**(СЛАЙД 1)**

**Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни у дошкольников**

        Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

**(СЛАЙД 2)**

Здоровый образ жизни– это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

**(СЛАЙД 3)**

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья

Составляющие здорового образа жизни:

* Двигательная активность
* Физическая культура и спорт
* Закаливание
* Рациональный режим
* Рациональное питание
* Личная гигиена
* Благоприятная психологическая обстановка в семье и в саду
* Экологически грамотное поведение

**(СЛАЙД 4)**

        Это, во-первых, **соблюдение режима дня**. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда, хотя мы объясняем и детям, и родителям, что нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать. (читаю слайд)

**(СЛАЙД 5)**

        Во-вторых, это **культурно-гигиенические навыки.** Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

*Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!*

**(СЛАЙД 6)**

**О микробах:**Они очень маленькие и живые.
Они попадают в организм и вызывают болезни.
Они живут на грязных руках.
Они боятся мыла.

*(Как вариант можно выучить стихотворение с детьми)*

**(СЛАЙД 7)**

Микроб - ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет - и спокойно там живет.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным
Постой-ка, у тебя горячий лоб
Наверное, в тебе сидит микроб!

        Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

**(СЛАЙД 8)**

        В-третьих, это **гимнастика, физкультурные занятия, закаливание и подвижные игры**. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить утреннюю гимнастику и тоже использовать художественное слово.

По утрам зарядку делай-
Будешь сильным,
Будешь смелым.

**(СЛАЙД 9)**

Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.

 Нужно проводить также гимнастику после дневного сна и упражнения дыхательной гимнастики. Полезно полоскать горло, проводить корригирующую гимнастику, чаще играть в подвижные игры, для чего иметь в группе атрибуты для таких игр. Все это должно находиться в физкультурном уголке.

Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

**(СЛАЙД 10)**

Закаливание повышает устойчивость организма к природным факторам.

Средства закаливания – солнце, воздух и вода.

**(СЛАЙД 11)**

        В-четвертых**, культура питания.** Обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"
**Отсюда вывод:
Нельзя!**- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.
        Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.
**Витамин А** - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
**Витамин В** - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
**Витамин С** - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
**Витамин Д** - солнце, рыбий жир (для косточек).
Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
        Полезно в работе опираться на сказку Чуковского "Доктор Айболит". Игрушки - зверята приходят со своими жалобами. Выяснить, почему так получилось и как им можно помочь.
                Полезно также рассматривание ситуаций, связанных с основными правилами гигиенического поведения, предложенные в книге Зайцева "Уроки Мойдодыра".

В доступной для детей форме изложены основные правила гигиеничecкoro поведения. Книга рассчитана на дошкольников и младших школьников. Вот какие это будут уроки:
Урок 1. Дружи с водой
Урок 2. Чтобы глаза видели
урок 3. А уши чтобы слышали
Урок 4. Пожалей свою бедную кожу
Урок 5. Руки и ноги тебе еще пригодятся
Урок 6. Держи осанку!
Урок 7. Приятного аппетита!
Урок 8. Крепкие-крепкие зубы
Урок 9. Спокойной ночи!
Урок 10. Как настроение.

Когда дети усвоят все десять уроков из этой книги, надо наблюдать, как дети используют эти знания.

**(СЛАЙД 12)**

Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду.

 Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию

 разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.

**(СЛАЙД 13)**

Для организации здорового образа жизни рекомендуем использовать различные формы взаимодействия – беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, проведение дней открытых дверей, совместные игры, где и будут демонстрироваться методы и приёмы работы с детьми.

**СЛАЙД 14)**