**(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)**