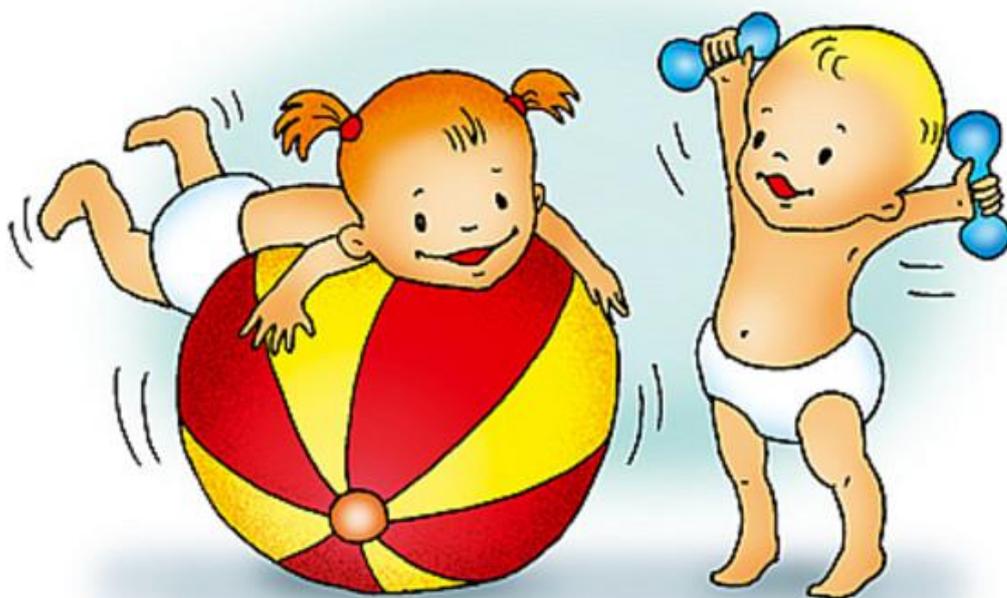


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
№ 168
(МБДОУ – детский сад № 168)

Проект

«Полезные привычки»

(подготовительная к школе группа)



Автор:

воспитатель Берченко Жанна Юрьевна

2019 г.

Паспорт проекта «Полезные привычки»

Тип проекта: творческий

Срок реализации: краткосрочный

Участники: дети подготовительной группы, воспитатель, родители.

Цель проекта: *Создание психолого-педагогических условий для развития и укрепления здоровья детей, повышение осознанности и понимания дошкольниками необходимости заботы и активной деятельности по формированию своего здоровья.*

Задачи проекта:

- формировать представления о здоровье человека и способах его укрепления; о гигиене здоровья.
- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, желание у детей заботиться о своем здоровье.
- формировать осмысленное отношение к необходимости занятий физкультурой и спортом, важных для нормального роста и функционирования всех органов и систем организма
- формировать уравновешенное активное поведение и преобладание бодрого, хорошего настроения, способности быстро адаптироваться к новой обстановке;
- формировать представления об основах безопасности жизнедеятельности и развитие способности принимать правильное решение в опасных для жизни ситуациях;
- развитие у дошкольников познавательных и исследовательских интересов, творческих способностей, самостоятельности и активности
- развитие коммуникативных навыков в ходе совместной деятельности детей и взрослых.

Реализация проекта.

Содержание деятельности с детьми.

№	мероприятия
1	<p><u>ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Утренняя профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия).- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», воздушное контрастное закаливание, босохождение, самомассаж массажными мячами.- Витаминизация.- Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей.
2	<p><u>БЕСЕДЫ:</u></p> <p>1. <u>Тема:</u> «Полезные продукты». <u>Цель:</u> уточнять название фруктов, овощей; закреплять знания детей о природных витаминах.</p> <p>2. <u>Тема:</u> «Будем спортом заниматься». <u>Цель:</u> закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.</p>
3	<p><u>НОД.</u></p> <p><u>Тема:</u> «Полезные и вредные продукты»</p> <p><u>Цель:</u> сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер. систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах.</p>
4	<p><u>Работа в книжном уголке:</u></p> <p>Рассматривание иллюстраций, картин, фотографий о здоровье, спорте; заучивание пословиц, поговорок о здоровье. Чтение художественной литературы. Отгадывание загадок о здоровье.</p>
5	<p><u>Сюжетно – ролевые игры:</u></p> <p>«Поликлиника», «Аптека», «Больница».</p>
6	<p><u>Дидактические игры:</u> «Умею, не умею», «Правильная и вредная еда», «Съедобное, несъедобное»</p>

7	<u>ВЫСТАВКА</u> поделок
8	На тему «Полезные привычки» <u>Развлечение</u> на тему «Полезные привычки»

Содержание деятельности с родителями.

№	мероприятия
1	<u>КОНСУЛЬТАЦИИ В РОДИТЕЛЬСКИЙ УГОЛОК</u> <ul style="list-style-type: none"> • Рекомендации родителям по укреплению здоровья; • Рекомендации родителям по питанию детей. <p><u>Цель:</u> доступно и убедительно давать родителям нужную информацию, побуждать их пересматривать неправильные методы и приёмы домашнего физического воспитания.</p>





БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ

Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины? 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 съест лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Беседа Чистота залог здоровья»

Цель: закрепить знания о чистоте тела и окружающей чистоте, порядке и аккуратности. Обратит внимание на то, что порядок и чистота способствуют укреплению здоровья.

Много правил есть на свете. Соблюдайте все их, дети! — Сейчас я загадаю вам загадки. Вы их отгадаете и догадаетесь, о чём пойдёт сегодня речь.

1. Маленький кусочек, Чистоты брусочек. (Мыло)
2. Два раза в день меня берут, Бывает даже больше, Во рту я время провожу. Минуты две, не дольше. (Зубная щётка)

— Вы догадались, о чём сегодня пойдёт речь? — О чистоте и здоровье.

Воспитатель: — Как вы думаете, какая часть нашего тела быстрее всего пачкается? (Руки) — Почему?

(Постоянно что-нибудь берем, трогаем разные предметы) — Почему грязные руки – это плохо?

(Микробы могут навредить коже, попасть в рот и вызвать болезни) — В народе так и говорят:

«Грязные руки – живота муки». — Что же нужно делать с грязными руками, чтобы не заболеть?

(Мыть) — Когда необходимо мыть руки?

- А теперь «Замысловатые вопросы»:

1. Какие 4-е предмета нужны, чтобы содержать зубы в порядке? (Вода, щетка, паста, зубочистка)
2. Как превратить грязную одежду в чистую? (Постирать, почистить)
3. Чем начищают обувь? (Щеткой с кремом)
4. «Чистюля» — это чистая кастрюля? (Человек)
5. Что делает парикмахер?
6. У людей когти или ногти?
7. Сколько раз в неделю нужно купаться?
8. Зачем стричь ногти?
9. Ноги моют утром или вечером? — Молодцы!

Игра «Доскажи словечко» 1. В нашей группе есть закон: Вход грязнулям ... (запрещён). 2. Чтобы грязь не собирать, Ногти надо ... (подстригать) 3. Даже маленькие хрюшки Обожают чистить ... (ушки) 4. Тело мылом мыть не лень, В душе губкой каждый... (день) 5. Для красивенькой прически Носим мы всегда... (расчески)

А теперь давайте нарисуем человечка, который всегда чистый и аккуратный, а рядом с ним вещи, которые помогают ему в этом.

Беседа «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.

- Вы, дети, мыли руки перед ужином? Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным Пстой-ка, у тебя горячий лоб Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем 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. Прогони 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 невымытое

- 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).

В стране Болючке.

Сказка-беседа для дошкольников.

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки? В некотором царстве, За тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала.

Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может заплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одежек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице,
Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?
Сто одежек, сто застёжек, слова вымолвить не может
Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?
Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально

одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

Пословицы и поговорки о здоровье и ЗОЖ.

Будет здоровье – будет все.

Здоровье за деньги не купишь.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье дороже всего на свете.

Здоровье – это движение.

Двигаюсь, значит, живу.

Береги природу для красоты и здоровья.

Береги платье с нову, а здоровье смолоду.

Болен – лечись, а здоров, так берегись.

Больному и мед не вкусен,
а здоровый и камень съест.

Здоровому и врач не надобен.

Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок.

Потешки при умывании

*** Водичка-водичка, Умой Настино личико, Настя кушала кашку, Испачкала мордашку. Чтобы девочка была Самой чистенькой всегда, Помогли, водичка, Умыть Настино личико. *** Мыло душистое, белое, мыльное, Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой: Если грязнуля вспомнил про мыло – Мыло его, наконец, бы отмьло.

*** Ай, лады, лады, лады Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Маме улыбаемся.

*** Водичка, водичка, Умой Лешино личико, Чтобы глазоньки блестели, Чтобы щёчки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.

*** Чище мойся, воды не бойся! Кран откройся, нос умойся! Мойтесь сразу оба глаза! Мойтесь уши, мойся шейка! Мойся шейка, хорошенько! Мойся, мойся, обливайся, грязь смывайся, Грязь смывайся!

*** От водички, от водицы Всё улыбками искрится! От водички, от водицы Веселей цветы и птицы! Петя умывается, Солнцу улыбается!

*** Знаем, знаем, да-да-да Где ты прячешься, вода! Выходи, водица, Мы пришли умыться! Лейся на ладошку, Лейся понемножку. Лейся, лейся, лейся Лейся посмелей, Катя умывайся веселей.

*** Водичка-водичка, Умой Настино личико, Настя кушала кашку, Испачкала мордашку. Чтобы девочка была Самой чистенькой всегда, Помогли, водичка, Умыть Настино личико.

Загадки о здоровье

В этом светлом магазине
Ты увидишь на витрине
Не одежду, не продукты,
И не книги, и не фрукты.

Здесь микстура и таблетки,
Здесь горчичники, пипетки.
Мази, капли и бальзамы
Для тебя, для папы с мамой.
Для здоровья человека
Открывает дверь — ...
(Аптека)

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? — ...
(Витамины)

Этот дом многоэтажный
Чистый, светлый, очень важный.
Встретишь разных здесь врачей.
Лечат взрослых и детей.
Будете лежать в постели,
Коль серьезно заболели.
Не хотим здесь очутиться!
Где, скажите-ка? — ...
(В больнице)
Я под мышкой посижу
И что делать укажу:
Или уложу в кровать,
Или разрешу гулять.
(Градуcник)
Худая девчонка —
Жесткая чёлка,
Днём прохлаждается.
А по утрам да вечерам
Работать принимается:
Голову покроет
Да стены помоеет.
(Зубная щётка)

Спортивные загадки для детей

Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это... (мячик)

Рядом идут по снежным горам,
Быстрее помогают двигаться нам.
С ними помощницы рядом шагают,
Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,
Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка)

Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят... (эстафеты)

Мы, как будто акробаты,
Делаем прыжки на мате,
Через голову вперед,
Можем и наоборот.
Нашему здоровью впрок
Будет каждый... (кувырок)

Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь... (спорт)

Борьбу за выигрыш, признание
Зовем мы все... (соревнованием)

Выиграть в соревнованиях —
Это наше кредо.
Мы не требуем признания,
Нам нужна... (победа)

Победитель в спортсоревнованиях,
Впереди все время только он.
Как звучит, скажите, гордое название?
Знают все, что это... (чемпион)

«Сказка про доктора Айболита»

Добрый доктор Айболит.
Он под деревом сидит.
- Если хочешь быть здоров,
Приходите на осмотр!
Но однажды случилась беда.
Прибежала к Айболиту Коза.
- Доктор, доктор помоги!
Моих деток излечи.
Они плачут и кричат,
Кашу кушать не хотят.
Может вирус подхватили
Или ноги промочили.
Добрый доктор, помоги,
Козлятам помощь окажи.
Встал Айболит, чемоданчик схватил
И за Козой к ней домой поспешил.
А дома в кроватках лежат семь козляток
И плачут и плачут они..
- Тише. Тише, не ревите,
Что случилось? Расскажите!
Я сейчас вас осмотрю,
Помощь я вам окажу.»
- Ноги ломит, руки сводит,

Мы с постели встать не можем.
Сил совсем у нас уж нет,
Не попить и не поесть!
- Первым делом витамины,
А потом уже режим,
Вам зарядку надо делать:
Бегать ,прыгать и отжим.
- У меня живот болит:
Крутит, вертит и тошнит.
- Так, скажи – ка, дорогой,
Руки мыл перед едой?
Гигиена, чистота –
Вот рецепт от живота.
- Добрый доктор, посмотри,
У меня во рту прыщи,
Зуб качается, болит,
Помоги мне, Айболит.
- У тебя же стоматит.
Кариес тебе грозит,
Про зубную пасту, щётку,
Ты, козлёночек, забыл?
- Что – то видеть стал я плохо,
Очень уж глаза болят,
На экране монитора
Буквы видеть не хотят.
- Ограничить телевизор,
В компьютер долго не играть.
Потому что твоим глазкам
Надо тоже отдыхать!
- У меня температура:
Кашель, насморк и озноб,
Я чихаю очень сильно,
Что трясётся весь наш дом.
- Всё понятно,
Здесь простуда:
ОРВИ, бронхит иль грипп.
Надевай – ка срочно маску,
А то всех, ты, заразишь.
Для тебя сироп, таблетки,
Исключительный режим.
До снижения температуры,
Не вставай, лежи и спи.
- Я весь чешусь и тут и там
Мне нет покоя, я устал
Что делать, доктор Айболит?
Как мне чесаться прекратить?
- Простой рецепт есть для тебя:
Шампунь и мыло, и вода,
Полотенце, гребешок,
Почаще в душ ходи, сынок!
- Спасибо доктор, Айболит,
Козляток вылечил моих!
Совсем не слушались меня,
Вот и пришла в наш дом беда.
Пусть будет это им уроком,
Здоровьем надо дорожить
Теперь всё будет по – другому.
А в нашем доме лад и мир.
- Тебе мы, мама, обещаем.
Что будем слушаться тебя.

Беречь здоровье обещаем-
Болезнь не будем никогда!!!
- Ну, вот и всё,
А мне пора,
Будьте здоровы детвора!!!
Не болейте, не чихайте,
Айболита вспоминайте!

Дидактические игры

«Если малыш поранился»

Цель: познакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи, ведь это зачастую может спасти его здоровье и жизнь.

Материал: карточки с наиболее встречающимися бытовыми травмами, карты со способами оказания помощи.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям выбрать карточки для оказания первой медицинской помощи при резаной ране и последовательно их выложить (промыть рану, наложить стерильную повязку, вызвать врача)

«Полезная и вредная еда»

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковь, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

«Как вырасти здоровым»

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом, б) выполнение физических упражнений, в) приём здоровой пищи, г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причёсывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

Правила гигиены»

Цели: расширять представления детей о правилах личной гигиены.

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

«Этикет – школа изящных манер»

Цели: научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса.

Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печеньё, конфеты.

«Мой день»

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

«Опасно – не опасно»

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки. Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

«Скорая помощь»

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации обрабатывать последовательность действия.

«Наши помощники – растения»

Цель: закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений.

Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

«Путешествие в страну здоровья»

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

«К нам пришел Незнайка»

Цели: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Оборудование: кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

«Пищевое лото»

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины: морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы,

рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

«Путешествие хлебного комочка»

Цели: рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

«Что такое хорошо, что такое плохо»

Цели: учить детей составлять небольшие рассказы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

«Что ты знаешь»

Цели: рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

Оборудование: мяч. Дети сидят на стульчиках, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце)?» ребенок, поймавший мяч, отвечает. Остальные внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ.

Сюжетно-ролевые игры

«Магазин»

Цель: научить детей классифицировать предметы по общим признакам, воспитывать чувство взаимопомощи, расширить словарный запас детей: ввести понятия «игрушки», «мебель», «продукты питания», «посуда».

Оборудование: все игрушки, изображающие товары, которые можно купить в магазине, расположенные на витрине, деньги.

Ход игры: воспитатель предлагает детям разместить в удобном месте огромный супермаркет с такими отделами, как овощной, продуктовый, молочный, булочная и прочие, куда будут ходить покупатели. Дети самостоятельно распределяют роли продавцов, кассиров, торговых работников в отделах, рассортировывают товары по отделам – продукты, рыба, хлебобулочные изделия, мясо, молоко, бытовая химия и т. д. Они приходят в супермаркет за покупками вместе со своими друзьями, выбирают товар, советуются с продавцами, расплачиваются в кассе. В ходе игры педагогу необходимо обращать внимание на взаимоотношения между продавцами и покупателями. Чем старше дети, тем больше отделов и товаров может быть в супермаркете.

«Игрушки у врача»

Цель: учить детей уходу за больными и пользованию медицинскими инструментами, воспитывать в детях внимательность, чуткость, расширять словарный запас: ввести понятия «больница», «больной», «лечение», «лекарства», «температура», «стационар».

Оборудование: куклы, игрушечные зверята, медицинские инструменты: термометр, шприц, таблетки, ложечка, фонендоскоп, вата, баночки с лекарствами, бинт, халат и чепчик для врача.

Ход игры: воспитатель предлагает поиграть, выбираются Доктор и Медсестра, остальные дети берут в руки игрушечных зверюшек и кукол, приходят в поликлинику на прием. К врачу обращаются пациенты с различными заболеваниями: у мишки болят зубы, потому что он ел много сладкого, кукла Маша прищемила дверью пальчик и т. д. Уточняем действия: Доктор осматривает больного, назначает ему лечение, а Медсестра выполняет его указания. Некоторые больные требуют стационарного лечения, их кладут в больницу. Дети старшего дошкольного возраста могут выбрать несколько разных специалистов – терапевта, окулиста, хирурга и других известных детям врачей. Попадая на прием, игрушки рассказывают, почему они попали к врачу, воспитатель обсуждает с детьми, можно ли было этого избежать, говорит, что нужно с большей заботой относиться к своему здоровью. В ходе игры дети наблюдают за тем, как врач лечит больных – делает перевязки, измеряет температуру. Воспитатель оценивает, как дети общаются между собой, напоминает о том, чтобы выздоровевшие игрушки не забывали благодарить врача за оказанную помощь.

«Аптека»

Цель: расширить знания о профессиях работников аптеки: фармацевт делает лекарства, кассир-продавец продает их, заведующая аптекой заказывает нужные травы и другие препараты для изготовления лекарств, расширить словарный запас детей: «лекарственные препараты», «фармацевт», «заказ», «лекарственные растения».

Оборудование: игрушечное оборудование аптеки. **Возраст:** 5–7 лет. **Ход игры:** проводится беседа о том, люди каких профессий работают в аптеке, чем занимаются. Знакомимся с новой ролью – Заведующей аптекой. Она принимает от населения лекарственные травы и передает их Фармацевтам, чтобы они приготовили лекарственные препараты. Заведующая помогает Работникам аптеки и Посетителям разобраться в затруднительных ситуациях. Лекарства выдаются строго по рецептам. Роли распределяются самостоятельно, по желанию.

«Мы – спортсмены»

Цель: дать детям знания о необходимости занятий спортом, совершенствовать спортивные навыки – ходьбу, бег, метание, лазание. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, глазомер, ориентировку в пространстве.

Оборудование: медали победителям, рекламный щит для демонстрации количества заработанных баллов, спортивный инвентарь – мячи, скакалки, кегли, канат, лесенки, скамейки и т. д.

Возраст: 6–7 лет.

Ход игры: воспитатель предлагает детям провести соревнование по разным видам спорта. По желанию детей выбирают судей, организаторов соревнования. Остальные дети – спортсмены. Каждый самостоятельно выбирает вид спорта, в котором будет состязаться с соперниками. Судьи присуждают баллы за выполнение задания. Игра заканчивается награждением победителей.

«Поликлиника»

Цель: Вызвать у детей интерес к профессии врача. Воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.

Роли: врач, медсестра, работник регистратуры, санитарка, больные. **Игровые действия:** Больной идет в регистратуру, берет талон к врачу, идет на прием. Врач принимает больных, внимательно выслушивает их жалобы, задает вопросы, прослушивает фонендоскопом, измеряет давление, смотрит горло, делает назначение. Медсестра выписывает рецепт, врач подписывает. Больной идет в процедурный кабинет. Медсестра делает уколы, перевязывает ранки, смазывает мазью и т.д. Санитарка убирает кабинет, меняет полотенце. **Игровые ситуации:** «На приеме у лор врача», «На приеме у хирурга», «На приеме у окулиста» и др. **Игровой материал:** халаты, шапки, карандаш и бумага для рецептов, фонендоскоп, тонометр, градусник, вата, бинт, пинцет, ножницы, губка, шприц, мази, таблетки, порошки и т.д.

«Скорая помощь»

Цель: вызвать у детей интерес к профессиям врача, медсестры; воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.

Роли: врач, медсестра, водитель скорой помощи, больной. **Игровые действия:** Больной звонит по телефону 03 и вызывает скорую помощь: называет ФИО, сообщает возраст, адрес, жалобы. Скорая помощь приезжает. Врач с медсестрой идут к больному. Врач осматривает больного, внимательно выслушивает его жалобы, задает вопросы, прослушивает фонендоскопом, измеряет давление, смотрит горло. Медсестра измеряет температуру, выполняет указания врача: дает лекарство, делает уколы, обрабатывает и перевязывает рану и т.д. Если больной очень плохо себя чувствует, его забирают и везут в больницу. **Игровой материал:** телефон, халаты, шапки, карандаш и бумага для рецептов, фонендоскоп, тонометр, градусник, вата, бинт, пинцет, ножницы, губка, шприц, мази, таблетки, порошки и т.д.

«Ветеринарная лечебница»

Цель: вызвать у детей интерес к профессии ветеринарного врача; воспитывать чуткое, внимательное отношение к животным, доброту, отзывчивость, культуру общения.

Роли: ветеринарный врач, медсестра, санитарка, работник ветеринарной аптеки, люди с больными животными. **Игровые действия:** В ветеринарную лечебницу приводят и приносят больных животных. Ветеринарный врач принимает больных, внимательно выслушивает жалобы их хозяина, задает вопросы, осматривает больное животное, прослушивает фонендоскопом, измеряет температуру, делает назначение. Медсестра выписывает рецепт. Животное относят в процедурный кабинет. Медсестра делает уколы, обрабатывает и перевязывает раны, смазывает мазью и т.д. Санитарка убирает кабинет, меняет полотенце. После приема хозяин больного животного идет в ветеринарную аптеку и покупает назначенное врачом лекарство для дальнейшего лечения дома. **Игровой материал:** животные, халаты, шапки, карандаш и бумага для рецептов, фонендоскоп, градусник, вата, бинт, пинцет, ножницы, губка, шприц, мази, таблетки, порошки и т.д.

Подвижные игры «Цепи кованные»

Количество игроков от 6 человек и более. Для игры требуется ровная площадка размером примерно 10х20 метров.

Игроки должны разделиться на две команды. На ровной площадке игроки команд встают на против друг друга (лицом к лицу) и берутся за руки, образуя цепь. Расстояние между командами 7 - 10 метров. Игроки первой команды кричат: "Цепи, цепи кованые, разбейте нас." Игроки второй команды спрашивают "Кем из нас?" Первая команда называет игрока, который, разбежавшись, должен разбить цепь. Если названному игроку удастся разбить цепь противника, он забирает одного игрока по месту разрыва цепи. Если разорвать цепь не удалось, разбивающий игрок становится "звеном" противоположной команды. Команды меняются ролями. Игроки второй команды кричат: "Цепи, цепи кованые, разбейте нас." и так далее. Проигрывает та команда, в которой остается один игрок.

«Скок-перескок»

Для игры требуется ровная площадка размером примерно 5х5 метров. Количество игроков от 5 и более. На земле чертят большой круг диаметром 1-2 м, вокруг него кружки диаметром 30 — 35 см для каждого участника игры. Водящий встает в центре большого круга и говорит: «Перескок!» По этой команде игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, также прыгая на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим. При смене мест кружок считается занятым тем, кто раньше в него прыгнул.

Ход игры:

Воспитатель приглашает детей подойти и произносит пословицу: «Здоровье не купишь – его разум дарит». Беседа с детьми по содержанию пословицы (высказывания детей) Воспитатель: «Здоровый человек и красив и приятен в общении. Он легко преодолевает трудности. Умеет заботиться и укреплять свое здоровье. Расскажите, пожалуйста, как вы укрепляете свое здоровье?» (ответы детей) Воспитатель: «Сегодня я предлагаю вам укрепить свое здоровье и поиграть в с/р игру «Мы спортсмены», сюжет нашей игры «тренировка спортсменов»» Дети самостоятельно распределяют роли: спортсмены-футболисты - мальчики, спортсмены- гимнастки - девочки, два тренера, врач или медицинская сестра. Дети выбирают спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи). Ребенок «врач» осматривает «спортсменов» и предлагает приступить к тренировке, если они здоровы. «Спортсмены» идут к своему «тренеру», он проводит разминку (показывает несколько ОРУ) Затем «тренер» предлагает «спортсменам выполнить упражнения используя карточки. Дети «спортсмены» выполняют, «тренер» при неправильном выполнении подходит к ним и показывает, как нужно выполнить упражнение правильно. В конце тренировки «тренер» проводит построение и показывает упражнения на восстановление дыхания «мельница» и «ветерок». После дыхательных упражнений «тренер» измеряет пульс у «спортсменов». Дети «спортсмены» прощаются с «тренером». Воспитатель спрашивает детей, понравилась ли им игра, будут ли они играть в нее самостоятельно, уточняет, представления детей о том, как необходимо заботиться о своем здоровье и укреплять его.

«Слушай – танцуй»

Цель игры: развивать танцевальные движения, быстроту реакций.

Дети двигаются под музыку. Музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлось остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму.

Во время движения дети не должны задевать друг друга.

«День и ночь»

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.) . По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь. Игра проводится 3 – 4 мин.

«Дракон»

Цель игры: развивать бег с увёртыванием, прыжки.

Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впереди стоящего. Первый – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» старается достать до «хвоста», а «хвост» увёртывается в разные стороны. Если «голова» поймала «хвост», то «голова» становится «хвостом», а следующий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост».

«Кто внимательный»

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения.

«Ручейки и озёра»

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

«Караси и щука»

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

участвуют 2 группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука!» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.

Карасям нельзя трогать камешки руками.

«Линеечка»

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась. Строиться только в своей команде, очерёдность в шеренге значения не имеет.

«Охотники и утки»

Цель игры: воспитывать ловкость.

Игроки-«утки» находятся на площадке. 2 водящих – «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у одного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра длится 1, 5-2 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие. Мяч бросать в спину или ноги игрокам.

«Части тела»

Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары. Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и др.

«Пройди бесшумно»

Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные играющие стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

Правила:

не стоять без движения, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющего, они сразу же опускают руки вниз.

Цель: научить детей передвигаться бесшумно.

«Будь внимателен»

На одной стороне площадки 5 – 6 играющих, на противоположенной (8 – 10 метров) напротив каждого лежат по три предмета (например, кубик, погремушка, флажок). На сигнал «Беги!» играющие устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию.

Правила:

выигрывает прибежавший с предметом; если взят не тот, нужно вернуться и заменить его.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Вредные привычки

- Как отучить ребенка грызть ногти

В процессе развития личность ребенка легко формируется, но также и легко деформируется. Любое нарушение или дисгармония в окружении малыша или в отношении к нему может повлиять на его поведение. У ребенка быстро формируются стереотипы поведения, он легко приобретает некоторые привычки, которые, как на первый взгляд кажется родителям, не искоренимы никакими воспитательными мерами. Такое поведение или вредные детские привычки проявляются в том, что ребенок любит сосать палец, кусать ногти, вырывать себе волосы, ковырять в носу или тереть глаза, ритмично покачиваться из стороны в сторону. Иногда у малышей наблюдается тик.

Больше хлопот, чем перечисленные выше вредные привычки, приносят родителям потеря аппетита у ребенка, нарушения сна, недержание мочи или кала, агрессивное поведение, ночные страхи и вскрикивание во сне, а позднее - несамостоятельность, необязательность в школьных делах, рассеянность и мечтательность.

Тесный внутренний контакт с ребенком, нежное и последовательное руководство его действиями, неослабное внимание родителей к ребенку, разнообразные занятия и соответствующая возрасту детей требовательность к ним - это лучшая профилактика возможных вредных привычек, равно как и терапия, предотвращающая их появление или устраняющая их.

Приобретение вредных привычек характерно для определенного периода развития ребенка и не стоит преувеличивать их значения. Некоторые беспокойные или слишком добросовестные родители пытаются исправить поведение ребенка постоянными внушениями типа: "Не вертись", "Вынь палец изо рта", "Не грызи ногти" и т. п.

Таких родителей, конечно, можно понять, ведь не будешь же безучастно смотреть на такое "неправильное" поведение своего ребенка. Но необходимо иметь в виду, что причина может быть вполне безобидна-малыш просто "подсмотрел" такую манеру вести себя у другого ребенка или даже у взрослого.

В возрасте трех с половиной лет Марио неожиданно начал постоянно откашливаться, хотя никогда не жаловался на насморк или кашель. Малыш делал это бессознательно. Как вскоре выяснилось, он неосознанно подражал своей воспитательнице из детского сада, которая из-за своей простуды была вынуждена часто откашливаться.

Дурные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребенок даже не замечает этого. Скоро его внимание переключается на что-то новое, и тревожные для родителей привычки уходят сами собой. Если же сконцентрировать внимание ребенка на них, постоянно одергивая его, то опасность их закрепления многократно возрастает, так как ребенок видит в них средство привлечь к себе внимание взрослых. Избавиться от таких привычек ему будет очень трудно.

В раннем детском возрасте у дошкольников часто отмечаются следующие привычки.

Для окружающих наиболее заметной привычкой ребенка является, видимо, сосание пальца. Выше уже говорилось, что сосательная потребность у младенца является физиологической данностью, которая постепенно ослабевает. Однако есть дети, которые до "детсадовского" возраста требуют для засыпания соску или берут в рот палец. Вообще, привычка что-то сосать или жевать у ребенка может быть связана с повышенной тревожностью и состоянием стресса. Поэтому прежде всего родителям нужно выяснить причину нервного напряжения ребенка и устранить ее.

Каким образом можно отучить ребенка от этой привычки? Часто бывает достаточно, чтобы мать села рядом с ребенком на кровать; спокойно поговорила с ним перед сном, подержала некоторое время его ручки, чтобы ребенок мог успокоиться и заснуть. Некоторые родители считают, что это непедагогично, что нельзя баловать ребенка, каждый должен засыпать самостоятельно. Для спокойных "беспроблемных" детей это правильно. Однако очень часто за такими аргументами стоит вполне понятное желание родителей побыстрее освободиться вечером от забот и отдохнуть самим. Но если они действительно хотят помочь ребенку избавиться от вредных привычек, то одними командами и силовым нажимом ничего не добьешься. Ежедневное спокойное и нежное общение с ребенком непосредственно перед сном сделает его более уравновешенным и менее возбудимым.

В возрасте от двух с половиной до трех лет роль "успокоителя" может сыграть мягкая игрушка, например, плюшевый медвежонок, которого ребенок постоянно берет с собой в постель на ночь. Чем старше ребенок, тем труднее отучить его сосать палец. Наряду с усиленным нежным вниманием надо постараться внушить ребенку веру в собственные силы, возлагая на него небольшие обязанности, с которыми он в состоянии справиться под руководством родителей.

Некоторые родители бывают испуганы, когда наблюдают у маленького ребенка отвердение полового члена. Однако это совершенно нормальное явление. Оно вызывается, как правило, непроизвольным механическим раздражением, например при тугом пеленании, под напором мочи или при эпизодических играх с гениталиями. Совершенно естественно, что младенец, едва научившись управлять своими ручками, при освобождении от пеленок начинает трогать недоступные ему прежде части тела, в том числе и пенис, с которым он играет так же, как с ручками и ножками.

Ребенок изучает таким образом свое тело. К тому же, при мочеиспускании и гигиенических процедурах внимание малыша концентрируется на этой области. Иногда дети, находясь в кроватке, возбуждают ритмичными движениями свои гениталии. Они явно испытывают при этом приятные ощущения, сходные с теми, когда родители берут их на руки и поглаживают. Все это совершенно естественные вещи, которые не должны быть поводом для беспокойства. Родители не должны принимать каких-то мер, чтобы отучить детей от таких "игр". Не следует все время отнимать руки ребенка от гениталий, ругать или тем более наказывать его. При хорошем контакте с ребенком, когда ему комфортно в семье и он получает достаточное количество духовных импульсов, соответствующих его возрасту, это явление проходит само по себе.

При неблагоприятных условиях для развития ребенка и в случаях, когда его внимание постоянно фиксируется на вредной привычке, приятные ощущения, получаемые ребенком при игре с гениталиями, могут стать для него своеобразным заменителем отсутствующего домашнего тепла или недостаточной родительской заботы. Однако упорное самоудовлетворение, ставшее основным занятием для ребенка, должно насторожить родителей, так как это свидетельство серьезных нарушений в отношениях ребенка с окружающим миром. В таких случаях необходимо обследование ребенка у психолога.

Относительно других вредных привычек у детей раннего и младшего школьного возраста необходимо заметить, что успешно бороться с ними можно, уделяя ребенку больше нежного внимания и одновременно развивая его самостоятельность так, чтобы он ощутил веру в свои силы. Если родители видят, что ребенок не может расстаться с вредной привычкой, например, продолжает сосать палец, необходимо обратить внимание на общение с ребенком и заново посмотреть на его положение в семье.

Чутким отношением к малышу, совместными занятиями и играми можно добиться постепенного отвыкания ребенка от вредной привычки. Важно находиться в постоянном контакте с воспитателями детского учреждения, чтобы быть в курсе поведения ребенка в группе. Некоторые чувствительные дети становятся неуправляемыми, когда оказываются рядом с более уравновешенными детьми и ощущают их превосходство. Такие дети особенно страдают от недостатка внимания.

Одни дети склонны к тому, чтобы срывать свои чувства на собственном теле, причиняя себе боль: они рвут на себе волосы, обгрызают ногти. Другие ведут себя агрессивно по отношению к остальным детям, а есть и такие, которые испытывают ночные страхи. Они вскрикивают во сне или просто плохо спят ночью, не могут заснуть или снова мочатся в постель.

В таких случаях родители должны спросить себя: хватает ли ребенку внимания в семье, ощущает ли он себя защищенным, уверен ли он в своих силах?

Как уже говорилось, такие нарушения и вредные привычки могут быть абсолютно безобидными и проходить сами собой, но они же могут являться и симптомом серьезных нарушений в отношениях ребенка с окружающим миром, а иногда и быть следствием определенного заболевания. Поэтому для начала необходимо тщательно проверить эти симптомы, чтобы установить, хватает ли ребенку внимания и ласки.

Консультация для родителей

«Детские вредные привычки»

У многих детей есть вредные привычки, например, грызть ногти и сосать палец. Если вы хотите избавиться от них, то сначала необходимо понять, почему ваш ребенок так себя ведет. Часто детские вредные привычки являются лишь стратегией выживания.

Какими бывают детские вредные привычки?

Привычка – это модель поведения, которая регулярно повторяется. Ребенок совершает то или иное действие, практически не задумываясь. Если дети повторяют определенные действия, например, рвут на себе волосы, снова и снова, то это привычка. Отдельные детские привычки не вызывают повода для беспокойства, а на другие стоит обратить родителям пристальное внимание. Некоторые из них со временем исчезнут сами собой, а некоторые детские вредные привычки будут сопровождать на протяжении всей жизни. Вредная привычка – отрицательная склонность, ставшая потребностью и выражающаяся в действиях, в поведении, привычка нередко превращается в черту характера. К вредным привычкам правомерно отнести обыкновение тереть волосы, мочку уха, сидеть и ходить сутулясь, елозить на стуле и шаркать ногами при ходьбе, поминутно отплевываться и употреблять слова-паразиты "вот", "значит", громко говорить и чрезмерно жестикулировать, хватать другого за рукав, ворот куртки или за пуговицу при разговоре, не смотреть в глаза собеседнику и т.п.

Среди детских вредных привычек чаще всего встречаются:

1. Сосание пальцев, или кулачков;
2. Грызть ногти или кутикулу;
3. Тереть и рвать на себе волосы;
4. Ковыряться в носу;
5. Кусать губы или внутренности щек;
6. Жевать предметы, например, карандаши, края одежды;
7. Скрежетать зубами.

Откуда берутся вредные привычки у детей?

Чаще всего вышеперечисленные привычки возникают у ребенка, которого с младенчества воспитывали жестко или по типу неприятия. Его надолго оставляли одного в постельке. Он рано отлучался от материнской груди, но ему еще и отказывали в соске. Его редко брали на руки, не укачивали, когда ему было не уснуть, ему уделяли мало внимания, ласки. И все это – причины возникновения вредных привычек.

Нередко вредные привычки возникают у ребенка в связи с тревожно-мнительным воспитанием. Ребенок, забытый в колыбели, ощущая недостаток впечатлений, ухода, ласки, а в связи с этим испытывающий скуку или страх, ищет компенсацию, успокоение, отвлечение в доступных ему действиях, например, сосет палец или тербит волосы, ухо, губу, нос, ковыряет пупок, манипулирует наружными половыми органами. Постепенно такое действие закрепляется. Вначале он прибегает к таким действиям, поскольку отсутствует мать. Теперь встревоженная мать с ним, но она его уже не интересуется. Он занят самим собой.

Ласковые прикосновения материнских рук, губ и тела предусмотрены природой в сложных механизмах психофизиологического созревания ребенка.

Сосание пальцев, языка, губы и т.д. – самостимуляция и после года нередко является свидетельством задержки созревания тех или иных функциональных систем в организме. Как эквивалент стимуляции оно возникает у детей, лишенных прикосновений любящих рук матери. Ребенок пытается заменить недостающую стимуляцию поглаживанием самого себя, прикосновением к себе. Однако это не руки матери, а соска – не материнская грудь. Ребенок, привыкший успокаивать, убаюкивать и укачивать себя сам, сосет или тербит что-то, вертит волосики, трет половые органы или пах, раскачивается в постели, чтобы уснуть. Все это самостимуляция, всегда растягивающаяся на годы, чтобы добрать недостающее естественное.

Вредная привычка может выступать в роли утешения для малыша в ситуации стресса или беспокойства. Сосание пальца является хорошим этому примером. Такое поведение может говорить об излишней тревожности ребенка.

Но тревога не всегда является причиной вредных привычек детей. Иногда нежелательная привычка вызвана скукой. То есть, такое поведение может быть источником развлечения для ребенка. Например, в одном исследовании ученые обнаружили, что привычка грызть ногти проявлялась гораздо чаще, когда дети смотрели телевизор и кусали ногти от ничего не делать, чем когда они чувствовали тревогу.

Иногда привычки появляются по определенному поводу, но продолжают проявляться в повседневной жизни. Например, маленькие дети с простудой часто терпят свой носик, чтобы очистить его, но после выздоровления продолжают в нем ковыряться даже после того, как научились сморкаться.

Родители – образцы для подражания у детей. Исследования показали, что дети повторяют вредные привычки за родителями. Если вы видите, что у малыша появилась новая детская вредная привычка, то, спросите себя, не Вы ли стали причиной ее появления.

Примечание: есть определенное поведение у маленьких деток, которое не является привычкой. Например, покачивание головой или телом, которое чаще всего связано с желанием малыша получить комфорт и обычно исчезают в возрасте 18 месяцев.

Как избавиться от детских вредных привычек

Большинство привычек исчезнут сами собой. Но если привычки ребенка мешают и вызывают неловкие ситуации, или даже приносят вред, вы можете принять меры. Например, сосание пальца или кулачков является нормальным и обычным явлением. Но Ваш ребенок может сосать пальцы все время. Если это мешает говорить или есть, или из-за этого Вашего ребенка дразнят сверстники, то это может стать основанием для того, чтобы попытаться избавиться от этой привычки.

Иногда намек может быть достаточно. Например, если ваш ребенок сосет рукав, вы можете сказать: "Пожалуйста, не жуй рукава - это некрасиво и неприятно для окружающих». Но помните, что заострение внимания на вредной привычке может дать обратный эффект. Все зависит от того, как ваш ребенок реагирует на подобные высказывания.

У ребенка с вредной привычкой не требуют честного слова в том, что он откажется от нее. Он дает честное слово, но вынужден нарушать его, так как не в силах отказаться от привычки. Приходит вторая вредная привычка - нарушать честное слово. Ребенка не наказывают за вредную привычку. Он не виноват в ней. Наказание только усугубляет ситуацию. Малыш начнет прибегать к вредной привычке, чтобы утешить себя после наказания, и еще более замыкается в себе, страдая от непонимания его переживаний, испытывая чувство вины и еще большую неуверенность.

При привычке грызть ногти их коротко обрезают. Разрешают грызть кончик ручки, которой ребенок пишет, или предмет, находящийся в его руках, но обязательно чистый. Советуют потереть ладонь о ладонь, когда возникает импульс к грызению ногтей. Побуждают ребенка самостоятельно бороться с этой привычкой, разъясняя ее вред и указывая на неэстетичность вида пальцев с обгрызенными ногтями, учат самоконтролю. Его ободряют, говоря: "Ты с этим обязательно справишься, не огорчайся". Ему активно помогают в затруднительных ситуациях, потому что при них особенно часто прибегают к вредной привычке. И помнят: ногти грызут мучительно неуверенные в себе, а преодоление неуверенности – главное в борьбе с вредными привычками.

При сосании пальца, вещей - рекомендации те же, но так как к подобному чаще прибегают перед сном, то, как и при качании перед засыпанием и во сне, незадолго до сна рекомендуются ритмические игры, танцы, прыжки со скакалкой (в искоренении других вредных привычек скакалка в течение 10-15 минут перед сном обязательна). Полезно, прикрепив к притолоке или косяку двери качели, покачать ребенка несколько раз в день по 10-15 минут; следует приобрести для него лошадку-качалку. При засыпании ребенка рекомендуется включать тихую ритмичную музыку.

Вредные привычки часты у детей, имеющих сниженный фон настроения, склонных к депрессии, и поэтому все, что вызывает хорошее настроение, способствует и устранению вредных привычек.

Постарайтесь выяснить причину появления детской вредной привычки, и предложить альтернативу. Если Вы определили, что причина вредной привычки скука, то попытайтесь заменить нежелательное поведение чем-нибудь другим. Например, вы могли бы предложить вашему ребенку сложивать пазлы во время просмотра телевизора.

Если же причина кроется в тревоге и раздражительности, то поговорите с ребенком о его переживаниях. Возможно, вы сможете исправить сложившуюся ситуацию и найти выход. Ярким примером может стать ситуация, когда маленькая девочка прекратила рвать на себе волосы только после того, как родители перестали ссориться на ее глазах.

Не забывайте хвалить своего ребенка даже за небольшие достижения в преодолении вредной привычки и за хорошее поведение. Например, Вы можете сказать: «Какой ты у меня молодец, что ни разу за сегодняшний день не кусал свои губки».

Еще одним вариантом устранения вредной привычки может стать перенаправление поведения в более конструктивное русло. Например, если ребенок ковыряется в носу, то попросите очистить носик с помощью ткани, или применить солевой назальный спрей или вазелин (проконсультируйтесь с вашим педиатром), а затем вымыть руки.

Если вредных привычек у ребенка много, то сделайте упор только на самой небезопасной из них. Не требуйте от малыша слишком многого. Вредную привычку устраняют терпеливо, затрачивая на ее преодоление столько же времени, сколько она закреплялась. Она начиналась с отсутствия внимания к ребенку, а теперь для ее устранения ваше внимание особенно необходимо. Ребенок замкнулся, ушел в себя - родители с ним, его увлекают интересными играми, занятиями. Его максимально ориентируют на игру с детьми. Если он один, то обязательно должен быть чем-то занят. У него не должно оставаться

времени на вредную привычку. Борьба с вредной привычкой - всегда борьба с неуверенностью в себе, тревожностью, пессимизмом.

Когда необходима помощь специалиста

Если вы думаете, что тревожность и невроз может быть причиной детской вредной привычки, то проконсультируйтесь с неврологом или психологом. Например, психолог может научить вашего ребенка нескольким простым способам снятия напряжения.

Советы родителям. Как вести себя с ребенком, имеющим патологические привычки

Надо:

- Пытаться понять ребенка.
- Поддерживать веру в себя.
- Успокоить и объяснить, что все это пройдет.
- Лишний раз похвалить и отвлечь от мрачных мыслей.
- Не ругать.
- Сделать жизнь приятной, а главное – полюбить ребенка.
- Придумать какую-нибудь захватывающую ролевую игру, например, в парикмахерскую, но где делают маникюр только детям с красивыми (необгрызенными) ногтями и сухими (необмусоленными) пальчиками).
- Разнообразить игрушки.
- Наладить его детские контакты.
- Уменьшить интеллектуальные перегрузки.
- Исключить на время возбуждающие мероприятия, вплоть до просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок.

Не надо:

- Раздражаться и злиться на ребенка.
- Пытаться вредную привычку запретить и переломить ребенка.
- Постоянно контролировать и угрожать.
- Наказывать.
- Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.
- Всегда и постоянно во всем подчеркивать свою нелюбовь.

Консультация для родителей

«Наши привычки – привычки наших детей»

Как известно, привычки бывают хорошие и плохие. Все хорошие привычки детей родители считают своей заслугой, а в плохих обвиняют улицу, друзей и, конечно, школу. Часто можно слышать как мама жалуется, что ее сын был хорошим, покладистым мальчиком, а вот в школу пошел и не узнать: спорит постоянно, со всеми ссорится, старается обидеть. Огорчение мамы в такой ситуации понятно – хочется видеть в своих детях только лучшие качества. Тем более обидно, когда в семье эти качества стараются привить.

Но стоит ли так уж пугаться плохих привычек?

Во-первых, любая привычка имеет в основе своей какую-либо потребность. А потому бороться с ней запретами и наказаниями зачастую просто невозможно.

Во-вторых, вредными привычками родители часто считают те, которые не нравятся им самим. На самом деле, деление привычек на хорошие и плохие весьма условно.

Взрослые прекрасно это понимают, когда речь идет об их собственных «странностях». Но к детям мы обычно бываем более требовательны.

В-третьих, появление привычек и наклонностей в большей степени обусловлено чертами характера и воспитанием в раннем детстве, поэтому «дурной» пример – хоть улицы, хоть школы – не так уж страшен для того, кто благодаря родителям и ближайшему окружению с младенчества усвоил, что такое хорошо и что такое плохо.

Каждая привычка имеет свои причины и требует индивидуального подхода.

Ребенок говорит неправду. Наверняка, это случилось и до того, как малыш пошел в школу. Но вранье маленького ребенка достаточно безобидно. А вот ложь, касающаяся школьных проблем, доставляет серьезные неприятности и ставит иногда родителей в неловкое положение. Например, 8-летняя девочка говорила учительнице, что не может делать уроки из-за постоянных конфликтов в семье, когда обман раскрылся, мама была потрясена, наказала дочь, но не знает как построить отношения с дочкой, чтобы подобная ложь впредь не повторялась.

Что делать?

- Постарайтесь понять ребенка, в какой бы ситуации он ни оказался.
- Исключите жестокие наказания, в том числе на ложь.
- Как можно чаще демонстрируйте ребенку свою любовь, а не воспитательные принципы.
- Постарайтесь сами, особенно при детях не ссылаться на мнимую болезнь, сильную занятость и т.д., чтобы избежать выполнения обременительных для вас обязанностей. Если ребенок возьмет с вас пример, ему сложно будет объяснить, что врать нехорошо.

Ребенок ябедничает.

В начальной школе у детей складываются первые серьезные дружеские отношения со сверстниками, но привычка ябедничать отнюдь не способствует хорошему общению с коллективом. Причины, по которым дети ябедничают, кроются в отношениях со взрослыми. Возможно, ребенку не хватает внимания и общения. Поэтому он хочет казаться лучше, заслужить похвалу родителей, учителей, ребят.

Что делать?

- Пресекайте подобные поступки или никак их не поощряйте.
- Объясните ребенку, почему людям не нравятся ябеды.
- Поясните, что жаловаться и «стучать» - не то же самое, что рассказывать взрослым о чем-то опасном или угрожающем.

Ребенок берет чужие вещи.

Воровство – это не всегда просто привычка. Маленькие дети могут просто не знать о том, что вещи бывают чужие. А в воровстве школьников часто кроется желание обратить на себя внимание взрослых. Однако, если человек крадет чужие вещи, не обращая внимания на свое окружение и обстоятельства и если ситуация не меняется с возрастом, - значит, это уже не проступок, а болезнь.

И все же чаще дети воруют по другим причинам. Обычно мелкие кражи совершают ребята из неблагополучных в психологическом смысле семей, где они не чувствуют заботы и любви. Внимание к ним проявляется только, когда происходит что-то неординарное. А обделенный вниманием ребенок рад даже наказанию или скандалу.

Что делать?

- Ни в коем случае не наказывайте детей физически. Ограничьтесь рассказом о своей и чужой собственности. Постарайтесь объяснить ребенку, что даже если он в чем-то очень нуждается, воровство – не способ решения проблемы.
- Не осуждайте его публично. Если кража совершена в классе, не стоит посвящать в это всех учителей, родителей, одноклассников – с плохой репутацией справиться сложнее, чем просто исправить некрасивый поступок.

- Не делайте негативных прогнозов относительно будущего своего чада и не озвучивайте их ему.
- Не напоминайте все время о проступке и не уделяйте ему большого внимания. Лучше подумайте о том, как вы можете проводить с ребенком больше времени.

Ребенок грызет карандаш.

Многие дети, когда волнуются или раздумывают над сложной задачей, любят крутить в руках или грызть карандаши, ручки, линейки. Родители часто видят в этом вредную привычку, в то время как психологи считают такое поведение первым признаком хронической усталости и стресса.

Что делать?

- Постараться не давить на ребенка: «Ты должен это сделать во что бы то ни стало.»
- Быть гибче во всем, что касается школьных обязанностей. Вы можете помочь ребенку сделать уроки и даже выполнить трудное задание за него, если знаете, что так ему спокойнее будет идти завтра в школу.
- Даже если успехи ребенка кажутся вам недостаточными, не делайте из этого проблему и не требуйте от него слишком многого.

Ребенок говорит плохие слова.

Несправедливо списывать эту привычку на влияние школы: ругательства ребенок узнает задолго до того, как идет в первый класс. И сам их произносит до тех пор, пока наконец не поймет, что это неприлично. В подростковом возрасте ребенок часто ругается чтобы почувствовать себя взрослым и независимым.

Что делать?

- Не используйте в своей речи ненормативную лексику.
- При каждом новом «словечке» объясните ребенку, что так говорить не стоит.

Ребенок постоянно опаздывает. В младшей школе дети еще не могут следить за временем и часто из-за этого опаздывают. Подростки делают это, чтобы привлечь внимание окружающих и показать свою независимость.

Что делать?

- Школьника младших классов нужно помогать ориентироваться во времени, напоминать им о важных делах.
- В отношении подростков действовать надо жестче. Это может сделать учитель, а родителям нужно его поддерживать. Эти и другие привычки могут появиться в школе, ведь новые условия заставляют ребенка искать новые пути взаимодействия с окружающим миром. Но не стоит во всем обвинять школу, учителей, сверстников. Семья имеет основное влияние на становление личности ребенка. Родителям вполне по силам уберечь подростка от негативного влияния школы и компании, если они сами будут смотреть на жизнь с оптимизмом и поддерживать дома теплую и дружескую атмосферу. Самое главное – ребенок должен знать, что дома всегда может найти поддержку, что родители его любят и ценят таким, какой он есть!