Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Детский сад № 25 «Сибирячок» комбинированного вида»

662610, Красноярский край, г. Минусинск, пр. Сафьяновых, 20 тел. 2-68-29

ds25sibiryachok@yandex.ru

Дидактическое пособие по здоровому образу жизни

**«Я и моё тело»**

Подготовил:

инструктор по ФК

МДОБУ «Детский сад №25»

Данилина О.В.

г. Минусинск, 2022

**Введение**

В жизни каждого ребенка наступает такой момент, когда он начинает интересоваться строением собственного тела. Для него это также естественно, как изучать строение Солнечной системы или разбирать заводную машинку, чтобы посмотреть, что там внутри. Заметив, что ребенок много внимания уделяет анатомии человека, мы должны всеми силами помочь крохе получить ответы на волнующие вопросы. С помощью предложенных пособий дети могут узнать многое о строении своего тела, как работают его органы. О значении соблюдения правил ЗОЖ. Данные пособия

можно использовать как для ознакомления, так и для различных конкурсов и викторин.

Помимо удовлетворения простого любопытства, изучение строения собственного тела оказывает следующие положительные моменты:

* Ребенок осознает важность соблюдения личной гигиены и учится это делать.
* Малышу становится понятным, что такое здоровый образ жизни, и почему к этому нужно стремиться.
* Ребенок учится правильно питаться, чтобы вырасти крепким и здоровым.
* Он начинает разбираться, что такое болезни и отчего они возникают.
* Малыш знакомится с «хорошими» и «плохими» микроорганизмами, которые живут внутри человека и могут вызывать заболевания.
* Ребенку становится понятной работа врачей и важность различных методов диагностики в медицине.
* Он узнает, как действуют лекарства, и почему нужно выполнять предписания докторов.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности) и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

**Цель:** создание условий, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование их здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Воспитывать у детей культуру здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье.

2.Формировать знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья.

3.Формировать привычки к ЗОЖ, т. е. желания вести ЗОЖ и

быть здоровыми.

4. Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья.

Данное пособие предназначено для детей старшего дошкольного возраста может использоваться на непосредственно образовательной (НОД), совместной и самостоятельной деятельности, а также в викторинах, конкурсах, тематических вечерах развлечений.

**Используются следующие методические приёмы:**

* Рассказы, беседы воспитателя.
* Моделирование различных ситуаций.
* Рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов.
* Применение в дидактической игре.

В работе с семьей используется как в традиционной, так и нетрадиционной форме работы:

* дни здоровья;
* совместные праздники, развлечения, досуги;
* совместные физкультурные занятия с родителями;
* дни открытых дверей;
* Мастер - класс;
* стенгазеты;
* наглядная информация.

**Ожидаемый результат:**

* Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
* Овладение воспитанниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности за своё здоровье;
* Ведение здорового образа жизни, умение беречь свое здоровье.

**Описание пособий.**

**«Хорошие привычки» – «Вредные привычки»**

Цель: формирование представлений о вредных и полезных привычках, о здоровом образе жизни, как о среде обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

Данная игра состоит из двух кругов желтого и голубого цвета. На прищепках закреплены положительные и отрицательные действия детей. На желтый круг ребенок должен прицепить хорошие привычки, на голубой – вредные привычки.

**«Книга анатомии своими руками»**

Цель: формирование представления детей о теле человека, его органах и их функциях.

В книге кратко дано описание о строении, расположении органов человека и их функциях. Как помочь поддерживать свой организм здоровым.

Книга содержит в себе 21 страницу с яркими картинками.

**«Я и моё тело»**

Цель: формирование представлений о внешнем строении человеческого тела.

Данное пособие отлично подойдет для изучения частей тела человека. Его можно использовать в конкурсах, в беседах с детьми. Детали крепятся к макету липучками.

**«Строение человека»**

Цель: формирование знаний детей о строении тела человека, расположения различных органов.

Усвоить внешнее строение и функции органов; научить называть находить и показывать части тела на картинках, умение правильно расположить органы на соответствующих частях тела.

Макеты заламинированы, что позволяет рисовать на них маркером и стирать его.

**Загадки** для детей о здоровом образе жизни и о человеческом теле.

В книжках – малышках представлены загадки об основных правилах и нормах соблюдения ЗОЖ. О частях и органах человеческого тела.

**Интересные факты**

Тело человека — невероятно сложная и запутанная система, которая до сих пор ставит в тупик докторов и исследователей несмотря на то, что ее изучают уже не одну сотню лет. Поэтому вполне закономерно, что наши части тела и обычные функции организма могут нас удивить. От чихания до роста ногтей — вот 60 самых странных, забавных и интересных фактов о человеческом теле. Маленьким «почемучкам» будет очень интересно расширить свой кругозор интересными фактами о нашем теле.

Благодаря красочным, интересным пособиям детям легче и интереснее изучать свое тело, его законы, интересные факты о нем. Эти игры помогают детям в полной мере оценить значение соблюдений правил здорового образа жизни.

«Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе» (П. Фосс).

Поэтому, очень важно – ВОСПИТАТЬ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА С ДЕТСТВА.

**Список используемой литературы:**

1. Абрахамс П. Анатомия человека / П. Абрахамс. — М.: АСТ, 2019. — 256 c.
2. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. Л., Медицина, 1991.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М. 1993.
4. Богина Т.Л., Терехова И.Т. Режим дня в детском саду. М. Просвещение, 1995.
5. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. - СПб.: Детство –пресс, 2011.
6. Змановский Ю.Ф. Биоритмы - основа режима. // Дошкольное воспитание №2, 1994
7. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. - М, Знание.1991
8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М., 2000.
9. <https://sprint-olympic.ru/dlja-malenkih/zagadki/poznavatelnoe-detyam/261905-zagadki-pro-zozh-dlya-detey-zdorovyy-obraz-zhizni-49-shtuk.html>
10. <https://mamamozhetvse.ru/zagadki-pro-chasti-tela-cheloveka-dlya-detej.html>
11. <https://brodude.ru/100-krutyx-faktov-o-chelovecheskom-tele/>