



Направление воспитания: физическое и оздоровительное

Ценность: здоровье

Возраст детей: 5-7 лет

Режимный момент: утренний круг

Продолжительность: 15-20 минут

Цель:

- формирование у детей начальных представлений о здоровье как важной ценности и побуждение к соблюдению правил здорового образа жизни.

Задачи:

- сформировать у детей представление о здоровье, как о состоянии бодрости, хорошего настроения, энергичности и отсутствии болезней;
- воспитывать ценностное, бережное и ответственное отношение к своему здоровью;
- уточнить и расширить знания детей о главных факторах сохранения и укрепления здоровья;
- развивать логическое мышление, диалогическую речь, умение слушать собеседника, аргументированно высказывать свою точку зрения.

Ссылка на материалы: <https://disk.yandex.ru/d/IDqrmyK3Bfs9kg>



Часть 1. Вовлечение в разговор. Что такое здоровье?

После приветствия воспитатель предлагает детям рассмотреть две картинки: «Болеющий ребенок», «Здоровый ребенок». Задача детей по изображениям понять состояние мальчиков и описать его. С помощью вопросов, педагог активизирует логическое мышление детей, помогая им осмыслить, чем здоровый человек отличается от больного.

- *«Ребята, что вы можете рассказать о мальчике, изображенном на картинке слева? Какое у него настроение, состояние? Как он себя чувствует?» (Болеющий ребенок)*

Ответы, на которых воспитатель акцентирует внимание детей: мальчик грустный, уставший, у него нет сил, он не хочет / не может играть, у него что-то болит, у него высокая температура.

- *«Значит мы можем сделать вывод, что мальчик болен. Согласны?»*
- *«Ребята, что вы можете рассказать о мальчике, изображенном на картинке справа? Какое у него настроение? Как он себя чувствует? Чем занят?» (Здоровый ребенок)*

Ответы, на которых воспитатель акцентирует внимание детей: мальчик веселый, активный, бодрый, энергичный, играет с игрушками, радуется, смеется, у него хорошее настроение.

- *«Какой вывод мы можем сделать? (дать возможность детям сформулировать самостоятельно, что мальчик здоров)»*

Игра-минутка:

- *«Ребята, представьте, что вы заболели: у вас плохое настроение, нет сил, возможно что-то болит или мучает кашель. Подумайте и попробуйте с помощью позы, эмоций, движений передать своё состояние. У вас отлично получается!»*

А теперь представьте, что вы здоровы: у вас отличное настроение, вы полны сил и энергии. Покажите своё состояние. Супер! Так приятно видеть вас всех здоровыми!»

- *«Так что же такое здоровье?»* Воспитатель может предоставить детям возможность самостоятельно сформулировать определение. Если детям трудно это сделать, педагог раскрывает понятие сам: *«Здоровье – это такое состояние, когда ощущаешь себя бодрым, энергичным, полным сил, когда хорошее настроение и ничем не болеешь.»*

Часть 2. Почему лучше быть здоровым?

Воспитатель снова обращает внимание детей на картинки и предлагает порассуждать о том, как проведут свой день болеющий и здоровый ребенок. Важно, чтобы дети осознали, почему лучше быть здоровым, чем больным.

- *«Как вы думаете, что будет делать мальчик, который здоров, после того как наиграется с игрушками?»*

Возможные ответы детей: уберет игрушки на место, пойдет на улицу играть с друзьями, будет рисовать, рассматривать книгу, смотреть мультфильмы, кататься на велосипеде, пойдет с папой и мамой в парк, пойдет обедать и т.д.

Задача воспитателя акцентировать внимание детей на том, что день здорового человека проходит более интересно и активно: *«Действительно, день человека, который здоров, проходит очень интересно. У него достаточно сил, энергии и хорошего настроения, чтобы делать то, что нужно и то, что хочется, получать удовольствие.»*

- *«Как вы думаете, как пройдет день мальчика, который болен?»*

Возможные ответы детей: он будет лежать в кровати, отдыхать, будет лечиться, пить теплый чай с лимоном, он совсем немного поиграет, он не пойдет на улицу, а останется дома, мальчик не сможет встретиться с друзьями и т.д.

Задача воспитателя акцентировать внимание детей на том, что у болеющего человека день проходит не так интересно и активно, как у здорового: *«Я согласна с вами, ребята. У болеющего человека гораздо меньше сил и энергии, чем у здорового. Больной быстро утомляется, много времени проводит в постели, чтобы поскорее поправиться, вынужден принимать лекарства и избегать общения с другими людьми, чтобы не заразить их. Настроение у больного, как правило, плохое, потому что ему скучно, а иногда и больно (может болеть, например, голова, живот или зубы).»*

- *«Согласитесь, ребята, что быть здоровым лучше?»*

Часть 3. Здоровье не купишь! Что делать, чтобы быть здоровым?

Воспитатель знакомит детей с пословицей «Здоровье не купишь – его разум дарит» и подводит к рассуждению о том, что поможет человеку быть здоровым. Для закрепления знаний детей о факторах, благоприятно влияющих на здоровье человека, предлагается использовать интеллект-карту с вовлечением детей в ее составление.

Материалы для составления интеллект-карты https://disk.yandex.ru/i/T8smmJ_IDpOIfg

- *«Ребята, существует много пословиц о здоровье. Одна из них звучит так: «Здоровье не купишь – его разум дарит». Она означает, что здоровье нельзя купить ни за какие деньги, ни в одном магазине. А потому к здоровью нужно относиться бережно, разумно. Здоровье нужно сохранять и укреплять»*
- *«Как вы думаете, что нужно делать, чтобы сохранить и укрепить здоровье?»*
Ответы детей наверняка будут самыми разнообразными. Достаточно выслушать 6-8 предположений. После чего подвести и привлечь ребят к составлению интеллект-карты:
- *«Ребята, у вас возникло много правильных идей, и я уверена их будет еще больше. Чтобы ничего не забыть, предлагаю вам создать волшебную карту ваших мыслей и идей.»*

Воспитатель заранее готовит часть интеллект-карты: наклеивает в центре инфографику с темой беседы. От нее расходятся три стрелки к сундучкам с надписями: гигиена, безопасность, здоровый образ жизни. От каждого сундучка расходятся лучики к местам, куда дети будут приклеивать монетки. Каждое такое место сопровождается подписью – название фактора, позволяющего сохранять и укреплять здоровье.

- *«В центре нашей карты расположена тема нашей с вами беседы – здоровье. Чтобы оставаться здоровым, человеку необходимо соблюдать правила гигиены, правила безопасного поведения, а также вести здоровый образ жизни. Сейчас я предлагаю вам распределить ваши идеи о том, как сохранить и укрепить здоровье по сундучкам.»*

Воспитатель повторяет каждую прозвучавшую идею, демонстрируя ребятам соответствующую «монетку» с инфографикой. Дети определяют к какой группе относится каждый фактор здоровья (к личной гигиене, к правилам безопасности или к здоровому образу жизни) и приклеивают монетки рядом с нужными сундучками. Дальнейшая работа с интеллект-картой может продолжиться в свободной деятельности.

Часть 4. Международный день зимних видов спорта

Воспитатель коротко рассказывает о предстоящем празднике – Международном дне зимних видов спорта (Всемирном дне снега).

- *«Ребята, вы упомянули о том, что для того, чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом (проводить время на свежем воздухе и т.п.). Это действительно так. Недаром в мире и в России существуют десятки праздничных дат, посвященных спорту и активному образу жизни. Один из таких*

праздников ждет нас в ближайшее воскресенье. 18 января в России и во всем мире будет отмечаться Международный день зимних видов спорта. По-другому его называют Всемирным днем снега.»

Воспитатель предлагает детям вспомнить:

- ✓ как зимой можно активно провести время на свежем воздухе;
- ✓ какие зимние виды спорта они знают

Ответы детей подкрепляются демонстрационными карточками.

Карточки можно скачать <https://disk.yandex.ru/i/mTTuMa0b1-V22A>

Часть 5. Переход к проектной деятельности

Воспитатель предлагает детям провести интересное исследование «Что мы знаем о зимних видах спорта?»

- *«Ребята, вы назвали такие зимние виды спорта как хоккей, фигурное катание, лыжные гонки, а слышали ли вы о керлинге, бобслее, скелетоне, сноуборде, конькобежном спорте? (Воспитатель меняет перечень исходя из того, какие виды спорта были названы детьми в предыдущей части беседы.) Предлагаю узнать подробнее о каждом зимнем виде спорта? Кто в него играет, какая у спортсмена одежда, какой ему необходим спортивный инвентарь, в чем суть игры / соревнования? Давайте сделаем свою энциклопедию зимних видов спорта / проведем зимнюю олимпиаду / сделаем стен газету для малышей!»*

Часть 6. Подводим итог разговора

Воспитатель предлагает детям ответить на вопросы:

- *«Ребята, давайте вспомним, здоровый человек – это какой человек?»*
- *«Что мы можем делать, чтобы оставаться здоровыми?»*

Элементы среды для самостоятельного рассматривания детьми и возможности задать личные вопросы:

- Демонстрационные карточки с изображением зимних видов спорта (все или на выбор): хоккей на льду, фигурное катание, лыжные гонки, биатлон, сноуборд, бобслей, скелетон, санный спорт, керлинг, прыжки с трамплина, скоростной бег на коньках.
- Книжная полка: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «36 и 5», «Прививка»; Ю. Тувим «Письмо к детям по одному очень важному делу»; К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»; А. Бах «Надо спортом заниматься»; М. Косовская «Приключения Тима в мире бактерий».

Продолжение темы в других видах деятельности:

- Обсудите с детьми пословицы о здоровье на занятиях по развитию речи: «Здоровье дороже золота», «Здоровый нищий счастливее больного короля», «В здоровом теле – здоровый дух», «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься».

- Предложите детям игру с мячом. Воспитатель кидает ребенку мяч и называет фактор, оказывающий влияние на здоровье. Задача ребенка поймать мяч и закончить фразу воспитателя одним из двух слов: полезно или вредно. Например: «Каждый день гулять на свежем воздухе – полезно» или «Есть чипсы – вредно»; «Убираться в комнате – полезно» или «Кататься вдвоем на одном самокате – вредно».
- Проведите неделю зимних игр и забав.
- Разместите в группе рабочие листы по теме. [Скачать рабочий лист можно здесь: https://disk.yandex.ru/i/Ca1X-flAJ8jYnw](https://disk.yandex.ru/i/Ca1X-flAJ8jYnw)