Методическая разработка : « Здоровый образ жизни»

Скажи здоровью : « ДА»!

Каждый ребенок должен расти здоровым. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей оберегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни.

Согласно Федеральным Государственным Требованиям (ФГТ) образовательная область "Здоровье" направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья путем решения следующих задач:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

С целью закрепления у детей подготовительной к школе группы детского сада культурно-гигиенических навыков, а также для формирования у них начальных представлений о здоровом образе жизни мною разработана серия тематических занятий "Здоровый образ жизни".

Занятие №1. Глаза – главные помощники

Занятие №2. Чтобы уши слышали

Занятие №3. Почему болят зубы

Занятие №4. Уход за руками

Занятие №5. Сон – лучшее лекарство

Занятие №6. Осанка – стройная спина

Занятие №7. Чистота – залог здоровья

Занятие №8. Мой режим дня

Занятие №9. Зачем человеку кожа

Занятие №10. Питание – необходимое условие для жизни человека

В данной методической разработке представлены дидактические материалы для проведения перечисленных занятий и консультации для родителей на тему каждого занятия. Методическая разработка предназначена для воспитателей ДОУ.

Занятие №1. Глаза – главные помощники

1.Отгадайте загадку:

Два братца через дорогу живут, Друг друга не видят.

2.Какое значение для человека имеют глаза? (Подними флажок, если я говорю правильно)

- С помощью глаз мы видим все вокруг

- С помощью глаз мы слушаем

- С помощью глаз мы разговариваем

- Глаза делают наше лицо красивым

3.Что из перечисленного мы узнаем с помощью глаз? (Подними флажок, если я говорю правильно)

- Цвет

- Запах

- Звуки

- Темноту

- Свет

- Форму

- Музыку

- Движение

- Вкус

4.Строение глаза

4.Гимнастика для глаз

«Восьмерки». Рисуем глазами вертикальные и горизонтальные восьмерки.Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Исходное положение – глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми.

Рисуй восьмерку вертикально и головою не крути,

А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води.

(Закончилась первая восьмерка – вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Теперь следи горизонтально и в центре ты остановись,

Зажмурься крепко моментально. Давай, дружочек, не ленись!

(Закончилась вторая восьмерка – горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Глаза открой-ка наконец.

Закончилась восьмерка. Молодец!

(Легко моргают).

5. Игра «Полезно-вредно»(Подними флажок, если я говорю правильно)

v Читать лежа

v Смотреть на яркий свет

v Оберегать глаза от ударов

v Смотреть близко телевизор

v Промывать по утрам глаза

v Читать при хорошем освещении

v Тереть глаза грязными руками

v Смотреть телевизор более 1 часа в день

Памятка для родителей и детей «Глаза – главные помощники»

1. Достаточная освещенность - обязательное условие для зрительной работы, но яркий свет не должен попадать на глаза.

2. При чтении, письме вы не должны наклоняться близко к тетради, книге.

3. Нельзя читать лежа, а также в транспорте.

4. Необходимо делать для глаз специальную гимнастику.

5. Для сохранения хорошего зрения необходимо полноценное питание.

6. Смотреть телевизор не более 20 минут в день на расстоянии не менее двух метров.

7. Детям можно сидеть за компьютером не более 20 минут на расстоянии от экрана монитора не менее 60 сантиметров

8. При письме свет должен падать слева; (если левша - то справа).

9. Когда читаешь, то расстояние до книги должно быть 30-50 см.

10. Расстояние до телевизора 2-3 м; не рекомендуется долго смотреть телевизор.

11. Нельзя тереть глаза руками, так как можно занести микробов.

12. Глазам нужен отдых.

13. Не стесняйтесь носить очки.

14. Будьте осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (ножницами, иголкой, булавкой, спицами и др.)

15. Надевай защитные очки при малейшей вероятности нанесения вреда глазам (работа в огороде, во время строительства, домашней уборке, попадание пыли и т.д.)