**Цикл профилактических тренингов**

**«Путешествие по стране Здоровья»**

**Занятие 1 (вводное): «Что такое здоровье».**

Инструментарий: картинки с изображением главных героев — Жени и Вити, (примечание: вместо картинок с изображением героев можно использовать куклы на руку), фломастеры (карандаши, краски — по выбору), чистые листы.

**Блок 1 — вводная часть.** Введение в тему курса, установление правил поведения, знакомство с героями

(Пример: «Ребята, познакомьтесь, это брат и сестра, Женя и Витя. Они первоклассники. Однажды Витя наелся снега и сильно заболел. Когда Витя поправился, ребята решили совершить путешествие в страну здоровья, чтобы узнать — как быть здоровым, что нужно кушать, как правильно отдыхать и учить уроки, где и как лучше гулять... И я приглашаю вас полететь в страну здоровья вместе с нашими героями. Много городов мы посетим, много нового узнаем, но нам нужно быть очень внимательными, чтобы ничего не прослушать, все запомнить, а также активно отвечать на вопросы и участвовать в играх.)

**Блок 2 — информационный. Беседа на тему «Что такое здоровье?»**

(вариант сюжета: «У ворот страны здоровья Женя и Витя встретили стражника, и он сказал, что не пропустит их в страну здоровья, пока они не ответят на его вопросы»)

Рекомендуемые вопросы:

«О чем вы думаете, когда слышите слово «Здоровье?»

«Что такое здоровье?»

«Что такое нездоровье?»

«Почему хорошо быть здоровым?»

«Что было бы, если бы все люди на земле были больными?»

«Как нам сохранить свое здоровье?»

**Блок 3 — физкультминутка**

**Блок 4 — творческая часть. Детям дается задание нарисовать «Здоровье» ,**

**«Болезнь» согласно их представлениям**

**Блок 5 - Заключительная часть. Подведение итогов занятия.**

 (вариант сюжета:

«Женю и Витю, наконец, пропустили в страну здоровья и мы можем вместе с ними совершить замечательное путешествие по этой чудесной стране. Теперь мы посетим «Город хорошего дня», а что это за город, узнаете на следующем занятии.»)

**Занятие 2: «Режим дня»**

Инструментарий: картинки с изображением главных героев, игрушечные, самодельные или настоящие (не работающие) часы с большим незащищенным циферблатом.

**Блок 1 - Введение в тему**

(вариант сюжета:«Витя и Женя шли, взявшись за руки по стране здоровья, мимо лесов и полей пока не увидели перед собой ворота и табличку «Город хорошего дня». Ворота перед ними распахнули два очень аккуратно причесанных и одетых мальчика. Да и весь город был такой красивый, чистый, - просто заглядение. На главной башне города висели огромные часы. «А почему этот город называется Городом хорошего дня?», - спросил Витя у одного из жителей. «Потому что все жители этого города очень аккуратно соблюдают режим дня, и всегда все успевают — и уроки сделать, и погулять, и родителям помочь. Давайте вместе с вами ребята, перенесемся в Город хорошего дня и поговорим о том, что такое — «режим дня» и для чего он нам нужен!»)

**Блок 2 — информационный. Беседа на тему «Режим дня».**

Рекомендуемые вопросы к беседе:

«Что такое режим дня?»

«Для чего человеку нужен режим дня?»

«Какие дела должны быть обязательно в режиме нашего дня?»

**Блок 3 — закрепление материала. Упражнение «Чей режим дня лучше?»**

(зачитывается режим дня Жени и Вити, дети должны ответить, чей режим дня правильный и почему — Приложение 1)

**Блок 4 — физкультминутка.**

**Блок 5 — приобретение практических навыков. Упражнение «Хороший день».** Составить правильный режим дня вместе с детьми с использованием больших часов: дети по очереди подходят к часам, и следуя подсказке ведущего, переводят стрелки часов, показывая время завтрака, утренней гигиены, учебы, отдыха и т.д. Кроме того, по желанию дети могут рассказать о своем режиме дня.

**Блок 6 - заключительная часть. Подведение итогов занятия**

 ( вариант сюжета: «Женя и Витя подошли к выходу из города, им очень понравилось жить по режиму дня, когда все занятия распределены, и на лень и безделье просто не остается времени. Ребята, давайте тоже постараемся с помощью родителей составить себе режим дня и постараемся его выполнять, тогда вы станете лучше учиться, будете всегда активными, бодрыми. Ну а на следующем занятии мы отправимся в гости к тете Соне»).

**Занятие 3: «Хороший сон»**

Инструментарий: портреты героев (Витя, Женя, тетя Соня, фонограммы песни «Колыбельная медведицы»)

**Блок 1 — вводная часть. Введение в тему занятия.**

(вариант сюжета: «К вечеру Витя и Женя очень устали, ведь они давно покинули Город хорошего дня, и теперь шагали по Городу сладких снов. Ребят пригласила в гости тетя Соня. В комнате для гостей стояла большая кровать с пуховыми подушками. Женя перед сном проветрила комнату, умылась, почистила зубы, выпила стакан молока и легла спать, Витя наелся всякой еды, посмотрел телевизор, поиграл в компьютер, и лег спать только в 12 ночи. А потом всю ночь не мог уснуть, и заснул только под утро. Как выдумаете, ребята, почему Витя всю ночь не спал?»)

**Блок 2 — информационный. Беседа на тему «Хороший сон».**

Рекомендуемые вопросы:

«Что нужно сделать, чтобы у нас был хороший сон?»

«Почему на ночь нельзя долго смотреть телевизор, играть в компьютер?»

«Спать до обеда — это хорошо или плохо?»

«Почему с утра так трудно вставать?»

Вместе с детьми определить правила хорошего сна.

**Блок 3 — разминка — пауза. Вместе с детьми спеть песню «Колыбельная медведицы»**

**Блок 4 — игровой. Проведение игра «День-ночь».**

 (Правила: Дети выходят к доске группами по 10 человек. По команде день все свободно двигаются: прыгают, ходят, танцуют. По команде «Ночь» - замирают в одной позе»).

**Блок 5 — заключительная часть.Подведение итогов занятия**

(вариант сюжета: «Давайте, ребята, поможем Вите вспомнить правила хорошего сна. Что нового мы узнали на сегодняшнем занятии? А в следующий раз мы узнаем, как сделать утро по-настоящему добрым»).

**Занятие 4: «Утро. Гигиена»**

Инструментарий: картинки с изображением главных героев, фотографии

утреннего пейзажа (показываются во время выводной части, телевизор (компьютер, или проектор) — не обязательно.

**Блок 1 — Вводная часть. Введение в тему**

(вариант сюжета: «Проснувшись утром у тетушки Сони, Женя и Витя выглянули в окно. Как красива была страна здоровья утром: над полями всходило розовое солнце, пели птицы на все голоса.

«Медвежонок сонный вышел

И застыл на задних лапах.

И увидел и услышал,

И учуял теплый запах.

Запах радостный и свежий

Ветра,

Что листву колышет…

А туман все реже, реже,

А рассвет все ближе, ближе...» (Л. Мезинов. «Рассвет». отрывок)

Вдруг Женя спохватилась: «Витя, мы засмотрелись на красоту и совсем забыли о том, что надо умыться и почистить зубы!» «Витя спросил : «А зачем?» Женя удивилась: «Как это — зачем? Каждый ребенок знает, что «Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам стыд и срам!» Ребята, давайте поможем Вите — объясним ему, для чего надо умываться по утрам!»).

**Блок 2 — информационный. Беседа на тему «Личная гигиена».**

Вопросы:

«Для чего надо умываться?»

«Зачем мы чистим зубы?»

«Зачем нужен завтрак?»

«Что нужно сделать перед едой, после прогулки, уборки?»

Рассказать о последовательности утренних процедур.

Физкультминутка (можно на отрывок из «Мойдодыра» К. Чуковского - «ранним утром на рассвете...»). Как вариант перерыва — просмотр данного отрывка из мультфильма «Мойдодыр».

**Блок 3 — приобретение практических навыков. Упражнение «Что нам нужно по утрам?»**

(Правила: На парту выкладываются различные предметы, два человека должны разложить их на те, которые пригодятся и не пригодятся утром).

**Упражнение «Грязнуля и чистюля»** (Детям предлагается нарисовать «грязнулю» из вышеприведенного стихотворения, а рядом - «чистюлю». Показать рисунки группе).

**Блок 4 - заключительная часть.**

Подведение итогов занятия. (вариант сюжета: «Спасибо, ребята, за помощь Вите. Теперь он всегда будет умываться и чистить зубы, делать зарядку и хорошо кушать на завтрак. Ну а в следующий раз мы отправимся в ресторан и познакомимся с поваром Поварешкиным»).

**Занятие 5: Правильное питание**

инструментарий: картинки с изображением героев (Витя, Женя, Повар Поварешкин), наглядные пособия из бумаги «Продукты питания» (изготовленные самостоятельно или готовые), муляжи фруктов, овощей, упаковки из-под снека, чая, какао и т.д. (по желанию).

**Блок 1 - Вводная часть. Введение в тему**

(вариант сюжета: «Гуляя по Городу чистых тарелок, Витя и Женя очень проголодались и решили пообедать в ресторане. Женя заказала себе пирожное, мороженое, кока-колу и чипсы, а Витя — суп, картошку с котлетой, салат и компот. Когда ребята ждали свой заказ, к ним подошел повар и сказал: Позвольте представиться — повар Поварешкин! Девочка, а тебе не кажется, что если каждый день есть на обед пирожные и мороженое, можно заработать себе много неприятностей? Женя спросила: «Почему?» «С удовольствием расскажу вам о правильном питании!» - ответил повар»).

**Блок 2 — информационный. Проведение беседы на тему «Правильное питание».**

Рекомендуемые вопросы:

«Чей обед правильный — Вити или Жени, и почему?»

«Зачем мы едим?»

«Что нужно сделать перед едой?»

«Правильно ли поступают те, кто ничего не ест на завтрак?»

«Правильно ли поступают те, кто не хочет кушать в школе/детском саду?»

«Как питаться правильно?» (вывести правила хорошего питания вместе с детьми).

**Блок 3 — закрепление информации. Упражнение «Правила питания»**

 (Правила: детям зачитываются правила рационального и нерационального питания. При верном правиле дети должны хлопнуть в ладоши, при неверном — не хлопать.»

**Физкультминутка**

**Блок 4 — практическая часть. Упражнение «Готовим обед!»**

(Правила: на парту выкладываются муляжи фруктов, овощей, наглядные пособия «Продукты питания» Первый доброволец выбирает о, что за столом лишнее (лишние предметы) и кладет пакет. Двое других — распределяют еду по группам: «Полезно есть каждый день», «Не полезно есть каждый день». Следующие трое добровольцев распределяются и «готовят»: один — завтрак, второй — обед, третий — ужин. Обсудить вместе со всеми выполнение упражнения»).

**Блок 5 — заключительная часть. Подведение итогов занятия**

(Вариант сюжета: «Ребята, наконец Женя и Витя научились правильно питаться, давайте и мы вспомним несложные правила питания. А на следующем нашем занятии мы поговорим о занятиях и отдыхе, посетив «Школу здоровых ребятишек»).

**Занятие 6: «Труд и отдых».**

Инструментарий: картинки с изображением героев (Витя, Женя, воспитательница пришкольного лагеря), тетрадь, ручка, книга, рюкзак.

**Блок 1 - вводная часть. Введение в тему занятия**

(Вариант сюжета: «Витя и Женя посетили пришкольный лагерь в школе Здоровья. Дети там играли в догонялки, в футбол, в теннис, купались в бассейне. На стене было большая надпись: "Учеба - это труд. Поработал - отдохни". Витя сказал: А у нас в классе есть девочка, которая целыми днями учит уроки, ходит бледная, худая, зато отличница. Мама постоянно её в пример приводит. Женя сказала: а у нас в классе есть мальчик - наоборот - целыми днями на диване лежит и телевизор смотрит, не заставишь его уроки делать. Целый день отдыхает. Тут к ребятам подошла воспитательница и поздоровалась. "Ребята!" - сказала она. - "И то, и другое неправильно. Мы должны и работать, и отдыхать тоже. Но и учеба, и отдых должны быть правильными. Давайте вместе подумаем - для чего нам работать и отдыхать").

**Блок 2 — информационный.**

Рекомендуемые вопросы:

«Для чего нужно работать?»

«Почему учеба - это работа?»

«Для чего нам нужен отдых?»

«Как вы отдыхаете?»

Обсуждение правил учебы и отдыха.

**Физкультминутка**

**Блок 3 — приобретение практических навыков.**

**Упражнение "научим глазки отдыхать».**

 Выучить с детьми простое упражнение для расслабления глаз ( Приложение 4).

**Упражнение "Покажи ученика"**

 (Правила: к доске вызываются добровольцы по 2 человека, и с помощью ведущего демонстрируют: правильную и неправильную посадку за столом, правильное и неправильное положение при чтении, письме, правильное и неправильное выполнение физкультминутки, правильное и неправильное ношение рюкзака).

**Блок 4 - заключительная часть, Подведение итогов занятия.**

(Вариант сюжета: «Витя и Женя усвоили правила учебы и отдыха, теперь они научились как учиться и отдыхать так, чтобы не сильно уставать, получать удовольствие и не вредить здоровью»).

**Занятие 7: «Безопасность в быту»**

Инструментарий: картинки с изображением героев — Вити, Жени, доктора Неболейки, картинки с изображением опасных бытовых предметов, листы бумаги, ватман, фломастеры (краски, карандаши — по желанию).

**Блок 1 — вводная часть.**

(Вариант сюжета: «Путешествие по стране здоровья стало подходить к концу. Витя и Женя шли по полям и лугам этой прекрасной страны, и тут увидели большой забор. На заборе висело множество табличек, надписи на которых начинались со слова «Нельзя». «Нельзя трогать горячий чайник!» - читал Витя, «Нельзя оставлять утюг включенным, когда уходишь» - читала Женя. «Для чего столько «Нельзя?!» - возмутился Витя. Какое плохое слово!» И тут к ребятам подошел высокий доктор и спросил: «А разве это такое уж плохое слово — Нельзя? По-моему, это замечательное слово! Но помогает нам сохранить наше здоровье! Ребята, я — доктор Неболейка, мы находимся на самой границе страны здоровья, но перед тем, как вы отправитесь домой, я бы хотел отвести вас в «Музей опасных вещей. Вы увидите как простые и знакомые нам вещи могут быть очень опасными и навредить нам, а могут и стать нашими друзьями. Пойдемте со мной!» Давайте и мы отправимся в этот удивительный музей. О хочу сказать — что в этот музей вход был разрешен только со взрослыми, поэтому дети и отправились туда не одни, а с доктором»).

**Блок 2 — информационный. Упражнение «Опасные вещи»**

( Правила: Поделить детей на 3 группы, поочередно показывать ребятам картинки с изображением бытовых предметов — одна группа должна объяснить назначение данных предметов, другая группа — каким образом они могут причинить вред, третья группа — объяснить как правильно пользоваться данными предметами. В ходе обсуждения корректировать, направлять мысли детей).

**Физкультминутка**

**Блок 3 — приобретение практических навыков. Выполнение коллективной творческой работы «Музей опасных вещей**»

 (каждый ребенок рисует правильное использование опасных бытовых предметов, после чего все работы вырезаются, наклеиваются на ватман с надписью «Музей опасных вещей». Примечание: на каждом рисунке вместе с ребенком должен быть нарисован взрослый).

**Блок 4 — заключительная часть. Подведение итогов занятия.**

**Занятие 8 (заключительное):**

**«Улица полна неприятностей».**

Инструментарий: картинки с изображением героев — Витя, Женя, доктор Неболейка, дорожного знака «Пешеходный переход», светофора, листы бумаги, фломастеры (по желанию — краски, карандаши), ватман.

**Блок 1 — вводная часть. Введение в тему занятия.**

 (Вариант сюжета: «Наступила минута прощания у выхода из страны здоровья. Доктор Неболейка, Женя и Витя стояли в воротах, всем было немножко грустно. Доктор посоветовал: "Ребята, пусть в вашей памяти навсегда останутся правила страны здоровья, но не забывайте о том, что в вашем городе, котором вы живете, опасности могут подстерегать вас на каждом шагу, и не только дома, но и на улице. А если вы будете невнимательны, то можете получить много неприятностей, поэтому я должен научить вас. как нужно вести себя на улице во время прогулки или по дороге в школу, в магазин»).

**Блок 2 — информационный. Беседа на тему «Правила поведения на улице».**

Вопросы:

«Что может неприятного случиться с нами на улице?»

«Как правильно переходить дорогу?»

«Почему нельзя разговаривать с незнакомыми людьми?»

«В какие игры нельзя играть с друзьями по двору?»

Обсуждение правил поведения на улице (основы правил дорожного движения, безопасность при играх во дворе, недопустимость общения с незнакомыми, места, где находиться опасно - под крышами, на пустырях, в зоне гаражей и т.п.; отношение к уличным животным и т.д.).

**Физкультминутка**

**Блок 3 - повторение всей темы в форме беседы (можно с помощью загадок - см.приложение 2)**

Выполнение коллективного задания: каждый ребенок должен проиллюстрировать любую тему из пройденных занятий, после этого работы наклеиваются на ватман под названием "Страна здоровья".

**Блок 4 — рефлексия по всему циклу занятий.**

 Открытое обсуждение впечатлений детей о курсе занятий. Заключительное слово (Вариант сюжета: «Витя и Женя дома. Теперь, когда они вернутся в детский сад, то обязательно расскажут своим друзьям о путешествии в страну здоровья и научат их простым правилам здоровья. И мы с вами не будем их забывать»).