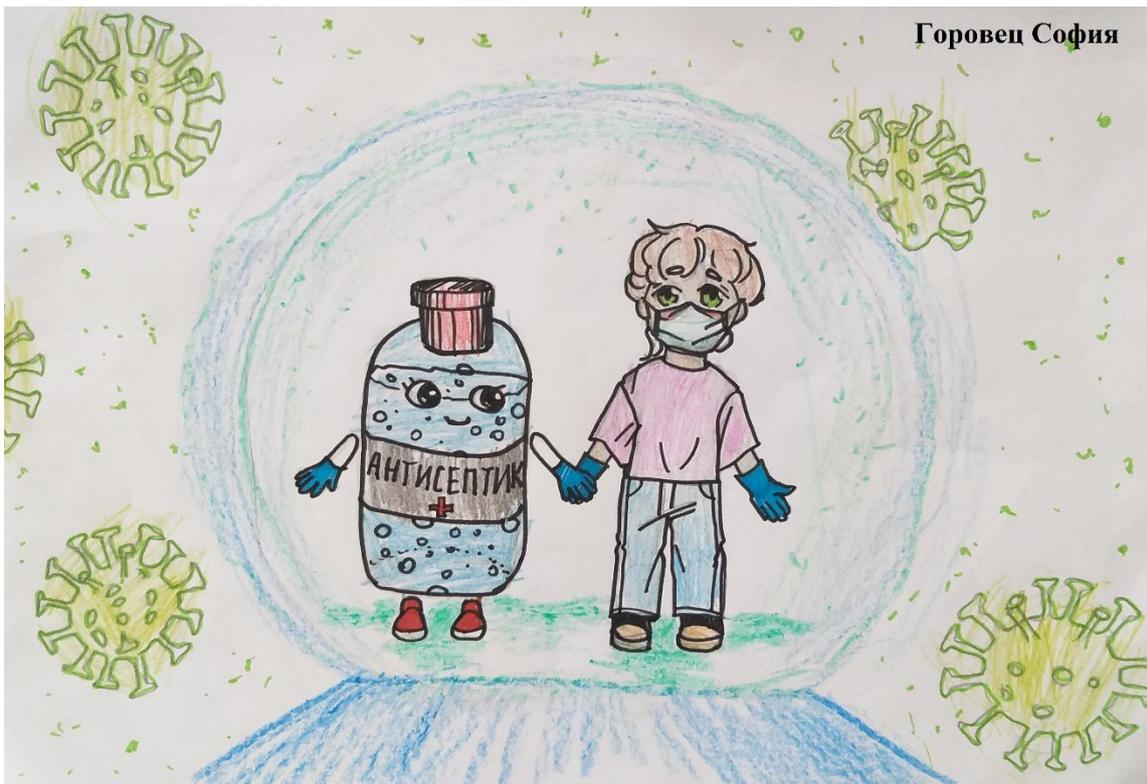
За огонь соревнования,

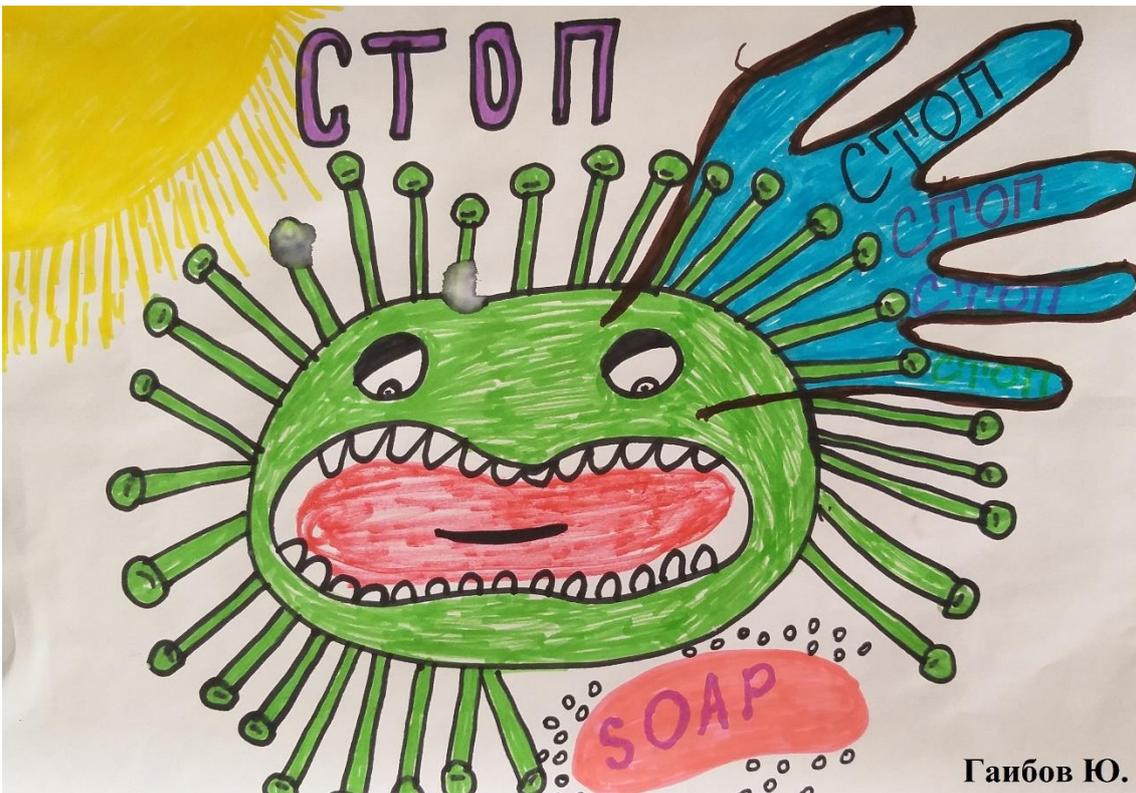
Обеспечивший успех!

**Приложение 14**  
**Коллективная аппликация «Полезное угощение».**



Приложение 15  
Конкурс рисунков «Коронавирус, давай, до свидания!».





Гаилов Ю.



Мармылёва В.

**Приложение 16**  
**Физкультурный досуг «Путешествие в страну Здоровья».**



