

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
“НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕОТЛОЖНОЙ ДЕТСКОЙ
ХИРУРГИИ И ТРАВМАТОЛОГИИ” ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ

ПРОГРАММА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ
«Я И МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

Москва, 2022

Пояснительная записка

Образовательный модуль «Я и моё здоровье» реализуется в воспитательной работе с детьми в возрасте от 3 до 16 лет, находящимся на санаторном лечении и реабилитации, в течение 14 дней.

Цель образовательного модуля – расширение представлений о здоровом образе жизни у детей разных возрастных групп с опорой на ведущий вид деятельности.

Задачи:

- формировать и закреплять представления о собственном теле;
- расширять знания о здоровом питании;
- расширять знания о полезных видах активного отдыха;
- распространять и углублять знания о безопасном поведении;
- распространить знания о правилах гигиены и нормах этикета.

Методы: обучающая беседа, игра, продуктивные виды деятельности (рисование, лепка, аппликация).

Планируемые результаты:

- умение называть, показывать части тела, доступные движения в целях проявления ловкости, силы и т.д.

- умение различать виды здорового питания в соответствии с возрастом: фрукты, овощи, молочные продукты, мясные продукты.

- иметь представления о привычках здорового питания: знать о привычках питания в других странах, знать принципы составления здорового рациона питания.

- иметь представления об активном образе жизни: знать об олимпийских видах спорта, уметь составлять план дня, различать время суток, соотносить различные виды активности с временем суток.

- знать основы безопасного поведения на дороге: узнавать дорожные знаки, знать правила перехода через дорогу.

- знать и иметь представление о правилах гигиены: знать правило мытья рук, иметь представления об опасности бактерий.

- иметь представления о нормах этикета: знать и употреблять вежливые обороты в речи, знать правила поведения за столом во время приема пищи.

Программа адресована воспитателям, участвующим в процессе реабилитации детей на санаторном лечении.

Содержательный раздел модуля «Я и моё здоровье»

День	Содержание работы	Возраст	Оборудование
1 Вводный день	1.Беседа «Что такое здоровье?» 2.Игра	3-5 лет: Сюжетно-ролевая игра «Доктор Айболит»	Мягкие игрушки животные; Игровой набор «Доктор»
		6-8 лет: Настольная игра «Как расти здоровым»	Настольная игра «Как расти здоровым»
		9-12 лет: Настольная игра «Соображарий»	Настольная игра «Соображарий», карточки с составляющими темы «ЗОЖ»
		13-16 лет: Настольная игра «Эрудит»	Настольная игра «Эрудит»
2 Как устроен человек	1. Беседа «Тело человека» 2. Игра	3-5 лет: Игра «Я и мои эмоции»	Зеркало, карточки с изображением эмоций
		6-8 лет: Игра «Я умею/ я не умею»	мяч
		9-12 лет: Настольная игра «Веселая анатомия»	Настольная игра
		13-16 лет: Игра «Контакт»	Не требуется
3 Как устроен человек	1. Просмотр мультфильма «Почему я чувствую запахи» 2. Игра/ Продуктивные виды деятельности	3-5 лет: Игра «Понюхай. Угадай»	Лото запахов (кофе, духи, апельсиновые корки)
		6-8 лет: 9-12 лет: Аппликация «Как мы дышим»	Картон, распечатанные и вырезанные шаблоны (нос, рот, легкие), пластиковые трубочки, воздушные шарики
		13-16 лет: Поделка «Саше с различными запахами»	Лоскуты ткани, иголки, нитки, наполнители для саше (апельсиновая кожура, мандариновые корки и др.)
4 Здоровое питание	1. Беседа «Здоровое питание» 2. Игра	3-5 лет: Игра «Съедобное-несъедобное»	мяч
		6-8 лет: Сюжетно-ролевая игра «Магазин»/ «Кафе»	Набор для игры «магазин»
		9-12 лет: Настольная игра «Фрукто-10»	Настольная игра
		13-16 лет: Настольная игра «Кулинариум»	Настольная игра

5 Здоровое питание	1. Викторина/квест «Мы то, что мы едим» 2. Продуктивные виды деятельности	3-5 лет: Игра «Угадай вкус»	Фрукты (банан, яблоко, апельсин)/овощи (огурец, помидор, перец)
		6-8 лет: Аппликация «Полезные и вредные продукты»	Ножницы, цветная бумага, картон, изображения полезных и вредных продуктов
		9-12 лет 13-16 лет: Аппликация «Правило 1/3 тарелки»	Цветная бумага, цветной картон, ножницы, карандаши, фломастеры
6 Здоровое питание	1. Викторина «Что в другой стране на завтрак?» 2. Продуктивные виды деятельности	3-5 лет: Аппликация «Пицца»	Цветная бумага, цветной картон, ножницы, карандаши, фломастеры
		6-8 лет: Поделка из пластилина «Чизбургер»	Пластилин различных цветов
		9-12 лет: Поделка из соленого теста «Завтрак в другой стране»	Соленое тесто, краски (гуашь), перчатки
		13-16 лет: Поделка из соленого теста «Обед в другой стране»	Соленое тесто, краски (гуашь), перчатки
7 Активный образ жизни	1. Беседа «Мой день» 2. Продуктивные виды деятельности/Игра	3-5 лет: Игра «Крокодил» (угадай изображаемое действие)	Карточки с изображением утренних ритуалов (завтрак, умывание, причесывание, чистка зубов, одевание, зарядка)
		6-8 лет: Составление рассказа по серии сюжетных картин на тему «Режим дня»	Наборы серии сюжетных картин по теме «Режим дня»
		9-12 лет: Рисунок «Мой режим дня»	Карандаши, фломастеры, бумага
		13-16 лет: Создание макета плана своего дня	Листы размера А3, карандаши, фломастеры, вырезки из журналов по теме, клей, ножницы
8 Активный образ жизни	1. Игра/ викторина «Летние и зимние виды спорта»	3-5 лет: Лото «Когда это бывает?»	Лото «Зимние и летние виды спорта»
		6-8 лет: Отгадывание загадок на тему «Летние и зимние виды спорта»	Подобранные загадки по теме дня, жетоны для поощрения
		9-12 лет: Викторина «Олимпиада. Зимняя и летняя»	Компьютер, презентация с викториной, жетоны для поощрения
		13-16 лет: Викторина «Олимпиада. Летние и зимние виды спорта»	Компьютер, презентация с викториной, жетоны для поощрения

9 Безопасный образ жизни	1. Беседа «Правила дорожного движения» 2. Продуктивные виды деятельности	3-5 лет: Аппликация «светофор»	Цветная бумага, картон, ножницы, клей
		6-8 лет: Аппликация «Дорожные знаки»	Цветная бумага, картон, ножницы, клей
		9-12 лет: Рисунок «Опасность на дороге»	Карандаши, фломастеры, бумага
		13-16 лет: План-карта «Мой путь от дома до школы»	Бумага, карандаши. линейки
10 Безопасный образ жизни	1. Игра/Квест «Правила дорожного движения»	3-5 лет: Игра «Передай жезл»	Игрушечный полицейский жезл
		6-8 лет: Игра «Это я, это я, это все мои друзья»	Заранее подготовленные вопросы о правилах дорожного движения
		9-12 лет 13-16 лет: Викторина-квест	Ноутбук, презентация с викториной (вопросами о правилах дорожного движения), жетоны для поощрения команд
11 Гигиена	1. Беседа «Гигиена» 2. Просмотр и обсуждение фильма/мультфильма о бактериях	3-5 лет: Просмотр и обсуждение мультфильма	Ноутбук, вопросы к мультфильму/фильму
		6-8 лет: Просмотр и обсуждение мультфильма	Ноутбук, вопросы к мультфильму/фильму
		9-12 лет: Просмотр и обсуждение мультфильма	Ноутбук, вопросы к мультфильму/фильму
		13-16 лет: Просмотр и обсуждение мультфильма	Ноутбук, вопросы к мультфильму/фильму
12 Правила этикета	1. Викторина «Правила этикета» 2. Игра	3-5 лет 6-8 лет: Игра «Вежливое слово»	Не требуется
		9-12 лет: Настольная игра	Настольная игра «Уроки этикета. Культура поведения»
		13-16 лет: Настольная игра	Настольная игра «Свинтус. Правила этикета»
13 Заключительный день	1. Подготовка макета к выставке «Как быть здоровым»	3-5 лет: Аппликация «Я и мое здоровье»	Цветная бумага, картон, ножницы, клей
		6-8 лет: Рисунок «Я и мое здоровье»	Карандаши, фломастеры, бумага
		9-12 лет: 13-16 лет: Макет «человек и его здоровье»	Листы размера а3, карандаши, фломастеры, вырезки из журналов по теме, клей, ножницы

День 1

1. Беседа «Что такое здоровье?»

Цель: расширять представления о здоровом образе жизни; воспитывать положительное отношение к правилам здорового образа жизни.

Ход беседы:

Воспитатель собирает детей для беседы. Объявляет тему беседы.

Здравствуйте, дети! Мы очень рады, что вы приехали к нам, чтобы оздоровиться. Сегодня мы поговорим о здоровье. Что же такое здоровье? Кто такой «здоровый человек»? (Воспитатель ждет ответов детей, выслушивает их).

Я хочу предложить вам послушать небольшую историю, а потом мы вместе попробуем еще раз ответить на вопрос «Что такое здоровье?».

«Про умное Здоровье»

Автор сказки: *Ирис Ревю*

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь».

Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побеждает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам.

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся.

Потерять здоровье легко, а восстановить – ой, как трудно.

Вопросы к сказке «Про умное Здоровье»

Почему надо беречь своё здоровье?

Как вы думаете: таблетки, микстуры, мази, сиропы добавляют тебе здоровья?

Почему говорят: «Здоровье всему голова»?

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Подведение итогов

Сегодня мы говорили о нашем здоровье. Для того, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила гигиены (чистить зубы, умываться, принимать душ),

правильно питаться, много двигаться, заниматься спортом, достаточно спать, а еще очень важно соблюдать правила этикета и не забывать о безопасном поведении.

2. Игра (в соответствии с возрастом)

3-5 лет: Сюжетно-ролевая игра «Доктор Айболит»

Цель: совершенствовать представления о здоровье, формировать положительное отношение к профессии врача.

Оборудование: мягкие игрушки, игровой набор «Доктор».

Ход игры: воспитатель организует игровое пространство для детей, предлагает вспомнить кто такой доктор, что он делает. Важно вспомнить с детьми названия инструментов врача, обратить внимание детей на необходимость следить за здоровьем. Воспитатель предлагает выбрать ведущего, кто будет первым выступать в роли доктора, затем по очереди предложить детям придумать, что болит у каждой игрушки-пациента.

6-8 лет: Настольная игра «Как расти здоровым»

Цель: распространять знания о здоровом образе жизни.

Оборудование: настольная игра «Как расти здоровым».

Ход игры: ознакомиться с правилами игры можно в приложенной инструкции.

9-12 лет: Настольная игра «Соображарий»

Цель: совершенствовать и распространять знания о ЗОЖ.

Оборудование: настольная игра «Соображарий».

Ход игры: детям предлагается поиграть в игру «Соображарий» с учетом инструкции, приложенной к игре, но все слова, которые нужно будет придумать детям должны быть объединены одной темой – ЗОЖ.

13-16 лет: Настольная игра «Эрудит»

Цель: углубить знания о ЗОЖ.

Оборудование: настольная игра «эрудит».

Ход игры: детям предлагается поиграть в настольную игру, но слова должны быть объединены темой здорового образа жизни.

День 2

1. Беседа «Тело человека»

Цель: формировать адекватное представление о собственном теле, о своих возможностях; развивать представления о здоровье органов чувств.

Ход беседы:

Вчера мы говорили о здоровье. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

- Как вы понимаете пословицу «В здоровом теле здоровый дух»? (Ответы детей).

- Да, действительно, здоровье – это то, что нельзя потрогать, увидеть, но у нас есть оболочка – наше тело, которое может показывать нам, что что-то с нашим здоровьем не так. Наше тело не только сигнализирует нам о болезнях, холоде, голоде, но и помогает нам узнавать мир. Сегодня мы поговорим о том, как наше тело помогает нам узнавать что-то новое.

Презентация

Слайд 1. «Мозг»

- Мы с вами видим, слышим, ощущаем очень много каждый день: видим небо над головой, асфальт под ногами, проезжающие мимо машины. Слышим пение птиц, звонок телефона. Чувствуем запах горячего ужина, приходя домой. Чувствуем вкус еды, когда садимся ужинать. Это все возможно с помощью органов чувств, но знаете ли вы, что есть главный орган, который умело помогает нам? Что это за орган?

Показ картинки «Мозг».

— Это мозг. Мозг помогает нам видеть, слышать, чувствовать запахи и вкусы. Мозг хранит информацию о всем том, что мы когда-нибудь узнали и попробовали.

Слайд 2. «Глаза»

- Сегодня мы говорим об органах чувств. Для того, чтобы продолжить наш рассказ, отгадайте загадку, о каком органе чувств мы поговорим.

На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.

(Дети отгадывают загадку)

- Правильно! Это глаза.

Так зачем же человеку глаза?

Правильно, ребята, благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире.

А знаете ли Вы, что...

- Человек не может чихнуть, не закрыв при этом глаза.
- Человек – единственное животное, которое плачет под влиянием сильных эмоций. У других живых организмов слезы нужны только для очистки глаз от инородных предметов и их смачивания.

Слайд 3. Ухо.

А теперь отгадайте про какой орган эта загадка?

Есть два,
Без них никуда.
Слева брат и справа брат,
Всё слышат, но молчат...

- Все верно, это уши. Зачем нужны нам уши?

Давайте попробуем узнать, сможем ли мы догадаться, что происходит, если мы не будем видеть происходящего, а только слышать.

- Аудиозапись «Звуки природы»

-Догадались, где вы находились? А теперь послушаем следующие звуки.

- Аудиозапись «Звуки города»

Итак, мы понимаем, что уши нам нужны для того, чтобы воспринимать звучащую информацию вокруг.

А знаете ли вы, что...

- Уши человека растут всю жизнь.
- Наши уши не перестают работать даже во сне, продолжая слышать звуки. Однако наш мозг их игнорирует.

Слайд 4. Нос.

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит:
То заходит, то выходит. (Нос)

Да вы правильно угадали, еще один орган чувств — это нос.

Кто скажет зачем нам нужен нос? Действительно нос ощущает запахи.

Умение человека различать запахи получило название обоняние. Нос —это орган обоняния.

-А как вы думаете еще для чего нужен нос? Конечно, чтоб дышать, а еще чтобы разговаривать.

Эксперимент: зажмите нос и произнесите что-нибудь, речь стала нечеткой, гнусавой и неприятной, поэтому нос нужен и для правильной и понятной речи и хорошего голоса.

А знаете ли вы, что...

- Стоит Пинокио соврать, как его нос тут же становится длиннее. Исследования в области жестикуляции показывают, что эта сугубо сказочная, казалось бы, деталь возникла неспроста: когда человек врет, он нередко чешет кончик носа, дотрагивается до него или совершает еще какие-то манипуляции.

- Выражение «остаться с носом» означает уйти, не договорившись. Есть две близкие версии его происхождения. Согласно первой, под носом имеется в виду подарок жениха родителям невесты. Если те отказывали, то невеста жениху не доставалась, и он оставался со своим носом. Согласно другой версии, носом называлась взятка — и, если адресат подношения не принимал его, оставшийся с носом человек уходил с нерешённым делом.

Слайд 5. Язык.

Отгадайте загадку: Всегда во рту, а не проглотишь?

(Язык)

Правильно. Все живые организмы питаются, поэтому всем необходимо различать вкусное и невкусное, полезное и вредное.

Что помогает нам определять вкус продуктов? (Язык)

Поверхность языка имеет участки, каждый из которых воспринимает определенный вкус.

Скажите, какими бывают продукты на вкус? (Горькими, сладкими, кислыми, солеными)

Скажите, что нельзя пробовать на вкус? (Лекарство, незнакомые ягоды, грибы, немытые овощи и фрукты, испорченные продукты).

А знаете ли вы, что...

- Язык является единственной мышцей в организме, которая способна определять вкус.

- На языке находится около пяти тысяч вкусовых рецепторов. Практически вся его поверхность покрыта ими. Рецепторы обновляются каждую неделю. Сладкое лучше всего распознает кончик языка, горькое — часть у корня, передние края реагируют на соленое, а глубокие края — на кислое.

Итак, мы с Вами сегодня узнали многое об органах чувств. Давайте сыграем под конец в игру. Я кину мячик одному из вас, он должен будет назвать, что интересного он узнал сегодня. Затем он передаст мяч другому.

2. Игра (в соответствии с возрастом)

3-5 лет: Игра «Я и мои эмоции»

Цель: формировать и распространять знания о себе, собственных эмоциях, учить узнавать эмоции другого человека.

Оборудование: зеркало настольное, карточки с изображением различных эмоций.

Ход игры: каждому ребенку предлагают выбрать карточку с эмоцией и изобразить ее, остальные участники игры должны догадаться, какую эмоцию изображает ребенок. Для наглядности можно использовать зеркало.

6-8 лет: Игра «Я умею/ я не умею»

Цель: закрепить знания о строении тела, учить соотносить собственные действия с опорой на речевую инструкцию.

Оборудование: мяч.

Ход игры: Ведущий (ребёнок) называет часть тела и даёт задание ребёнку рассказать, что он может делать с помощью этой части тела. Например: «Ноги»», ответ ребенка: «Я умею ходить, бегать, танцевать, прыгать и пр.».

9-12 лет: Настольная игра «Веселая анатомия»

Цель: совершенствовать представления о собственном теле, распространять знания об анатомии человека.

Оборудование: настольная игра «Веселая анатомия».

Ход игры: ознакомиться с правилами игры можно в приложенной инструкции.

13-16 лет: Игра «Контакт»

Цель: совершенствовать знания об анатомии человека.

Оборудование: не требуется.

Ход игры: ведущий загадывает слово, связанное с темой анатомии человека, но называет только 1 букву этого слова. Участники в свою очередь придумывают свои наименования на эту букву. Первый игрок задает автору ключевой задумки вопрос: «Это то, что...?» и дает характеристику загаданному предмету. Если ведущий понимает, о чем идет речь, он отвечает: «Нет, это не то!» (называет предполагаемое слово), и участники придумывают новое понятие на тот же символ и определение к нему. Если же он ошибается, то слово первого игрока может отгадать любой из команды. При этом он говорит: «Есть контакт!», и на счет «раз, два, три» товарищи вместе произносят загаданное. Если участники поняли друг друга верно, и «контакт» случился, ведущий называет вторую букву в своем определении. Следующий игрок должен использовать уже сочетание этих двух букв. И так далее, пока не будет отгадано исходное слово целиком.

День 3

1. Просмотр мультфильма «Почему я чувствую запахи?»

<https://youtu.be/ddDLtbD5nQo>

Вопросы к мультфильму

- Благодаря чему наш нос улавливает запахи?
- Куда посылается сигнал от обонятельных ресничек для различения запахов?
- Что нужно сделать для того, чтобы лучше распознать запах?

2. Игра/ продуктивные виды деятельности

3-5 лет: Игра «Понюхай. Угадай»

Цель: развивать представления об обонянии, учить различать запахи.

Оборудование: лото запахов (кофе, духи, апельсиновые корки).

Ход игры: участникам по очереди завязывают глаза и предлагают угадать запах, а затем объяснить какой запах почувствовал ребенок.

6-12 лет: Аппликация «Как мы дышим»

Цель: распространять представления об анатомии дыхательной системы.

Оборудование: картон, распечатанные и вырезанные шаблоны (нос, рот, легкие), пластиковые трубочки, воздушные шары.

Ход выполнения аппликации: 1. Необходимо приклеить шаблоны (легкие) к картону; 2. Приклеить на двусторонний скотч 2 пластиковые трубочки; 3. Приклеить на двусторонний скотч к трубочкам остальные шаблоны (нос, рот); 4. Приклеить на двусторонний скотч воздушные шары.



13-16 лет: Поделка «Саше с различными запахами»

Цель: развивать навык шитья, распространить знания об обонянии.

Оборудование: лоскуты ткани, иголки, нитки, наполнители для саше (апельсиновая кожура, мандариновые корки и др.)

Ход выполнения поделки: 1. Сшить вместе 2 лоскута ткани с изнаночной стороны с трех сторон, вывернуть получившийся мешочек; 2. Наполнить мешочек наполнителем; 3. Завязать получившееся саше ниткой.

День 4

1. Беседа «Здоровое питание»

Цель: совершенствовать представления о здоровом питании; углублять знания о полезных и вредных продуктах питания.

Сказка о здоровом питании

Давным-давно в маленьком городке Здравград жила богатая семья, которая ни в чем себе не отказывала. Семья состояла из мамы Елены, папы Андрея и дочки Кати. Дом у них был большой и красивый, но на участке не росли ни яблони, ни груши, ни кусты вкуснейших ягод малины, клубники и смородины. Жители города эту семью называли «семья Химикатовых». Члены семьи питались вредными для здоровья продуктами: чипсами, хот-догами и другими. Особенно этой пищей злоупотребляла дочка Катя. В школе девочка училась хорошо, но один урок здорововедения ей никак не удавался. Этот очень нужный предмет изучает правила здорового образа жизни и правильного питания. Катя не могла понять, что её пища очень опасна и вредна для растущего организма.

Наступило лето. Родители отвезли свою дочку к бабушке в другой город на дачу. Внучка не любила гостить у бабушки, так как она всегда питалась здоровой пищей. В саду у родственницы росли роскошнее раскидистые яблони, сливы, груши и кусты крупной лечебной малины. На огороде растянулись длинные грядки сладкой клубники, яркой моркови, сахарной свёклы и свежей зелени. Также посреди участка стояла теплица с болгарским перцем, ярко-красными помидорами и сочными огурцами. Рядом с ней разместились круглые клумбы с разнообразными красочными цветами.

Катя ела первое время очень плохо. Но как-то утром девочка проснулась, вышла на веранду и увидела на столе большую корзину с фруктами и овощами.

Внучку она очень соблазнила, и Катя решила: «Подойду поближе и немного попробую их на вкус». Но вдруг все фрукты и овощи начали кричать:

- Попробуй меня! – громче всех кричало яблоко. – Я очень полезное, я могу вылечить твои зубы без пасты и щетки.

- Нет, я полезней! Во мне есть витамин С, я излечу все болезни! – восклицал лимон.

- А я могу восстановить или улучшить зрение! – жалобным голосом говорила морковь.

- А вот я очень сладкая и containю не меньше витаминов, чем вы! – гордо сказала клубника.

Катя не знала, как остановить их, и тогда она сказала:

- Тихо всем, я знаю, что надо сделать. Я попробую вас всех, и тогда все останутся довольными.

Когда девочка съела фрукты и овощи, она почувствовала прилив сил и здоровья. Вскоре в дом зашла бабушка и спросила:

- Катя, а где все фрукты?

Но ей не понадобилось ответа, она сама всё поняла и обрадовалась этому. Когда за дочкой приехали родители, Катя не хотела уезжать, но бабушка ей сказала:

- Я дам тебе лучшие сорта всех моих плодов. Когда ты приедешь домой, посадишь их. У тебя вырастут такие же вкусные фрукты и овощи, как у меня!

Приехав домой, Катя сделала всё, как велела бабушка. И теперь вся семья питается здоровыми продуктами. Они усвоили урок и поняли, что здоровая еда очень важна и нужна для долгой и счастливой жизни.

Вопросы к беседе:

1. Какие продукты полезны для людей?
2. Какие вредные для здоровья продукты вы знаете?
3. Почему так полезны овощи и фрукты для нашего организма?
4. Какие правила «здорового питания» вы знаете?

2. Игра

3-5 лет: Игра «Съедобное-несъедобное»

Цель: развивать представления о правильном питании, о полезных продуктах.

Оборудование: мяч.

Ход игры: детям предлагается встать в круг и кидать друг другу мячик, называя любой предмет. Если названное слово означает что-то съедобное, игрок, которому кинули мячик, должен его поймать. Если названный предмет несъедобен, то мячик нужно оттолкнуть. Иногда, во избежание споров, ребята в начале игры принимают правило не касаться мячика руками, если назвали несъедобное.

6-8 лет: Сюжетно-ролевая игра «Магазин»/ «Кафе»

Цель: формировать представления о группах продуктов питания.

Оборудование: игровой набор «продукты».

Ход игры: детям предлагается распределить роли в игре – продавец, покупатели. Продавцам требуется разложить продукты по группам (молочные продукты, овощи, фрукты, хлебные изделия). Покупатели, приходя в магазин, должны загадать продавцу необходимый продукт, называя только цвет, форму, размер и вкус.

9-12 лет: Настольная игра «Фрукто-10»

Цель: развивать представления о здоровом питании.

Оборудование: настольная игра «Фрукто-10».

Ход игры: с правилами игры можно ознакомиться в приложенной к игре инструкции.

13-16 лет: Настольная игра «Кулинариум»

Цель: распространить знания о здоровом питании, о правилах пищевой обработки продуктов.

Оборудование: настольная игра «Кулинариум».

Ход игры: с правилами игры можно ознакомиться в приложенной к игре инструкции.

День 5

1. Викторина «Мы то, что мы едим»

Цель: воспитывать положительное отношение к здоровому питанию; распространять знания о продуктах питания; формировать устойчивые связи между здоровым и нездоровым пищевым поведением.

Детям предлагается поучаствовать в викторине, посвященной здоровому питанию.

Правила викторины:

- Разделимся на команды.
- В нашей игре 4 категории. В каждой категории 4 вопроса.
- Вопросы разной сложности: самый легкий стоит 100 баллов, самый сложный – 400.
- Каждая команда по очереди выбирает категорию и вопрос.
- Если команда отвечает правильно, она зарабатывает баллы.
- Если команда отвечает неправильно – теряет баллы и право ответа переходит к следующей команде.
- Победителем станет та команда, которая наберет наибольшее количество баллов.

Игра «Полезно-неполезно» (слайд 15).

- Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Есть вредные и полезные продукты питания. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите: «Да!», если неполезный, тогда все дружно топните.

В конце викторины необходимо поблагодарить всех детей за участие. Важно подчеркнуть, что эта игра была не только веселой, но и познавательной.

2. Продуктивные виды деятельности / Игра

3-5 лет: Игра «Угадай вкус»

Цель: распространять представления о вкусе овощей, фруктов; формировать способность к описанию вкуса пробуемого продукта.

Оборудование и материалы: банан, яблоко, лимон.

Ход игры: взрослый предлагает детям угадать вкус овоща или фрукта, описать его вкус. Ребенку завязывают глаза, дают попробовать продукт. Ребенку следует описать вкус, текстуру овоща или фрукта, а затем назвать что это. Например, ребенку достался кусочек банана. Ребенку предлагают описать вкус: «Это мягкий, сладкий продукт, без косточек. Это банан.»

6-8 лет: Аппликация «Полезные и вредные продукты»

Цель: углублять представления о группах продуктов; формировать представления о полезности и вредности продуктов питания; развивать навыки в продуктивной деятельности.

Оборудование и материалы: ножницы, цветная бумага, клей, картон, изображения полезных и вредных продуктов.

Ход выполнения:

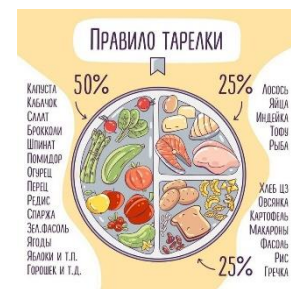
1. Цветную бумагу 2-х цветов (зеленый, красный) необходимо разрезать на 2 равные части.
2. С помощью клея необходимо приклеить по части зеленой и красной бумаги к картону.
3. Шаблоны с продуктами приклеить к разноцветным сторонам картона (полезные продукты - на зеленую сторону, вредные продукты – на красную).

9-16 лет: Аппликация «Правило 1/3 тарелки»

Цель: углублять представления о группах продуктов; формировать представления о полезности и вредности продуктов питания; развивать навыки в продуктивной деятельности.

Оборудование и материалы: пластиковая/бумажная тарелка белого цвета, карандаши, фломастеры, пластилин.

Ход выполнения: взрослый рассказывает о «правиле тарелки». Правило тарелки заключается в том, что каждый прием пищи мы меряем одной тарелкой, которую делим на 3 части, где $\frac{1}{4}$ часть будет занимать белковая пища (мясо, рыба, птица), $\frac{1}{4}$ часть будет занимать гарнир (углеводы), $\frac{1}{2}$ часть будут занимать овощи (клетчатка). Предварительно можно вспомнить с детьми о том, что наш рацион состоит из таких полезных элементов как белки, жиры, углеводы, клетчатка, а также вспомнить какие из продуктов относятся к этим элементам. Затем необходимо предложить детям взять бумажные тарелки, разделить их на 3 части (по схеме, обозначенной



ранее), и нарисовать внутри тарелки те продукты, которые они любят есть с учетом правила 1/3 тарелки.

День 6

1. Викторина «Что в другой стране на завтрак?»

Цель: совершенствовать представления о здоровом питании; углублять знания о разнообразии пищевых предпочтениях в разных странах.

Ход викторины:

Воспитатель предлагает детям поучаствовать в интерактивной викторине «Что в другой стране на завтрак?». Викторина направлена на изучение пищевых предпочтений в разных странах мира. Детям будет предложено познакомиться с кухней Франции, Италии, Японии, Америки.

Правила викторины:

- Разделимся на команды.
- В нашей игре 4 категории. В каждой категории 5 вопросов.
- Вопросы разной сложности: самый легкий стоит 100 баллов, самый сложный – 500.
- Каждая команда по очереди выбирает категорию и вопрос.
- Если команда отвечает правильно, она зарабатывает баллы.
- Если команда отвечает неправильно – теряет баллы и право ответа переходит к следующей команде.
- Победителем станет та команда, которая наберет наибольшее количество баллов.

2. Продуктивные виды деятельности

3-5 лет: Аппликация «Пицца»

Цель: распространить представления о разнообразии пищевых предпочтений; формировать элементы продуктивной деятельности.

Оборудование и материалы: шаблоны для вырезания, ножницы, клей.

Ход игры: 1. Подготовить шаблоны по количеству детей. 2. Вырезать мелкие детали. 3. Предложить детям вырезать основу для пиццы. 4. Дети могут выбрать, что они положат в свою пиццу, приклеивая необходимые ингредиенты к основе пиццы.

6-8 лет: Поделка из пластилина «Яичница»

Цель: распространить представления о разнообразии пищевых предпочтений; формировать элементы продуктивной деятельности.

Оборудование и материалы: пластилин разноцветный, картон голубой (круги).

Ход выполнения: 1. Подготовить тарелки из картона – вырезать из картона круги диаметром 10 см. 2. Из белого пластилина скатать шар, затем размять его в подобие белка яичницы, из небольшого куса желтого пластилина выкатать шар, размять в подобие желтка. 3. Получившийся белок уложить на «тарелку», на белок поместить желток. 4. Из зеленого пластилина скатать несколько небольших шариков, имитирующих горошек; положить рядом с яичницей на тарелку. 5. Из розового пластилина скатать колбаски, похожие на сосиски; положить рядом на тарелку.



9-12 лет: Поделка из соленого теста «Завтрак в другой стране»

Цель: распространить представления о разнообразии пищевых предпочтений; формировать элементы продуктивной деятельности.

Оборудование и материалы: соленое тесто, перчатки, краски, кисточки.

Ход выполнения: педагог должен подготовить картинки, иллюстрирующие виды завтраков в разных странах (Америка, Франция, Италия, Индия и др.) по мотивам проведенной викторины. Детям предлагается выбрать страну и из соленого теста выполнить заготовку завтрака. После высыхания теста, можно предложить детям раскрасить получившиеся изделия.

13-16 лет: Поделка из соленого теста «Обед в другой стране»

Цель: распространить представления о разнообразии пищевых предпочтений; формировать элементы продуктивной деятельности.

Оборудование и материалы: соленое тесто, перчатки, краски, кисточки.

Ход выполнения: педагог должен подготовить картинки, иллюстрирующие обед в разных странах (Америка, Франция, Италия, Индия и др.) по мотивам проведенной викторины. Детям предлагается выбрать страну и из соленого теста выполнить заготовку обеда. После высыхания теста, можно предложить детям раскрасить получившиеся изделия.

День 7

1. Беседа «Мой день»

Цель: совершенствовать представления о режиме дня; развивать связную речь.

Ход беседы:

Ребята, часто ли вы замечали, что один человек может успеть очень многое за день, а у другого и пара дел будет не выполнена. Как вы думаете, почему так случается? (Выслушаем ответы детей).

На самом деле, некоторые люди научились составлять для себя план дня. Они четко знают, что и когда нужно делать. Они соблюдают режим дня, правильно расходуют свои силы.

- Давайте вспомним, с чего начинается ваш день?

- Что вы делаете в середине дня?

- Как вы обычно заканчиваете свой день?

- А знаете, что ученые доказали, что важно не только правильно начинать свой день, но и заканчивать. За час до сна лучше отказаться от просмотра кино или игр в телефоне и компьютере. Чем спокойнее вы проведете время перед отходом ко сну, тем наиболее вероятно, бодрее вы проснетесь.

А теперь давайте послушаем стихотворение как раз о режиме дня.

С. Михалков «Не спать»

Я ненавижу слово «спать»!
Я ёжусь каждый раз,
Когда я слышу: «Марш в кровать!
Уже десятый час!»

Нет, я не спорю и не злюсь —
Я чай на кухне пью.
Я никуда не тороплюсь,
Когда напьюсь — тогда напьюсь!
Напившись, я встаю
И, засыпая на ходу,
Лицо и руки мыть иду...

Но вот доносится опять
Настойчивый приказ:
«А ну, сейчас же марш в кровать!
Одиннадцатый час!»

Нет, я не спорю, не сержусь —
Я не спеша на стул сажусь
И начинаю кое-как
С одной ноги снимать башмак.

Я, как герой, борюсь со сном,
Чтоб время протянуть,
Мечтая только об одном:
Подольше не заснуть!

Я раздеваюсь полчаса
И где-то, в полусне,
Я слышу чьи-то голоса,
Что спорят обо мне.

Сквозь спор знакомых голосов
Мне ясно слышен бой часов,
И папа маме говорит:
«Смотри, смотри! Он сидя спит!»

Я ненавижу слово «спать»!
Я ежусь каждый раз,
Когда я слышу: «Марш в кровать!
Уже десятый час!»

Как хорошо иметь права
Ложиться спать хоть в час! Хоть в два!
В четыре! Или в пять!
А иногда, а иногда
(И в этом, право, нет вреда!) —
Всю ночь совсем не спать!

- Ребята, кто из вас узнал себя в герое этого стихотворения?

- Как вы думаете, во сколько лучше всего ложиться ребенку спать?

Чтобы проснуться с хорошим настроением и прекрасным самочувствием, надо выспаться. Сновидение помогает осмыслить то, что узнал за день. Недаром говорят: «Утро вечера мудренее». Поэтому ребёнок должен спать не менее 10 часов. Значит, в 21 часу он должен спать.

- А теперь давайте поиграем, в игру «Плохо - хорошо», я читаю вам предложения, а вы, если согласны с этим высказыванием, должны хлопнуть в ладоши.

Примерные утверждения: мыть ноги, руки, принимать душ. Перед сном много пить, есть. Чистить зубы. Смотреть страшные фильмы перед сном. Проветривать комнату. Слушать громкую музыку. Гулять на свежем воздухе. Играть в шумные игры перед сном. Делать зарядку. Заниматься спортом. Соблюдать режим дня. Играть в компьютер/планшет перед сном.

2. Игра/ продуктивные виды деятельности

3-5 лет: Игра «Крокодил» (угадай изображаемое действие).

Цель: развивать способность к подражанию бытовым действиям; совершенствовать представления о рутинных действиях, выполняемых ежедневно.

Оборудование и материалы: карточки с режимными моментами дня.

Ход игры: каждый участник должен вытянуть по карточке, затем, не показывая никому, должен молча изобразить действие на карточке. Остальные дети должны отгадать изображаемое действие. Если все отгадали, ребенок садится на место. Игра продолжается, пока не закончатся карточки или желающие играть.

6-8 лет: Составление рассказа по серии сюжетных картин на тему «Режим дня»

Цель: совершенствовать знания и представления о режимных моментах в течение дня; развивать навыки составления связного рассказа.

Материалы: серии сюжетных картин, посвященные режимным моментам.

Ход игры: каждому ребенку, участвующему в игре, выдается серия сюжетных картин в перемешанном виде, затем предлагается составить рассказ по серии сюжетных картин. После того, как каждый участник восстановит последовательность событий в своей серии, остальные участники выслушивают рассказ. Воспитатель может задать вопросы ребенку по его истории, а также спросить о том, соотносится ли данная история с его режимом дня.

9-12 лет: Рисунок «Мой режим дня»

Цель: совершенствовать представления о режимных моментах в течение дня; развивать навыки изобразительной деятельности.

Оборудование и материалы: бумага, фломастеры, карандаши, цветные ручки.

Ход выполнения: детям предлагается разделить листок бумаги на 4 равные квадрата (утро, день, вечер, ночь). В каждом квадрате необходимо зарисовать те режимные моменты, которые выполняет ребенок в течение дня. В конце работы, каждому представляется возможность рассказать о своем дне. Воспитатель может задать вопросы о том, что ребенок мог бы полезного добавить в свой день.

13-16 лет: Создание макета плана своего дня

Цель: развивать способности к планированию режимных моментов в течение дня; совершенствовать навыки изобразительной деятельности.

Оборудование и материалы: листы формата А3, фломастеры, карандаши, цветные ручки.

Ход выполнения: детям предлагается разделить лист на 4 равные квадрата (утро, день, вечер, ночь). Каждый квадрат необходимо разделить на 2 части. В первой части необходимо отразить, что ребенок уже делает каждый день. Во второй части, что полезного можно добавить в это время дня. В конце работы, каждому представляется возможность рассказать о своем дне.

День 8

1. Игра/викторина «Зимние и летние виды спорта»

3-5 лет: Лото «Любимые виды спорта»

Цель: формировать представления о различных видах спорта; побуждать к ведению активного образа жизни.

Материалы: дидактическая игра лото «Мои любимые виды спорта».

Ход игры: ознакомиться с правилами игры можно, обратившись к приложенной инструкции.

6-8 лет: Отгадывание загадок на тему «Летние и зимние виды спорта»

Цель: совершенствовать представления о видах спорта; формировать активную жизненную позицию в отношении спорта.

Материалы: загадки о видах спорта, жетоны для поощрения, звучащие игрушки для ответов.

Ход игры: играющих можно поделить на 2-3 команды, каждой команде можно придумать название по аналогии спортивных команд. Детям необходимо выбрать одного из команды, кто будет подавать знак о готовности ответить. Воспитатель зачитывает загадку. Выбирает ту команду, которая раньше подала сигнал об ответе. Если команда дает верный ответ, получает жетон. Если команда дает ответ неверный, то право ответа переходит другой команде. Команда, которая наберет больше всего жетонов за правильные ответы, становится победителем.

9-16 лет: Викторина «Зимние и летние виды спорта»

Цель: воспитывать активную позицию в отношении разных видов спорта; развивать представления о зимних и летних видах спорта.

Ход игры: детям предлагается поучаствовать в викторине, которая посвящена различным видам спорта. Детям будут предложены вопросы о зимних и летних видах спорта.

День 9

1. Беседа «Правила дорожного движения»

Цель: формировать и развивать знания о безопасном поведении; совершенствовать представления о правилах поведения на дороге.

Материалы: макет улицы, деревья, автомобили, светофор, дорожные знаки. Воспитатель рассматривает с детьми макет улицы, задаёт ряд вопросов, свои ответы дети сопровождают показом на макете.

Вопросы к детям:

1. Какие дома на нашей улице?
2. Какое движение на нашей улице - одностороннее или двустороннее?
3. Где должны ходить пешеходы? Где должны ездить автомашины?
4. Что такое перекрёсток? Где и как нужно переходить улицу?

5. Как обозначается пешеходный переход?
6. Как регулируется движение на улице?
7. Какие сигналы светофора вы знаете?
8. Какие дорожные знаки есть на улице?
9. Для чего нужен пассажирский транспорт? Где его ожидают люди?
10. Как надо вести себя в автобусе?
11. Можно ли играть на улице?

2. Игра/ продуктивные виды деятельности

3-5 лет: Аппликация «светофор»

Цель: знакомить детей с сигналами светофора; развивать навык аппликации; воспитывать культуру поведения на дороге.

Оборудование и материалы: цветная бумага, ножницы, клей, картон.

Ход выполнения: воспитатель подготавливает заготовки по количеству детей (3 квадрата цветной бумаги с границами кругов для вырезания, основа макета светофора черного цвета). Детям для начала предлагают вырезать круги – сигналы светофора из квадратов. Затем необходимо приклеить круги в правильной последовательности, предварительно еще раз проговорив, какой какие действия обозначают сигналы.

6-8 лет: Аппликация «Дорожные знаки»

Цель: воспитывать культуру поведения на дороге; закрепить знания о дорожных знаках через аппликацию; воспитывать у детей желание знать и соблюдать правила дорожного движения

Оборудование и материалы: клей, ножницы, цветная бумага, белая бумага.

Ход выполнения: воспитатель показывает детям шаблоны дорожных знаков. Предлагает детям самим подготовить знак «Пешеходный переход» и показывает готовую поделку. Затем обсуждает с детьми, какие заготовки им понадобятся (голубой квадрат, белый треугольник, черная фигурка пешехода, черные полосы). Дети подготавливают заготовки, а затем приклеивают их в правильной последовательности.

9-12 лет: Рисунок «Опасность на дороге»

Цель: закрепить знания о культуре поведения на дороге; совершенствовать представления об опасности на дороге.

Оборудование и материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры.

Ход выполнения: воспитатель обсуждает с детьми возможные опасные ситуации на дороге, затем предлагает каждому отразить в рисунке опасную ситуацию на дороге. После выполнения рисунка воспитатель обсуждает каждый рисунок с детьми.

13-16 лет: План - карта «Мой путь от дома до школы»

Цель: воспитывать культуру поведения на дороге; совершенствовать представления о схематичных обозначениях объектов.

Оборудование и материалы: карандаши, линейки, фломастеры.

Ход выполнения: подросткам предлагается вспомнить свой путь от дома до школы, можно воспользоваться интерактивными картами телефона/планшета. Затем необходимо на бумаге отразить свой путь от дома до школы, схематично обозначая все объекты на пути, в том числе дорожные знаки. После выполнения задания детям предлагается обсудить, у кого из них самый безопасный путь в школу.

День 10

1. Игра/ квест «Правила дорожного движения»

3-5 лет: Игра «Передай жезл»

Цель: обобщить представления о правилах поведения пешеходов на улице; активизировать знания детей, их речь, память, мышление; воспитывать желание выполнять ПДД в жизни.

Оборудование и материалы: игрушечный жезл регулировщика, магнитофон или другой проигрыватель с музыкой.

Ход игры: Играющие выстраиваются в круг. Жезл регулировщика передаётся игроку слева. Обязательное условие: принимать жезл правой рукой, переложить в левую и передать другому участнику. Передача идёт под музыку. Как только музыка прерывается, тот, у кого оказывается жезл, поднимает его вверх и называет любое правило дорожного движения (или дорожный знак). Замешкавшийся или неверно назвавший правило или знак выбывает из игры. Побеждает последний оставшийся игрок.

6-8 лет: Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

Цель: закрепить представления о правилах дорожного движения; совершенствовать внимание.

Оборудование и материалы: не требуется.

Ход игры: воспитатель предлагает поиграть детям в игру и объясняет правила. Если они услышат правильное высказывание взрослого, хором нужно сказать: «Это я, это я, это все мои друзья». Если дети слышат неверное утверждение, нужно промолчать.

Примеры формулировок:

Кто из вас идёт вперёд, только там, где переход?

Кто летит вперёд так скоро, что не видит светофора?

Кто из вас, идя домой, держит путь по мостовой?

Знает кто, что красный свет – это значит, хода нет?

Кто из вас готов идти, как зелёный свет зажгли?

9-16 лет: Викторина-квест

Цель: закрепить знания о безопасном поведении на дороге; совершенствовать знания о правилах дорожного движения.

Ход викторины: детям предлагается поучаствовать в викторине, которая посвящена правилам дорожного движения.

Правила викторины:

- Разделимся на команды.
- В нашей игре 4 категории. В каждой категории 5 вопросов.
- Вопросы разной сложности: самый легкий стоит 100 баллов, самый сложный – 500.
- Каждая команда по очереди выбирает категорию и вопрос.
- Если команда отвечает правильно, она зарабатывает баллы.
- Если команда отвечает неправильно – теряет баллы и право ответа переходит к следующей команде.
- Победителем станет та команда, которая наберет наибольшее количество баллов.

День 11

1. Беседа «Гигиена»

Цель: формировать у детей устойчивые гигиенические навыки; закрепить знания и умения по соблюдению личной гигиены; воспитывать стремление к чистоте, бережное отношение к жизни и здоровью; развивать память, внимание, познавательный интерес, речь.

Ход беседы:

- Ребята, умеете ли вы правильно мыть руки? Хотите себя проверить?
- Сколько вы знаете способов сделать руки чистыми? Я расскажу вам о трех.

Первый способ: теплой водой с мылом.

- Именно теплой! Теплая вода способствует более эффективному воздействию антисептика или мыла, в то время как горячая вода удаляет с

поверхности рук защитный жировой слой. В связи с этим следует избегать употребления слишком горячей воды для мытья рук.

- Как вы представляете себе технику мытья рук? (Рассматриваем схему мытья рук)

А мыть руки правильно так:

- 1.Снимаем с рук все украшения, затрудняющие мытье;
- 2.Открываем кран, моем руки с мылом, после чего ополаскиваем ручку крана с мылом;
- 3.Снова намыливаем руки (с внутренней и наружной стороны), смываем мыло с рук;
4. Закрываем водопроводный кран или, если имеются бумажные салфетки-полотенца для вытирания рук, после последнего ополаскивания руки насухо вытираются салфеткой. Этой же салфеткой или локтем закрываются водопроводные краны.

Помните:

- намоченные и неотмытые руки – прекрасная среда для размножения микроорганизмов;
- при использовании мыла в кусках должны использоваться мыльницы, позволяющие мылу высыхать между процедурами мытья рук;
- чем больше пенообразование мыла, тем больше его эффективность при обработке рук;
- полотенце для рук должно быть чистым и сухим, менять его следует как можно чаще.

Существует мыло специального антибактериального состава, которое нужно применять при необходимости (при сильном загрязнении рук). Каждый раз мыть руки таким мылом не стоит. Помните, что кожа обладает собственными защитными функциями, и регулярное применение антибактериального мыла лишит кожу этих свойств.

Второй способ: дезинфицирующие средства на спиртовой основе.

Также хорош, как предыдущий в плане обеззараживания, но не так хорошо удаляет грязь. Важно, чтобы содержание спирта в таких средствах было не менее 60%.

Нанесите на ладони средство объемом приблизительно с половину чайной ложки, потереть все поверхности до полного высыхания.

Этот способ годится и для применения детям, но только под присмотром взрослых (следить, чтобы средство на руках полностью высохло и не попало в рот, желательно хранить его подальше от малышей).

Третий способ: влажные антибактериальные салфетки.

- Как часто надо мыть руки?

Ответа на этот вопрос быть не может, ибо не существует какой-то конкретной, рекомендуемой цифры. Однако известно точно, когда мыть руки нужно:

- перед едой и при приготовлении пищи;
- после прогулки на улице;
- после туалета;
- после чихания, кашля, сморкания;
- после общения с нашими домашними животными, контактом с продуктами их жизнедеятельности;
- после контакта с мусором, землей, грязными предметами, веществами;
- после уборки дома;
- после посещения общественных мест и общественного транспорта, особенно если трогали ручки дверей, поручни, деньги и т.д.;
- после обработки ран, порезов, перевязок, выдавливания прыщей;
- после контакта с больными.

Человечество в свое время избавилось от многих болезней, научившись мыть руки.

2. Просмотр и обсуждение мультфильма/фильма

3-16 лет: Просмотр и обсуждение мультфильма/ фильма

Цель: распространять знания о бытовых навыках; совершенствовать знания о правилах личной гигиены.

Ход задания: детям предлагается посмотреть мультфильм о пользе мытья рук. После просмотра фильма происходит обсуждение.

Мультфильм на выбор:

Для детей младшего возраста: «Фиксики. Микробы»; «Лечение Василия»; «Аркадий Паровозов. Правила гигиены».

Для подростков: «Галилео. Грязные руки».

День 12

1. Викторина «Правила этикета»

Цель: совершенствовать знания о правилах этикета.

Ход викторины: детям предлагается поучаствовать в викторине, которая посвящена правилам этикета.

Правила викторины:

- Разделимся на команды.
- В нашей игре 4 категории. В каждой категории 5 вопросов.
- Вопросы разной сложности: самый легкий стоит 100 баллов, самый сложный – 500.
- Каждая команда по очереди выбирает категорию и вопрос.
- Если команда отвечает правильно, она зарабатывает баллы.
- Если команда отвечает неправильно – теряет баллы и право ответа переходит к следующей команде.
- Победителем станет та команда, которая наберет наибольшее количество баллов.

2. Игра

3-8 лет: Игра «Вежливое слово»

Цель: совершенствовать представления о нормах этикета; развивать способности употреблять в речи вежливые слова

Оборудование и материалы: не требуется.

Ход игры: воспитатель предлагает детям поиграть в игру «вежливые слова», рассказывает о правилах игры. Дети встают в круг, ведущий (воспитатель) в центре круга. Детям необходимо выполнять действия, которые будет называть воспитатель, но только если он добавляет «пожалуйста». Ошибившийся игрок становится ведущим.

9-12 лет: Настольная игра «Уроки этикета. Культура поведения»

Цель: совершенствовать представления об этикете.

Оборудование и материалы: настольная игра «Уроки этикета. Культура поведения».

Ход игры: ознакомиться с правилами можно в прикрепленной к игре инструкции.

13-16 лет: Настольная игра «Свинтус. Правила этикета»

Цель: закрепить знания о правилах поведения в обществе.

Оборудование и материалы: настольная игра «Свинтус. Правила этикета»

Ход игры: ознакомиться с правилами можно в прикрепленной к игре инструкции.

День 13

Подготовка макета к выставке «Как быть здоровым»

Воспитатель предлагает детям подготовить макет, посвященный здоровому образу жизни. В макете нужно отразить все темы, которые обсуждались в течение модуля. В конце дня можно предложить детям презентовать свой проект перед группой, рассказав о том, что они считают важным в ведении здорового образа жизни.