## Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни

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. Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду). Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. - Дети должны уметь правильно умываться. - 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 используем 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!

### О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок). Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла. 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 рассматриваем 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. -Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды). - Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки руки? В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры. - Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. - Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду"? По утрам Зарядку делай Будешь сильным, Будешь смелым. Прогоню остатки сна Одеяло в сторону, Мне гимнастика нужна Помогает здорово. Чтобы нам не болеть И не простужаться Мы зарядкой с тобой Будем заниматься. - Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, , чаще играть в подвижные игры. 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 - давать кусать - гладить животных во время еды - есть много сладкого. Нужно есть больше овощей и фруктов. 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, Б, 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.