**Департамент охраны здоровья населения**
**Кемеровской области**
**Государственное бюджетное учреждение здравоохранения**
**Областной центр медицинской профилактики**

**УТВЕРЖДАЮ:**
**Директор**
**_____И.А. Полянская**
**«____» _____20___ г.**

# Методические материалы
# для воспитателей/учителей по проведению занятий детей в возрасте от 5 до 8 лет с использованием рабочей тетради «10 развивающих страниц о здоровом образе жизни»

Кемерово, 2020

Рабочая тетрадь «10 развивающих страниц о здоровом образе жизни» является инструментом для формирования у детей в возрасте от 5 до 8 лет представлений о здоровом образе жизни.

Содержание заданий тетради направлены на «соавторство» ребенка и взрослого. Ее цель – закрепить у детей усвоенные сведения через увлекательные и интересные задания в совместной деятельности, при помощи создания положительного ассоциативного ряда к здоровому образу жизни и отрицательного – к вредным привычкам.

*Тема 1:* **«Компоненты здорового образа жизни» (ЗОЖ)**

*Цель:* сформировать целостное понимание о компонентах ЗОЖ.

Рассказать об основных семи компонентах здорового образа жизни: двигательная активность, закаливание, здоровое питание, эмоциональный комфорт, вредные привычки, гигиена и режим дня.

Дать детям задание раскрасить цветок в рабочей тетради, каждый лепесток которого символизирует компонент ЗОЖ, рассказать о том, что, соблюдая все рекомендации ЗОЖ, человек создает в своей жизни условия, позволяющие быть успешным. Здоровье и бодрость, словно волшебный цветок цветик-семицветик способствует исполнению желаний и стремлений. Все это происходит благодаря укреплению сил и иммунитета.

Задать вопрос детям «что такое иммунитет?», что они знают об этом свойстве организма.

Иммунитет (для детей) – способность организма поддерживать свое здоровье (тело и настроение). То есть быть крепким и в хорошем настроении.

Дать возможность детям высказаться о своем желании и пофантазировать на тему того, как крепкое здоровье поможет желанию исполниться. Поговорить о том, какие шаги к мечте может делать ребенок в своей жизни.

Предложить детям выучить стишок про цветик семицветик, рассказать его друг другу и поделиться своим желанием (например: …быть по-моему вели. Хочу стать врачом, когда вырасту)

Лети, лети - лепесток
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли
Быть по-моему вели.

*Результат:*

- положительные эмоции от раскрашенного рисунка;
- знания о компонентах ЗОЖ;
- положительные эмоции от обсуждения желаний;
- узнавание участников коллектива друг о друге, укрепление эмоциональных связей, самовыражение

*Тема 2:* **«Виды закаливания»**

*Цель:* раскрыть тему закаливания. Виды, способы, польза.

Рассказать о видах и способах закаливания.

*Использовать метод вопрос-ответ: какие виды знаете вы? какие правила закаливания вам известны? какие процедуры вы пробовали?*

Различают три вида закаливания:

1. Водой.
2. Воздухом.
3. Солнцем.

Для каждого вида закаливания есть свои правила и способы.

Общими правилами для всех видов являются постепенность и умеренность. Проговорить про обязательную поддержку взрослыми.

1. Закаливание водой. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько способов:

- Контрастный душ - поочередное обливание тела горячей и холодной водой. Этот способ эффективен, но приносит начинающим некоторый дискомфорт. Правда буквально через нескольких процедур контрастный душ у большинства людей становиться любимой водной процедурой. Контрастный душ невероятно полезен для организма, но, к сожалению, при некоторых заболеваниях может быть противопоказан. Контрастный душ способствует укреплению иммунитета и повышает сопротивляемость различным болезням, тренирует мышцы, улучшает свойства кожи, повышает настроение и бодрит;
- Обтирание - можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.;
- Обливание – всего тела или ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

2. Закаливание воздухом. Этот вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Закаливание воздухом полезно для улучшения настроения и самочувствия, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и, тем самым, способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.

3. Закаливание солнцем - воздействие на организм солнечным светом и теплом. Благоприятен, как и другие виды для улучшения настроения и иммунитета. Необходим для синтеза витаминов в организме и гормонов радости. Важно сочетать средства защиты с приемом солнечных ванн (головной убор, солнцезащитный крем, время нахождения на солнце).

Дать задание детям найти отличия на картинке.

Задать вопрос детям о том, какие виды закаливания получает девочка на картинке.

*Результат:*

- знания о видах и правилах закаливания;
- положительные эмоции от поиска отличий на красочной картинке;
- самовыражение, рассказ о себе.

*Тема 3:* **«Двигательная активность»**

*Цель:* сформировать понимание значения двигательной активности для здоровья человека.

Двигательная активность – это регулярное выполнение физических упражнений: зарядка, подвижные игры, физкультура и спорт.

Движение – это жизнь. Во время движения нормализуются все процессы, необходимые нашему организму для поддержания здоровья.

Предложить детям встать и по маршировать и сделать несколько движений, характерных для зарядки (на усмотрение учителя/воспитателя) всем вместе под стих «зарядка»:

По порядку, Стройся в ряд!
На зарядку, Все подряд
Левая! Правая!
Бегая, Плавая,
Мы растем смелыми,
На солнце загорелыми.
Ноги наши быстрые,
Метки наши выстрелы,
Крепки наши мускулы
И глаза не тусклые.
По порядку стройся в ряд!
На зарядку все подряд!
Левая! Правая!
Бегая, Плавая,
Мы растем смелыми,
На солнце загорелыми.

Дать задания расклеить наклейки из раздела «двигательная активность» на полный и стройный силуэт картинки.

Организовать обсуждение видов активности, дать возможность детям высказаться о их любимых видах спорта и играх.

*Результат:*

- знания о пользе и видах двигательной активности;
- ассоциации, закрепленные действиями с картинками на тему двигательной активности;
- положительные эмоции от зарядки и самовыражения.

*Тема 4:* **«Здоровое питание»**

*Цель:* сформировать понимание здорового питания.

Занятие начать с разговора о том, что дети знают о здоровом питании. Что они едят на завтрак. Любят ли они конфеты и фастфуд.

Дать задание расклеить наклейки из раздела «здоровое питание» на полный и стройный силуэт картинки.

Прочитать для детей «стихи про витаминки»:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю

Витамины. А В С

*Витамин А*
Помни истину простую —
Лучше видит только тот.
Кто жует морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

*Витамин В*
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

*Витамин С*
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

*Витамин Д*
Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней — лучше жить!

Обсудить любимые блюда и полученные знания.

*Результат:*

- знания о пользе здорового питания, о вреде фастфуда;
- ассоциации, закрепленные действиями с картинками-предметами полезных и вредных продуктов.
- положительные эмоции от самовыражения и обсуждения любимых блюд.

*Тема 5:* «**Эмоциональный комфорт»**

*Цель:* сформировать понимание состояния эмоционального комфорта. Потренировать навык сочувствия.

Эмоциональный комфорт – это состояние уверенности, спокойствия, удобства, когда человек всем доволен, оптимистичен, открыто выражает свои чувства, свободен от страха и тревоги.

Задания:

- посмотри на картинки и определи – какие чувства испытывают герои?
- определи, какие чувства негативные, а какие позитивные;
- расскажи историю о том, какие события могут вызвать чувства, изображенные на картинке;
- придумай и расскажи, как помочь тем, кто испытывает негативные чувства.

Занятие завершить призывом к сочувствию и взаимопомощи друг к другу.

*Результат:*

- знания об эмоциональном комфорте;
- навык определения, описания и словесного выражения чувств и эмоций (навык эмпатии).

*Тема 6*: «**Гигиена**»

*Цель:* сформировать понимание о личной гигиене.

Объявить, что занятие называется «чистота-залог здоровья»

Загадать детям загадки:

По утрам и вечерам
Чистит – чистит зубы нам,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает. (*Зубная щетка*)

Инструмент бывалый
Не большой, не малый.
У него полно забот:
Он и режет, и стрижёт. (*Ножницы*)

Бывает семейным, хозяйственным, банным,
Бывает душистым иль не пахнет совсем,
Разного цвета, размера и формы любой,
Но скользким бывает только с водой! (*Мыло*)

С волосами я дружу
Их в порядок привожу.
Благодарна мне прическа,
А зовут меня …(*Расческа*)

Дать задание детям поиграть в лабиринт с предметами гигиены на картинках.

Рассказать о пользе личной гигиены: о микробах на зубах, руках и под ногтями, о проблемах, с которыми можно столкнуться, если не ухаживать за волосами.

Ключевые моменты объяснения: соблюдение правил личной гигиены не позволит вредным микробам заразить человека болезнью. Чистый человек всегда бодрее, сильнее, здоровее и увереннее в себе.

Люди охотнее общаются с чистым человеком, который выглядит ухоженно и приятно пахнет.

*Результат:*

- знания о важности личной гигиены;
- польза от упражнений с загадками (для ассоциативного мышления).

*Тема 7*: «**Режим дня**»

*Цель:* структурировать знания о режиме дня и о пользе его соблюдения.

Предложить детям прослушать стих о режиме дня:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,

Знает каждый гражданин:
Должен быть у дня режим!

Дать задание рассмотреть картинки-наклейки из раздела «режим дня» и расклеить по соответствию со временем суток.

Обсудить пользу действий, указанных на картинках. Расспросить о режиме, который соблюдают дети.

Попросить рассказать детей о любимых сказках. Сочинить всем коллективом сказку про двух героев, один из которых вел здоровый образ жизни, а второй – нет. Смоделировать исход сказки позитивно, для героя, который придерживался ЗОЖ и негативно – для того, кто не придерживался. В итоге дети должны постараться дать советы герою, который не придерживался ЗОЖ.

*Результат:*

- знания о пользе режима дня;
- закрепление знаний о ЗОЖ через сказку и моделирование-прогнозирование.

*Тема 8*: «**Вредные привычки**»

*Цель:* раскрыть тему вредных привычек человека.

Задать вопрос детям о том, какие вредные привычки они знают, какие из них им приходилось наблюдать.

Перечислить наименования вредных привычек, представленных на странице 9 рабочей тетради: курение, употребление алкогольных напитков, употребление продуктов быстрого приготовления (фастфуда), наркомания.

Рассказать н негативных последствиях вредных привычек, представленных на картинке. О разрушающих веществах. Об онко-последствиях. О насилии, которое совершают люди, находясь в измененном состоянии сознания. Об авариях, которые случаются, в большинстве своем под действием опьяняющих веществ;

Дать задания соединить линиями картинки с вредными привычками и последствиями, которые они вызывают;

Завершить занятие призывом вести ЗОЖ известными способами, вспомнить прошлые занятия.

*Результат:*

- знания о вреде курения, алкоголя, злоупотребления высококалорийной пищи и наркотиков;
- визуализация негативных последствий вредных привычек, формирование негативного образа.

*Тема 9*: «**Здоровый и счастливый**»

*Цель:* закрепление полученных знаний, творческое самовыражение.

Предложить детям «нарисовать себя здоровым». Озвучить перед началом задания возможность изобразить на рисунке предметы или действия, которые ассоциируются со здоровым образом жизни.