

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда центр развития ребенка - детский сад №134

 Утверждаю

Заведующий МАДОУ ЦРР д/ с №134

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Карпенко Л.В.

" 01" сентября 2016 г.

Приказ от 01.09.2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-оздоровительной направленности

 **"ЗДОРОВЬЕ"**

Возраст детей: 4-7 лет.

Срок реализации: 1 год

**Составитель:**

Инструктор ФИЗО Измалкова А.В.

Рассмотрена и согласована

На педагогическом совете

От «30» августа 2016 г.

Протокол №1 от 30.08.2016 г.

г. Калининград

2016

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить:*

*забота о здоровье ребенка*

– *это важнейший труд воспитателя»*

*В.А.Сухомлинский*

**Пояснительная записка**

 Современная педагогическая наука призывает дошкольные образовательные учреждения решать задачу сохранения здоровья детей с помощью организации здоровьесберегающего педагогического процесса, где главную роль играют здоровьесберегающие педагогические технологии,цель которых воспитание валеологической культуры и валеологической компетентности дошкольников, позволяющих самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Но, несмотря на то, что сегодня содружество валеологической и педагогической наук накопило некоторый опыт здравотворчества, формирования здорового образа жизни человека, проблема включения уже накопленного педагогического опыта в воспитательно-образовательную среду детского сада до сих пор существует.  Это связано с тем, что при профессиональной подготовке педагогов поверхностно изучается вопрос формирования валеологической культуры дошкольников.

 Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, она продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

 Кроме того, воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

 Данная программа рассчитана на работу с детьми второй младшей группы (3-4 года) по вопросам формирования культурно-гигиенических навыков у детей. Её содержание соответствует современным тенденциям обновления российского дошкольного образования и федеральным государственным стандартам.

Цель: достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья,  формировать культурно-гигиенические навыки у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста в повседневной жизни в детском саду (и в семье).

Задачи:

* способствовать осмыслению детьми необходимости соблюдения правил личной гигиены;
* познакомить  с алгоритмом выполнения культурно-гигиенических навыков;
* приучать детей следить за своим внешним видом, продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком;
* формировать простейшие навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.
* создавать условия для развития умений у детей самостоятельно использовать полученные навыки в повседневной жизни в детском саду и дома;
* формировать потребность у детей в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни в детском саду и дома;
* формировать правила безопасного поведения.

 Педагогические приёмы, обеспечивающие успешное решение поставленных задач:

* прямое обучение;
* показ;
* беседа;
* систематическое напоминание детям о необходимости соблюдения правил гигиены.

 Для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены на протяжении периода дошкольного детства целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы. В процессе гигиенического воспитания и обучения детей педагог сообщает им разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня, формирует у детей представление о пользе физкультурных упражнений. Знания, полученные на занятиях дети легко могут использовать и в других видах деятельности, в т.ч. самостоятельной деятельности.

 Обязательным условием формирования гигиенических навыков у детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни является высокая санитарная культура персонала дошкольного учреждения. Где должны быть созданы необходимые условия для сохранения здоровья детей, полноценного физического и гигиенического развития.

 Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых. Ребенок приобретает гигиенические навыки, навыки безопасного поведения в общении с воспитателем, медицинским работником, няней и, конечно, в семье. Обязанность родителей – постоянно закреплять знания, полученные ребенком в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

 Содержание программы представлено циклом игровых тематических бесед по 7-10 минут (80 занятий на учебный год) – 2 занятия в месяц, занятия включены в серию познавательных, проводятся во 2 половине дня. Работа, проводимая на специально организованных беседах, продолжается в совместной деятельности взрослых и детей,  и самостоятельной деятельности детей, где педагог создаёт и предлагает игровые проблемные ситуации, совместно с детьми проживает события  и, в то же время, решает свои педагогические задачи. Мотивация познавательных интересов у дошкольников к теме сохранения и укрепления здоровья создается на основе единого сюжета бесед (встречи с жителями Цветочного города), с привлечением знакомых персонажей и решением проблемных ситуаций.

 Закрепление знаний и умений детей организуется в ходе непрерывной образовательной деятельности дошкольного образовательного учреждения.

 Эффективному усвоению содержания бесед способствует использование разнообразных приемов, которые педагоги используют в группах: художественное слово, дидактические игры и упражнения, двигательные и дыхательные упражнения, экспериментальная деятельность, подвижные игры, рассматривание иллюстраций и сюжетных картинок.

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**Место (роль) программы в образовательном процессе**

 «Познание» - расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека; формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека;

 «Коммуникация» - развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека.

 Огромное преимущество реализации программы заключается в том, что в конце беседы-занятия дошкольники принимают кислородный коктейль, что безусловно дает оздоровительный эффект.

Поскольку кислорода через ткани поступает гораздо больше, чем через легкие, то польза кислородного коктейля очевидна. Одну порцию кислородного коктейля можно сравнить с хорошей прогулкой в лесу. Кислородные коктейли прекрасно обогащают организм чистейшим кислородом, избавляя его от гипоксии или кислородного голодания, легко справляются с симптомами хронической усталости, бессонницей, помогают в борьбе со стрессовыми ситуациями, являются хорошим питанием для мозга, а также прекрасно восстанавливают его после длительных умственных нагрузок. Кислородный коктейль восстанавливает микрофлору кишечника, а, следовательно, улучшает пищеварительный процесс, ускоряет процесс расщепление полезных веществ. Кроме того, кислородные коктейли способствуют лечению функциональных нарушений центральной нервной системы, которые возникли вследствие эмоциональных и физических перегрузок, гипотонии, гипертонии, стресса и т.д. Регулярное применение кислородного коктейля в профилактических целях повышает иммунитет и работоспособность.

Употребление кислородного коктейля необходимо детям, благодаря нему, ребенок легче будет усваивать образовательный материал и справляться с нагрузками. Кислородный коктейль укрепляет иммунитет ребенка. Кроме того, улучшается обмен веществ, коктейли восполнят запас чистого кислорода, который необходим мышцам при нагрузках, снимут чувство усталости и приведет организм в нормальное состояние.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема беседы (занятия) | Программное содержание | Количество часов |
| 1 | «Как Незнайка и егодрузья заблудились» | Формировать у детей понятие о важности сохранения своего здоровья в опасных ситуациях.Правила заблудившегося в лесу. Воспитывать у детей уверенность в себе и своих силах. | 44 |
| 2 | «Что рассказала Синеглазка о воде и мыле» |  Продолжать формировать знания детей о правилах личной гигиеныРазвивать умение участвовать в коллективном разговоре, правильно отвечать на вопросы, строить краткие и распространенные предложения;Приобщать детей к здоровому образу жизни. | 8 |
| 3 | «Что узнал Незнайка о полезных и вредных привычках» | Формировать у детей понятие о полезных и вредных привычках Развивать у детей умение рассуждать, высказывать свое мнение. Воспитывать желание развивать привычки, соответствующие здоровому образу жизни. | 8 |
| 4 | «Как Пончик выбирал полезные продукты» | Формировать у детей понятие о полезных и вредных продуктах.Продолжать учить детей рассуждать, делать выводы и умозаключения.Воспитывать желание заботится о своем здоровье. | 8 |
| 5 | «Доктор Пилюлькин о наших помощниках - органах чувств» | Продолжать формировать представления о роли органов чувств (язык, уши, нос) в жизни человека.Воспитывать бережное отношение к здоровью. | 8 |
| 6 | «Доктор Пилюлькин о главных помощниках - глазах» | Продолжать формировать представления о значении зрения в жизни человека. Активизировать словарный запас детей за счет качественных прилагательных и глаголов.Воспитывать бережное отношение детей к органам зрения. | 8 |
| 7 | «Как Незнайка учился чистить зубы» |  Продолжать формировать представления о значении здоровья в жизни человека.Закреплять умение пользоваться зубной щеткой.Воспитывать навыки здорового образа жизни, развивать потребность в чистоте. | 8 |
| 8 | «Как Незнайка познакомился с опасными предметами» | Закрепить знания детей об опасных предметах.Продолжать развивать умение рассуждать, делать выводы и умозаключения.Воспитывать желание помочь другому в опасной ситуации. | 8 |
| 9 | «Как Незнайка был в гостях» | Формировать навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом. | 8 |
| 10 | «Как Незнайка изучал правила пешеходов» | Продолжать знакомить детей с дорожными знаками.Закреплять правила безопасного поведения на дороге.Воспитывать бережное отношение детей к своему здоровью. | 8 |
|  |  | Итого: | 80 |

В результате овладения программы ребенок должен:

* иметь представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
* знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья;
* у ребёнка должны быть сформированы культурно-гигиенические навыки согласно его возрасту;
* ребенок должен иметь представления и соблюдать правила безопасностирезультат

Способы и формы оценки результата

* Наблюдение за детьми.
* Анкетирование родителей.
* Беседы.

**Литература**

1. Белая К.Б. «Твоя безопасность. Как вести себя дома и на улице»; Дидактический материал для среднего и старшего дошкольного возраста
2. Вернер Э.В. «Растим детей здоровыми: опыт валеологического воспитания в ДОУ», журнал «Медработник ДОУ», №8, 2010 г.
3. Горкунова Л.В. «Школа доктора Неболейки», журнал «Медработник ДОУ», №7, 2011.
4. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»
5. Жукова О. Г., Трушнина Г.И., Федорова Е.Г. «Азбука «АУ», методические рекомендации по обучению детей основам безопасности
6. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита»
7. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра»
8. Зимонина В.Н. «Культура формирования здорового образа жизни», журнал «Управление ДОУ», №1, 2011 г.
9. Зворыгина Н.С. «Сюжетные игры детей»
10. КартушинаМ.Ю. Программа "Зеленый огонек здоровья"
11. Картушина М.Ю.  «Забавы для малышей», «Конспекты логоритмических занятий с детьми »
12. Конина, Е. Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей / Е. Ю. Конина // Игровой комплект. - Айрис-пресс, 2007 -12 с.
13. Крупенчук О.И. «Тренируем пальчики – развиваем речь»
14. Крюкова И.К. «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста», журнал «Воспитатель ДОУ», №5, 2010 г.
15. Литвиченко С.А. «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок», журнал «Медработник ДОУ», №8, 2010 г;
16. Организация деятельности по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета: Младшая и средняя группы (сост. Бочкарева О.И.)   Издательство: [ИТД КОРИФЕЙ](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.kniga.ru%2Fissuer%2F156252&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFROgpnOcRSfEh_jAUbD5uIRry4_Q), 2008 г.
17. Пяткова Л.П. Программа «12 шагов к здоровью ребенка», журнал «Инструктор по физкультуре», №5, 2011г.
18. Сивак И.В. «Растим малышей здоровыми!», журнал «Медработник ДОУ», №7, 2011Г.
19. Стеркина Р.Б. «Основы безопасности детей дошкольного возраста: Учебно-наглядное пособие для детей дошкольного возраста»

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Конспект беседы №1.**

**«Как Незнайка и его друзья заблудились»**

Программное содержание:

1. Продолжать формировать у детей понятие о важности сохранения своего здоровья в опасных ситуациях.
2. Повторить правила заблудившегося в лесу.
3. Воспитывать у детей уверенность в себе и своих силах.

Ход беседы:

Здравствуйте, ребята! Оказаться в незнакомом месте – это очень опасно для здоровья. Для этого нам нужно вспомнить три правила заблудившегося в лесу:

Первое правило – «Обними дерево!», это правило необходимо выполнять для того, чтобы никуда не уходить с того места, где вы поняли, что заблудились. Заблудившегося человека обязательно будут искать его близкие и друзья, и им легче это сделать, если он будет находиться в одном месте, а не бегать по лесу.

Второе правило - «Сигнализируй». Для того, чтобы вас быстрее нашли можно украсить дерево, которое вы выбрали предметами, которые не растут на нем: пустые бутылки, рваные пакеты, одноразовую посуду, носовым платком, бантиком, шарфом

А как еще можно подать сигнал?

Вспомните, как кричат заблудившиеся в лесу люди. Они кричат «Ау!»

Еще одно правило для заблудившегося – «Согрейся!» Очень важно для заблудившегося не замерзнуть и не заболеть. Что можно для этого сделать: не снимать одежду, подвигаться.

А еще, можно согреться, построив себе шалаш!

**Конспект беседы №2.**

**«Что рассказала Синеглазка о мыле и воде»**

Программное содержание:

* Продолжать формировать знания детей о правилах личной гигиены;
* Развивать умение участвовать в коллективном разговоре, правильно отвечать на вопросы воспитателя, строить краткие и распространенные предложения;
* Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Ход беседы:

Здравствуйте, дети!

Отгадайте загадку:

Если руки ваши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Смоет грязь с лица и рук.

Правильно, это вода!

Вода – это главная помощница чистоты. Я надеюсь, что вы любите чистоту! Скажите, пожалуйста, где у человека больше всего скапливается грязи? Правильно, на руках! А почему? Да, потому что руками вы берете и трогаете различные предметы, а на них может быть не только грязь, но и микробы, которые вызывают различные болезни, а что помогает воде смыть грязь с рук? Конечно, мыло!

Ответьте, пожалуйста, когда нужно мыть руки? ( перед едой, после туалета. когда пришли с улицы и т.д.)

А кто может рассказать, как правильно нужно мыть руки? Поможет вам в этом схема «Мой руки правильно»

Вода помогает не только содержать руки в чистоте, но и все тело. Кроме мыла у нее есть другие помощники. Отгадайте загадки:

1. Озеро бело –

То полно, то мелко (ванна)

1. Костяная спинка,

На спине щетинка,

По забору прыгала,

Всю грязь выгнала (зубная щетка)

1. Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою –

Что это такое? (полотенце)

**Конспект беседы №3.**

**«Что Незнайка узнал о полезных и вредных привычках»**

Программное содержание:

1. Формировать у детей понятие о полезных и вредных привычках;
2. Развивать у детей умение рассуждать, высказывать свое мнение;
3. Воспитывать желание развивать привычки, способствующие приобщению к здоровому образу жизни

Ход беседы:

Привет, ребята!

Вы знаете что такое привычки – это такие действия человека, без которых он не может жить!

Есть привычки плохие и хорошие. Какие плохие привычки могут появиться у человека: ссорится, скандалить, драться, обзываться – это очень нехорошие привычки.

А разбрасывать игрушки – это хорошо или плохо? Конечно, плохо!

А пачкать свою одежду? А не следить за чистотой рук и лица? Это плохо!

Вредные привычки не украшают человека. Такой человек неприятен окружающим и вредит своему здоровью. А полезные привычки, наоборот облегчают нашу жизнь и помогают сохранить здоровье.

Какие полезные привычки вы знаете: здороваться, говорить спасибо, пожалуйста, следить за своими вещами, мыть руки, умываться, делать зарядку, чистить зубы.

**Конспект беседы №4.**

**«Как Пончик выбирал полезные продукты»**

Программное содержание:

* Формировать у детей понятие о полезных и вредных продуктах;
* Продолжать учить детей рассуждать, делать выводы и умозаключения;

Воспитывать желание заботится о своем здоровье.

Ход беседы:

Вы умеете выбирать продукты для праздничного стола,

что-нибудь слышали о вредной и полезной пище?

Здоровье человека зависит от многого. Очень важно для здоровья – правильно питаться. Ученые выяснили, что очень вредно для здоровья есть жирную и сладкую пищу: торты, конфеты, сладкие напитки.

Так же вредным является недостаток витаминов. А где больше всего содержится витаминов? (ответы детей) Правильно в овощах и фруктах. Отгадайте, о каких фруктах и овощах эти загадки:

Круглое, румяное,

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

И маленькие детки (яблоко)

Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать под осень стали -

Не одну нашли, а десять!

Как ее названье, дети? (картошка)

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи,

Меня ищи. (капуста)

Лежит меж грядок -

Зелен и сладок. (огурец)

Вырос на грядке,

Характер мой гадкий:

Куда ни приду,

Всех до слёз доведу. (лук)

- Ешь почаще апельсины, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
- Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить!
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
- Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мёд и виноград.
- Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Андрею и Алине всем полезны витамины.
- Наша Ксюша булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.
- Если хочешь быть здоровым - правильно питайся,

**Конспект беседы № 5.**

**Доктор Пилюлькин о наших помощниках - органах чувств»**

Программное содержание:

1. Продолжать формировать представления о роли органов чувств (язык, уши, нос) в жизни человека;
2. Развивать зрительные, вкусовые, слуховые ощущения;

Воспитывать бережное отношение детей к здоровью.

Ход беседы:

Добрый день ребята.

Какие органы чувств вы знаете?

Глаза, уши, нос, язык – это наши органы чувств. Они нам помогают познавать окружающий мир и поэтому мы называем их наши помощники. Сегодня мы узнаем с вами про некоторые из них.

Отгадайте загадку:

Он по вкусу даст нам знать –

Отодвинуть иль глотать. (язык)

Да – это действительно, наш замечательный язычок! Зачем он нужен? Может быть, чтобы всем его показывать и дразниться? Он нужен нам, чтобы мы могли разговаривать, петь песни. Ведь когда мы говорим – наш язычок двигается.

Попробуйте сказать, не двигая языком «Доктор Пилюлькин»! Получается? Нет!

Язык нужен для речи, человек не может разговаривать без языка. Если бы не было языка, люди были бы немыми.

А еще наш язычок помогает нам узнать вкус пищи. Какая еда бывает? (сладкая. соленая, горькая, безвкусная).

Мы с вами поняли. Что язычок помогает различить нам вкус еды: сладкий, соленый, кислый, горький, безвкусный. Если вы возьмете в рот что-нибудь несвежее или противное, язык сразу поймет, что это вредно, и вы это выплюнете. А вкусную и полезную еду он помогает нам продвигать и глотать ее. Вот какой помощник наш язычок!

Дети, как вы думаете, для чего нам уши?

Мы ушами слышать можем,

Слух у нас отличный!

Но подслушивать негоже,

Это неприлично!

А нос помогает правильно угадали запахи. А если у человека насморк, нос заложен, обоняние нарушено, то человек не может определить запахи.

Ребята, дыхание имеет для нас очень важное значение – человек не может жить без воздуха, а чтобы он попадал в организм, природа придумала для нас дыхательную систему, где нос играет важную роль.

Чтобы носики хорошо дышали нужно делать специальную дыхательную гимнастику.

*Проводится дыхательная гимнастика:*

*Раз, два, три, четыре, пять!*

*Все умеем мы считать.*

*Отдыхать умеем тоже –*

*Руки за спину положим,*

*Голову поднимем выше*

*И легко-легко подышим!*

*Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять, ладони свести вместе. Подняться на носки, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком А-А-А, руки в такт выдоху опускаются вниз.*

**Конспект беседы №6.**

**«Доктор Пилюлькин о наших помощниках - глазах»**

Программное содержание:

* Продолжать формировать представления о значении зрения в жизни человека;
* Активизировать словарный запас детей за счет качественных прилагательных и глаголов.
	1. Воспитывать бережное отношение детей к органам зрения.

Ход беседы:

Глаза очень важный орган для человека. Ведь недаром есть пословица «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Едва открывшись, наши глаза начинают зрительно воспринимать окружающий мир. Глаза не только различают все предметы, но и указывают, где они находятся – далеко или близко, их форму, размер и цвет.

Посмотрите друг другу в глаза. Вы видите, что они разного цвета? Глаза бывают голубые, серые, зеленые, карие, и даже черные.

Какие красивые у вас глазки! А как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? Прекрасные, ясные, лучистые, чистые, нежные, заботливые, добрые, ласковые, счастливые, веселые.

Если человек грустит, какие у него глаза? (грустные) А если злится (злые), сердится (сердитые), удивляется (удивленные), веселится (веселые).

Что еще умеют делать наши глазки? (плакать, щуриться, мигать, закрываться. открываться)

Умеют они и грустить и смеяться,

Умеют они чудесам удивляться:

Цветущей ромашке и мотылькам,

Белым корабликам – облакам,

Радуге, будто пришедшей из сказки –

Все замечают зоркие глазки.

Вот видите, какими разными могут быть глаза у человека. Ведь не зря же говорят «Глаза – это зеркало души»

Сколько глаз у человека? (два) Глаз – это орган зрения. Еще раз посмотрите друг другу в глаза. Цветной кружок называется радужная оболочка. Посередине видна черная точка. Это зрачок. Глаз круглый, как яблоко. Его даже так и называют – глазное яблоко.

Глаза очень ранимый орган. Поэтому природа заботливо оберегает глаз. Потечет со лба пот – его остановят наши брови. Ветер понесет в лицо пыль – ее задержат наши ресницы. А если несколько пылинок и попадут в глаз, их тотчас слизнет верхнее, мигающее веко. С внутренней стороны веко влажное. Слезы, размываемые веком по поверхности глазного яблока, поддерживают влажность и чистоту глаз. Если к близко к глазу приблизится какой-нибудь предмет – веки захлопнуться раньше, чем ты об этом подумаешь.

Для того, чтобы глаза хорошо видели, им нужны специальные упражнения.

*Проводится гимнастика для глаз.*

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. (Закрываем оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. (Продолжаем стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (Открываем, взглядом рисуем мост)

Нарисуем на мосту мы большую букву У. (Глазами рисуем букву У)

Вверх поднимем, глянем вниз. (Глаза поднимаем вверх, опускаем вниз)

Вправо, влево повернем. (Глаза смотрят вправо- влево)

Заниматься вновь начнем. (Повторить упр. 3 раза)

*Составим «Правила хорошего зрения»*

* Читай и рисуй только при хорошем освещении;
* Не наклоняйся низко к книге или альбому;
* Смотри по телевизору только самые интересные и полезные детские передачи;
* Смотри телевизор на дальнем расстоянии;
* Занимайся с компьютером не более 15 минут в день;
* Осторожно работай с ножницами и другими колющими и острыми предметами;
* Не три глаза грязными руками, ухаживай за ними, мой их;
* Ежедневно выполняй гимнастику для глаз;
* Ешь продукты с витамином А (морковь).

**Конспект беседы №7.**

**«Как Незнайка учился чистить зубы»**

Программное содержание:

1. Продолжать формировать представления о здоровье человека;
2. Закреплять умение пользоваться зубной щеткой;

Воспитывать навыки здорового образа жизни, развивать потребность в чистоте.

Ход беседы:

Здравствуйте, ребята! Вы умеете правильно чистить зубы?

* Вначале нужно вымыть руки с мылом.
* Зубную щётку хорошо промыть под струёй воды и стряхнуть.
* На щётку выдавить немного зубной пасты.
* Верхние зубы следует чистить сверху вниз, а нижние – снизу вверх. Потом, несильно нажимая, провести щёткой вправо и влево; так же чистят зубы и изнутри. Потом чистят жевательную поверхность каждого зуба.
* Затем хорошенько прополоскать рот тёплой водой.
* Тщательно промыть зубную щётку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой

А для чего нужна зубная паста:

зубная паста освежает рот и содержит лекарственные вещества, которые необходимы, чтобы не болели зубы и десны.

Дети, кто знает, что вредно для зубов? Конечно, грызть орехи, есть очень холодную и очень горячую пищу, есть много сладкого!

А что нужно делать, если зубы заболели? Нужно идти к врачу!

**Конспект беседы №8.**

**«Как Незнайка познакомился с опасными предметами»**

Программное содержание:

1. Закрепить знания детей об опасных предметах;
2. Продолжать развивать умение рассуждать, делать выводы и умозаключения;

3.Воспитывать желание помочь другому в опасной ситуации

Ход беседы:

Дети, нас окружает много опасных предметов:

- это ножницы. Как нужно правильно обращаться с этим предметом: *не размахивать, держать подальше от лица, передавать ножницы кольцами вперед*

- это спички. Почему спички опасны? Неосторожное обращение со спичками может привести к пожару. А пожар в доме – это большая беда, он может нанести вред не только здоровью, но даже жизни. А какой предмет так же опасен, как и спички? Зажигалка, так же как и спички – не игрушка, ею могут пользоваться только взрослые!

**-** утюг тоже опасный предмет , если с ним неосторожно обращаться, можно обжечься. Многие предметы, которые нас окружают - нам необходимы, но с ними нужно быть осторожными!

Предлагаю правила безопасного обращения с предметами:

* Все острые, колющие и режущие предметы обязательно клади на место.
* Обращайся с ними осторожно.
* Никогда не тяни за электрический провод руками.
* Ни в коем случае не подходи к оголённым проводам и не дотрагивайся до них.
* Осторожно обращайся с электроприборами.
* Спички и зажигалка – это не игрушки!

Запомните эти правила, и всегда выполняйте их, тогда вы будете в безопасности.

**Конспект беседы №9.**

**«Как Незнайка изучал правила пешеходов»**

Программное содержание:

* Продолжать знакомить детей с дорожными знаками
* Закреплять правила безопасного поведения на дороге;
* Воспитывать бережное отношение детей к своему здоровью.

Ход беседы:

Здравствуйте, ребята!

Ребята, а вы знаете, что такое светофор? Светофор показывает пешеходам и водителям, когда можно переходить дорогу или ехать машинам, а когда нужно стоять и ждать.

Послушайте внимательно стихотворение!

Если в окошечке красный горит,

«Стой, не спеши!» - он говорит.

Красный свет – идти опасно,

Подожди, постой немножко,

Не рискуй собой напрасно!

Если вдруг желтое вспыхнет окошко,

Подожди, постой немножко!

Если в окошке зеленый горит,

Ясно, что путь пешеходу открыт.

Зеленый свет зажегся вдруг –

Теперь идти мы можем

Ты. Светофор, хороший друг

Шоферам и прохожим!

Дети, а что еще, кроме светофора помогает правильно переходить дорогу? Правильно, дорожные знаки!

Знак «Осторожно, дети!» ставят в тех местах, где дорогу часто переходят дети. Обычно это бывает недалеко от школы. Этот знак предупреждает водителей, чтобы они были осторожнее.

Если вы увидите знак «Пешеходный переход», то можете смело переходить улицу! А что еще, кроме знака обозначает пешеходный переход? Отгадайте загадку:

Полосатые лошадки

Поперёк дорог легли-

Все авто остановились

Если здесь проходим мы.

(Переход-зебра)

Переходя через улицу нужно посмотреть сначала налево, на середине проезжей части – направо, чтобы увидеть далеко машина или близко. Если машины нет или она далеко, можно переходить.

Теперь я уверена, что вы хорошо знаете правила пешеходов при переходе через улицу и будете осторожны!