

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИЯ  
ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
Муниципальное Автономное Дошкольное Образовательное Учреждение  
Детский Сад № 53  
МАДОУ детский сад № 53**

# **Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**ПРОГРАММА ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКА  
ОТ ТРЕХ ДО СЕМИ ЛЕТ**

г. Екатеринбург, 2015 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Дошкольное детство – сравнительно короткий период в жизни человека, всего первые шесть-семь лет. Но именно они очень значимы для формирования личности. В этот период, как никогда позже, развитие идет бурно и стремительно. Из совершенно беспомощного, ничего не умеющего, зависимого существа младенец превращается в относительно самостоятельную, активную личность. Получают определенное развитие все системы детского организма, все стороны психики ребенка, тем самым закладывается фундамент для будущего роста.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений».

В настоящее время и воспитатели, и родители обеспокоены проблемой здоровья детей. С нашей точки зрения, самым важным является формирование у ребенка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни.

Но как это сделать? Как нацелить ребенка на то, что нужно ухаживать за своим телом, своей кожей, беречь глаза, уши, зубы, руки и ноги? Как научить его следовать определенному режиму дня, заботиться о сне и питании? Как помочь ему уберечь себя в мире, полном опасностей и неожиданностей? Как научить его находиться в эмоциональном благополучии с собой и окружающими? Решить эти задачи путем простой передачи знаний невозможно. Именно поэтому разрабатывалась наша программа. На занятиях моделируются различные возможные ситуации, демонстрирующие ребенку способы поведения в них, поставлены самые разнообразные вопросы. Ребенок должен задуматься, сам ответить на них.

Никто из родителей, воспитателей и педагогов не будет возражать против утверждения, что развитие ребенка, его личностных качеств во многом определяется взаимоотношениями, которые складываются у ребенка с окружающими его близкими людьми. Точно так же и отношение детей младшего возраста к своему здоровью в значительной степени зависит от ближайшего окружения. До 3-летнего возраста ребенок не может самостоятельно замечать и объективно оценивать особенности своего организма. Однако уже в этом возрасте малыш испытывает определенные психологические ощущения, связанные с состоянием и деятельностью всех систем своего организма. На этой ступени развития ребенок отражает мир через свой конкретный чувственный опыт; в его психике возникает переплетение образно-словесных ассоциаций (ассоциация – это связь между отдельными представлениями, при которой одно из представлений вызывает другое), в котором слово

«больно» связано с чем-то очень плохим, неприятным, а слово «здоровый» – с чем-то радостным, хорошим. Поэтому именно в этот возрастной период взрослые должны сделать все возможное для формирования желательных для развития психики ребенка представлений о правильном, здоровом образе жизни.

Ребенок приходит в детский сад в возрасте 3–4 лет. В этот период ребенок начинает осознавать свое «Я», свою активность, деятельность. Усложняется эмоциональная жизнь малыша: обогащается содержание эмоций, формируются высшие чувства. От общения только с матерью ребенок переходит к общению со сверстниками.

Изучение ребенком своего «Я», своего маленького мира, понимание и принятие малышом своих индивидуальных особенностей, поведенческих реакций и личностных возможностей имеет важное значение для дальнейшего развития социальных отношений. Когда ребенок счастлив, спокоен и находится в мире с самим собой, он переносит эти чувства на взаимоотношения с окружающими – ровесниками и взрослыми. Познавая себя, ребенок стремится к общению с другими детьми. Общаясь со сверстниками, малыш учится устанавливать контакты, считаться с другими, постоять за себя. Эффективные взаимоотношения с детьми помогают ребенку без проблем войти во взрослый мир.

Ребенок учится понимать свое место в семье, различать хорошие и плохие поступки и устанавливать контакты с окружающими людьми.

Группа детского сада – это первое социальное объединение детей, в котором они занимают различное положение. В дошкольном возрасте проявляются различные взаимоотношения – дружеские и конфликтные, здесь выделяются дети, испытывающие трудности в общении. С возрастом отношение дошкольников к сверстникам меняется. Они оцениваются не только по деловым качествам, но и по личностным, прежде всего нравственным. Это обусловлено развитием представлений детей о нормах морали, углублением в понимание содержания нравственных качеств.

Отношения ребенка с детьми также во многом определяются характером общения дошкольника с воспитателем детского сада, окружающими его взрослыми. Стиль общения педагога с детьми, его ценностные установки отражаются в отношениях детей между собой, в психологическом микроклимате группы. Таким образом, успешность эволюции его отношений со сверстниками оказывает важное воздействие на развитие ребенка. Известно, что общение осуществляется с помощью различных коммуникативных средств. Важную роль при этом играет умение внешне выразить свои внутренние эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние собеседника. Кроме того, только во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми возможно предупреждение различных отклонений в разви-

тии личности ребенка. Это предусматривает учет характерных форм поведения ребенка в разных ситуациях, знание трудностей, возникающих в межличностном общении.

Проведение занятий на протяжении дошкольного периода помогает развитию чувства симпатии по отношению к сверстникам; развитию способности понимать индивидуальность других детей, сочувствовать друг другу и взаимодействовать между собой в игровой, а также трудовой и учебной деятельности.

О форме общения взрослых с детьми дошкольного возраста, особенно когда речь идет о формировании правильного отношения к своему здоровью у ребенка, необходимо рассказать более подробно, так как способы «прямого» воздействия часто не дают эффекта. Одним из способов опосредованного воздействия является использование любимых игрушек. Взрослые должны помнить, что ребенок не имеет достаточных знаний, чтобы принять их просьбу, указания. Когда же во взаимодействии ребенка с взрослым участвует его любимая игрушка (кукла, мишка, зайка и т. д.), эта последняя чаще всего и становится главным действующим лицом. Следуя правилам игры, ребенок должен помогать игрушке, осуществлять все нужные действия: например, вовремя вставать утром, делать зарядку, умываться, правильно принимать пищу, убирать со стола, одеваться на прогулку, вовремя ложиться спать. Все это нашло свое отражение в дидактических играх и приемах, используемых в нашей программе. Наш Бельчонок помогает ребенку усвоить разнообразные знания легко, «играючи».

Занятия, проводимые по программе, знакомят ребенка со своим организмом, дают ребенку целостное представление о необходимости беречь свое здоровье. Перед маленьким человеком раскрывается мир эмоций, как приятных, так и не очень. Ребенок начинает понимать, что его самочувствие и настроение – вещи взаимосвязанные. Подрастающая личность учится обращать внимание на окружающих, учитывать их интересы, видеть и чувствовать настроение других людей.

Предлагаемая нами программа позволяет ребенку легче адаптироваться в группе сверстников, создает условия для самовыражения, объединяет детей группы совместной деятельностью, способствует повышению уверенности в своих силах, появлению сплоченности, знакомит с навыками саморегуляции.

С помощью данной программы мы хотим ввести ребенка в сложный мир человеческих взаимоотношений со сформировавшимся бережным отношением к своему здоровью.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

**Цель данной программы** – повышение социально-психологической культуры ребенка, повышение социально-психологической компетенции его родителей, формирование у детей правильного отношения к своему здоровью.

Решаются следующие задачи:

- 1) формирование и развитие общественно значимых навыков здорового образа жизни;
- 2) развитие личности ребенка в деятельности, управляемой системой мотивов, вхождение ребенка в новую самостоятельную среду
- 3) формирование благоприятной среды воспитания и обучения с учетом возрастных особенностей личности;
- 4) обучение детей нормам и правилам поведения, приемлемым в обществе и позволяющим сохранить свое здоровье и здоровье окружающих;
- 5) стимулирование доброжелательного отношения ребенка к социальной действительности;
- 6) развитие эмоционально-волевой сферы ребенка ( формирование у детей положительного отношения к себе (адекватная самооценка) и окружающим; формирование волевых качеств ребенка)
- 7) развитие эмоциональной сферы детей – умение понимать и принимать свои эмоции, выражать их приемлемыми способами;
- 8) обучение детей навыку оценки своих и чужих поступков;
- 9) развитие коммуникативных навыков; сплочение коллектива детей;

### **Принципы построения программы:**

- 1) доступность предлагаемого материала, соответствие возрастным особенностям детей;
- 2) систематичность и последовательность в приобретении знаний и умений;
- 3) непрерывность
- 4) целенаправленность  
личностно-ориентированный подход к детям;
- 5) научность  
творческий и индивидуальный подход к решению проблемы;
- 6) придание обучению развивающего характера
- 7) комплексность обучения (дети и родители).

Программа создана с учетом возрастных особенностей дошкольников, удовлетворяет их естественную потребность в развитии, самореализации, способствует всестороннему развитию личности, дополняет базисную программу воспитания и обучения в детских дошкольных учреждениях.

В программе используются различные методы обучения: сказки, игры, игровые упражнения, беседы, художественное слово.

Игры, задания, упражнения, сказки позволяют сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью, а также способствуют развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми. Дети научатся понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни и здоровья. Занятия по данной программе будут способствовать формированию самосознания детей, знанию норм и правил поведения, развивать эмоциональную сферу детей.

Программа состоит из 9 занятий для детей (9 занятий в учебный год) и 2 встреч с родителями (2 встречи в год) в каждой возрастной группе.

1. Работа с детьми. Занятия с детьми проводятся воспитателем один раз в месяц на протяжении четырех лет.

Рекомендуемое время занятий:

- младший и средний возраст (II младшая, средняя группы) – 15–20 минут;
- старший и подготовительный (старшая и подготовительная группы) – 25–30 минут.

Программа включает 2 основных блока:

1 блок «Я и мое здоровье»:

- формирование основы здорового образа жизни.
- понятие «семья»;
- межличностные отношения в обществе;
- понимание разных эмоциональных и физических состояний людей;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие коммуникативных способностей;

2 блок «Я и опасные ситуации»:

- умение себе помочь;
- умение вести себя в экстремальных ситуациях.

2. Работа с родителями. Параллельно с занятиями для детей проводятся лекции для родителей, в которых содержится профилактическая информация, а также информация о знаниях и навыках, полученных детьми, с целью их использования в повседневной жизни ребенка и закрепления дома. Оформляется стенд с информацией в родительском уголке.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Время проведения	Аудитория	Тема
<b>1-й год обучения</b>			
<i>II младшая группа (3–4 года)</i>			
*	сентябрь	родители	«Знакомство с программой»
1	сентябрь	дети	«Давайте познакомимся»
2	октябрь	дети	«Кто я?»
3	ноябрь	дети	«Сладости»
4	декабрь	дети	«Нам сегодня весело»
5	январь	дети	«Маленькие чистюли»
6	февраль	дети	«Мне сегодня грустно»
7	март	дети	«Горькая таблетка»
8	апрель	дети	«Страшилки»
9	май	дети	«Раз – ушко, два – глазки, три – носик»
*	май	родители	«Давайте поговорим»
<b>2-й год обучения</b>			
<i>Средняя группа (4–5 лет)</i>			
*	сентябрь	родители	«Программа в действии»
1	сентябрь	дети	«Какой я?»
2	октябрь	дети	«Я расту»
3	ноябрь	дети	«Какая пища полезней»
4	декабрь	дети	«Радость – грусть»
5	январь	дети	«Как нужно ухаживать за собой»
6	февраль	дети	«Обида, гнев»
7	март	дети	«Откуда берутся болезни»
8	апрель	дети	«Как я слышу, вижу»
9	май	дети	«Будь осторожен дома»
*	май	родители	«Помогите своим детям»
<b>3-й год обучения</b>			
<i>Старшая группа (5–6 лет)</i>			
*	сентябрь	родители	«Знакомство с программой»

№	Время проведения	Аудитория	Тема
1	сентябрь	дети	«Какой я?»
2	октябрь	дети	«Я и другие»
3	ноябрь	дети	«Телевизор и компьютер»
4	декабрь	дети	«Скука – интерес»
5	январь	дети	«Режим дня»
6	февраль	дети	«Сила воли»
7	март	дети	«Лекарства – друзья, лекарства – враги»
8	апрель	дети	«Когда тебе грозит опасность»
9	май	дети	«Помогу себе сам»
*	май	родители	«Играем вместе с детьми»
<b>4-й год обучения</b>			
<i>Подготовительная группа (6–7 лет)</i>			
*	сентябрь	родители	«Результаты программы»
1	сентябрь	дети	«Что я знаю о себе? Какой я?»
2	октябрь	дети	«Моя семья – какой я ее вижу»
3	ноябрь	дети	«Бытовая химия»
4	декабрь	дети	«Мое настроение. Настроение других детей»
5	январь	дети	«Как мы дышим и зачем»
6	февраль	дети	«Хозяин своих чувств»
7	март	дети	«Береги свое здоровье с детства»
8	апрель	дети	«Помогу себе сам»
9	май	дети	«Общение. Я и Мы»
*	май	родители	Выводы

В каждой группе перед занятием воспитатель должен выбрать игрушку (куклу, мягкую игрушку) для совместного проведения занятия. Каждое занятие состоит из трех частей:

1 часть – вводная:

- положительный настрой;
- игра на общение;
- создание проблемной ситуации;

2 часть – основная:

- объяснение темы;
- сказка;
- беседа.

3 часть – заключительная:

- игры, упражнения на закрепление;
- подведение итогов.

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№	Тема занятия	Аудитория	Учебно-методическое обеспечение
<b>1-й год обучения</b> <i>II младшая группа (3–4 года)</i>			
*	«Знакомство с программой»	родители	Тексты лекций
1	«Давайте познакомимся»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка)
2	«Кто я?»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), карточки с изображением мальчика и девочки
3	«Сладости»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), конфеты, печенье и т. д., картинки с изображением продуктов
4	«Нам сегодня весело»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), картинки с изображением лица радостного человека, гномик
5	«Маленькие чистюли»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), мыло шампунь, зубная паста, полотенце
6	«Мне сегодня грустно»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), картинка с изображением грустного лица
7	«Горькая таблетка»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), лекарства (капли, таблетки, микстура)
8	«Страшилки»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), иллюстрации с изображением отрицательных героев (волк, Баба Яга и т. д.)
9	«Раз – ушко, два – глазки, три – носик»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), карточки с изображением уха, глаза, носа
*	«Давайте поговорим»	родители	Тексты лекций
<b>2-й год обучения</b> <i>Средняя группа (4–5 лет)</i>			
*	«Программа в действии»	родители	Тексты лекций
1	«Какой я?»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), карточки с изображением разных детей (разный рост, цвет волос, цвет кожи, разная одежда и т. д.)

№	Тема занятия	Аудитория	Учебно-методическое обеспечение
2	«Я расту»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), карточки с изображением людей разного возраста (младенца, малыша, дошкольника), фотографии детей (маленькие)
3	«Какая пища полезней»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), мешок с конфетами, фрукты, картинки с изображением продуктов
4	«Радость – грусть»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), картинки с изображением лица радостного и грустного человека, карточки с разным настроением
5	«Как нужно ухаживать за собой»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), картинки с изображением умывальных принадлежностей
6	«Обида, гнев»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), картинки с изображением обиженного, разгневанного человека
7	«Откуда берутся болезни»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), картинки с изображением микробов, микроскоп
8	«Как я слышу, вижу»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), картинки с изображением глаза, уха, картинки с изображением предметов (карандаш, скрепка, булавка, гвоздь и т. д.)
9	«Будь осторожен дома»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), картинки с изображением различных предметов, подвергающих детей опасности (аптечка, плита, режущие и колющие предметы, открытое окно, кран с горячей водой, балкон и т. д.)
*	«Помогите своим детям»	родители	Тексты лекций
<b>3-й год обучения</b> <b>Старшая группа (5–6 лет)</b>			
*	«Знакомство с программой»	родители	Тексты лекций
1	«Какой я?»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), листы с нарисованными лесенками (10 ступеней), карандаши

№	Тема занятия	Аудитория	Учебно-методическое обеспечение
2	«Я и другие»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), платочки для завязывания глаз, предметы–препятствия, «волшебный стул»
3	«Телевизор и компьютер»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), куклы «Би-ба-бо»
4	«Скука – интерес»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), кубики, листы формата А4, карандаши
5	«Режим дня»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), режим дня, картинки с изображением разных видов деятельности
6	«Сила воли»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка)
7	«Лекарства – друзья, лекарства – враги»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), различные лекарства
8	«Когда тебе грозит опасность»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), иллюстрации с изображением различных ситуаций, представляющих опасность
9	«Помогу себе сам»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), куклы «Би-ба-бо»
*	«Играем вместе с детьми»	родители	Тексты лекций
<b>4-й год обучения</b> <b>Подготовительная группа (6–7 лет)</b>			
*	«Результаты программы»	родители	Тексты лекций
1	«Что я знаю о себе? Какой я?»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка)
2	«Моя семья – какой я ее вижу»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), фотографии с изображением членов семьи детей
3	«Бытовая химия»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), карточки с изображением детских и взрослых средств гигиены, средств бытовой химии или упаковки от них
4	«Мое настроение. Настроение других детей»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), картинки с изображением людей с разным настроением
5	«Как мы дышим и для чего»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), картинки с изображением органов дыхания, зеркала, кусочки ваты

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Аудитория</b>	<b>Учебно-методическое обеспечение</b>
6	«Хозяин своих чувств»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка)
7	«Береги свое здоровье с детства»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), картинки с изображением правильных и неправильных ситуаций
8	«Помогу себе сам»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка)
9	«Общение. Я и Мы»	дети	Мягкая игрушка, мячик (или игрушка), платочки для завязывания глаз (6 штук), лист ватмана, карандаши, фломастеры и т. д., мелки, конфеты
*	Выводы	родители	Тексты лекций

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (3–4 ГОДА)

### ЗАНЯТИЕ 1

**Тема** «Давайте познакомимся»

**Цель:** способствовать сплочению коллектива, раскрепощению и раскрытию детей.

**Задачи:**

- познакомить детей с новой формой занятия;
- учить детей называть свое имя;
- учить детей взаимодействовать друг с другом.

**Ход занятия.** Воспитатель приглашает ребят на ковер и рассказывает о том, что на занятиях они будут сидеть в кругу, чтобы всех было хорошо видно и слышно. На занятие приходит Бельчонок (или другая игрушка) со своим маленьким другом (игрушка поменьше) или приносит небольшой мячик.

**Упражнение «Назови свое имя»**

Бельчонок называет свое имя и передает игрушку или мячик ребенку и просит его назвать свое имя, так, по кругу, дети называют свои имена. Воспитатель обращает внимание на то, что говорит только тот, у кого игрушка или мячик.

**Игра-имитация «Мы обезьянки»**

Воспитатель приглашает двоих детей (по желанию) выйти в круг. Одному из них предлагается показать какое-либо движение, а другой ребенок должен повторить, дальше повторяет вся группа. Если дети не выходят в круг, первое движение показывает Бельчонок.

**Упражнение «Массаж»**

Дети встают на пол по кругу, и воспитатель начинает делать массаж ребенку, стоящему перед ним, и просит детей делать такой же массаж своим соседям (постукивание пальчиками по спине – «дождик», поглаживание ладонями – «подул ветерок» и т. д.).

**Итог занятия :** воспитатель говорит , что сегодня на занятии дети познакомились друг с другом и научились новым правилам( говорит тот у кого игрушка, дети сидят по кругу).

### ЗАНЯТИЕ 2

**Тема** «Кто я?»

**Цель:** формирование знаний о различиях мальчиков и девочек.

**Задачи:**

- способствовать осознанию ребенком себя;
- воспитывать интерес к собственной личности.

**Ход занятия.** Воспитатель показывает детям Бельчонка. Малыши узнают его, радуются. Бельчонок говорит детям о том, что он хочет выяснить знания детей о самих себе. Кто они – мальчики или девочки, сколько им лет?

**Диагностическое упражнение «Расскажи о себе» (см. приложение 1)**

Дети рассказывают о себе. Результаты данного упражнения дают воспитателю информацию о том, что дети знают о себе.

### ***Итоговое упражнение «Поменяются местами те, кто...»***

Проводится в кругу. Каждая фраза начинается со слов «Поменяются местами те, кто...» Далее перечисляются признаки в одежде, причёске, играх, которые традиционно относятся к девочкам или мальчикам.

Мы сегодня с вами учились различать девочек и мальчиков, Спасибо тебе, Бельчонок, за интересное занятие.

## **ЗАНЯТИЕ 3**

**Тема** «Сладости»

**Цель:** способствовать формированию ответственности за свое здоровье.

**Задачи:**

– исследовать уровень информированности детей о нежелательных последствиях употребления сладостей;

– развивать навыки культуры питания.

**Ход занятия.** Воспитатель приглашает детей в круг на ковер.

**Упражнение «Поменяются местами те, кто...»** (повторение пройденного на прошлом занятии).

**Упражнение «Угадай, кто позвал»**

Ребенок выходит в круг, ему завязывают глаза, дети по очереди называют его по имени. Ребенок должен угадать.

### **Сказка о сладостях**

Однажды Бельчонок увидел коробку. Ему очень хотелось посмотреть, что в этой коробке. Бельчонок заглянул в коробку и увидел там... много-много (*показывает детям*) конфет и печенья. Они все были в красивых, ярких фантиках. Бельчонок начал есть конфеты и печенье и никак не мог остановиться, но вдруг ему стало плохо...

*Почему Бельчонку стало плохо? Воспитатель выслушивает ответы детей (объелся, заболели зубы, живот и т. д.).*

Бельчонок отправился к лесному доктору и он ему сказал...

*Как вы думаете, что сказал доктор Бельчонку? Выслушивает ответы детей. Правильно.*

Доктор сказал Бельчонку, что сладостей много есть нельзя. Бельчонок говорит детям, что он больше никогда не будет есть так много сладостей, да и детям не советует.

*Воспитатель предлагает угостить Бельчонка другими продуктами.*

**Игровое упражнение «Съедобное–несъедобное»**

Воспитатель показывает детям разные картинки. Если на картинке изображен съедобный предмет – дети хлопают в ладоши, если несъедобный – не хлопают.

**Итог занятия:** бельчонок с воспитателем и детьми подводят итог: сладостей много есть нельзя, надо употреблять разные продукты, но обязательно полезные.

## ЗАНЯТИЕ 4

**Тема** «Нам сегодня весело»

**Цель:** способствовать формированию умения правильно оценивать настроение по внешним признакам.

**Задачи:**

- познакомить с мимикой, жестами, голосом при эмоциональном проявлении радости;
- обсудить ситуации, когда человеку весело.

**Ход занятия.** Обсуждение картинки с лицом радостного человека (как дети догадались о том, что человек радуется, признаки эмоционального состояния).

Дети изображают радостное выражение лица. Приходит Бельчонок.

**«Сказка о веселых гномиках».** Бельчонок рассказывает, что в лесу живут маленькие человечки-гномики. Они очень добрые и веселые и очень любят играть в разные игры.

**Игра «Хлопай–прыгай»**

Если гномик поет «ля-ля-ля», дети хлопают в ладоши, а если не поет, то прыгают (дети выполняют движения).

**Игра «Мы ходим гуськом»**

Воспитатель показывает, как гномики умеют ходить гуськом (пяточки к носочку). Дети выполняют движение.

Гномики очень любят гулять на полянке, где растут колокольчики. Давайте послушаем, как звенят колокольчики (наклоны головы со словами «динь-динь-динь»). Очень весело стало гномикам. Давай они головками крутить вправо–влево, вправо–влево. Вот какие веселые гномики.

**Итоговое упражнение «Когда нам весело».** Закрепление и обсуждение ситуаций.

Дети с помощью воспитателя называют ситуации, когда им весело, и у них хорошее настроение.

## ЗАНЯТИЕ 5

**Тема** «Маленькие чистюли»

**Цель:** формирование у детей навыков личной гигиены.

**Задачи:**

- способствовать формированию ответственности за свое поведение;
- развивать навыки личной гигиены.

**Ход занятия.**

**Подвижная игра «Веселый хоровод»** (повторение пройденного материала).

Воспитатель встает с детьми в круг, читает небольшое стихотворение, сопровождая его движениями и жестами. Дети повторяют движения.

Ножками затопали,  
Зашагали по полу,  
Топ-топ-топ,

Топа-топа-топ.  
Скачут словно зайчики –  
Прыг, прыг, скок –  
Девочки и мальчики.  
Прыг, прыг, скок.  
Ходят дети ножками,  
Ножками–сапожками.  
Топ-топ-топ.  
Топа-топа-топ.

Появляется Бельчонок. Он весь грязный (грязные мордочка, лапки). Бельчонок рассказывает о том, что с ним случилось. Он играл со своими друзьями и весь запачкался. Друзья перестали с ним играть. А что делать, он не знает.

Воспитатель предлагает помочь Бельчонку.

### ***Игра «Что для чего нужно»***

Воспитатель показывает средства гигиены и спрашивает, что для чего нужно. Например: мыло – чтобы умываться, щетка зубная – чтобы чистить зубы и т. д.

Бельчонок умывается, становится чистым, благодарит детей за помощь.

### ***Упражнение «Чистюли»***

Все действия стихотворения дети изображают.

Утром детки все проснулись,  
Потянулись, улыгнулись,  
Зубки чистить мы пошли  
Зубки мы почистили,  
Личико умыли, стали чистыми!

***Итог занятия:*** Чистый Бельчонок благодарит детей за помощь и обещает, что больше никогда не будет ходить таким грязным, и ребята должны быть чистыми и опрятными.

## **ЗАНЯТИЕ 6**

**Тема** «Мне сегодня грустно»

**Цель:** формирование умения правильно оценивать настроение по внешним признакам.

**Задачи:**

– познакомить с мимикой, жестами и интонациями голоса при эмоциональном проявлении грусти;

– обсудить ситуации, когда человеку грустно.

**Ход занятия.** Обсуждение картинки с лицом грустного человека (как дети догадались о том, что человек грустит, признаки эмоционального состояния).

Дети изображают грустное выражение лица. Появляется Бельчонок.

### **Сказка о грустном настроении**

Бельчонок проснулся рано утром. У него было хорошее настроение.

*Покажите, какое настроение было у Бельчонка. Дети показывают.*

Он собирался пойти погулять со своими друзьями, но вдруг налетел сильный ветер и пошел дождь. Бельчонок расстроился, у него стало грустное настроение.

*Покажите, какое настроение стало у Бельчонка.*

Бельчонок стал просить у дождика: «Дождик, дождик, хватит капать, а то я не смогу пойти погулять. У меня плохое настроение». А дождик ответил: «Я сейчас полью деревья, цветочки и перестану, и у всех станет хорошее настроение». Вскоре дождик прекратился, и Бельчонок пошел гулять. Вот какое бывает разное настроение.

### ***Этюд на выражение веселого и грустного настроения***

Капризуля мальчик Марк,

Не унять его никак.

*(Брови опущены вниз, голова слегка наклонена вниз, плечи опущены)*

Улыбнется он на миг –

Засияет солнца лик.

*(Брови приподняты, губы тронуты улыбкой, голова слегка откинута назад, плечи развернуты).*

**Итог занятия:** воспитатель говорит детям, что настроение может быть разным и если настроение грустное, то его можно изменить: интересной игрой, чтением веселой книги.

## **ЗАНЯТИЕ 7**

**Тема** «Горькая таблетка»

**Цель:** формирование представления о последствиях бесконтрольного употребления лекарств.

**Задачи:**

– сформировать у детей представление о том, что лекарства могут давать только взрослые;

– способствовать формированию ответственности за свое здоровье.

**Ход занятия.**

**Упражнение «Веселое, грустное имя»** (закрепление пройденного материала).

Дети стоят в кругу, воспитатель кидает мячик по очереди детям и просит назвать свое имя грустно или весело.

Появляется Бельчонок.

### **Сказка о горькой таблетке**

Однажды Бельчонок остался один дома. Сначала он играл с игрушками, потом сел порисовать, но ему стало скучно, и он решил посмотреть, что находится в коробочке, которая стоит на полке. Когда он открыл коробочку, то увидел красивые круглые таблетки. Но Бельчонок не знал, что это таблетки, он подумал, что это конфеты. Он выбрал самую большую красную таблетку и положил ее в рот. Но когда он ее раскусил, во рту стало очень горько. Бельчонок не знал, что делать, и стал плакать. Пришла мама, дала Бельчонку сладкого чая и объяснила, что никогда нельзя брать таблетки без спросу.

### ***Упражнение-интервью «Как вести себя с таблетками» (диагностическое)***

Бельчонок спрашивает у детей:

- Почему у меня во рту стало горько?
- Почему можно перепутать таблетки с конфетами?
- Кто может разрешить съесть таблетку?

### **Итоговое упражнение: «Массаж»**

Чтобы не болеть и не пить горькие лекарства, мы вместе с Бельчком сделаем массаж. (Игровой массаж).

## **ЗАНЯТИЕ 8**

**Тема** «Страшилки»

**Цель:** выявить наличие или отсутствие страхов у детей.

**Задачи:**

- учить детей преодолевать страхи;
- развивать смелость.

**Ход занятия.** Появляется Бельчонок. Он очень испуган.

### **Сказка о том, чего напугался Бельчонок**

Бельчонок остался один дома. Мама задержалась. На улице стало темно и в комнате тоже стало темно. Бельчонок очень испугался. Он сидел в уголке и плакал, пока не вернулась мама.

Воспитатель жалеет Бельчонка и говорит, что многие дети чего-то боятся: кто темноты, кто Бабы-Яги, кто врача.

Воспитатель просит детей назвать, чего они больше всего боятся.

После этого воспитатель рассказывает детям и Бельчонку, что многих «страшных» вещей не надо бояться: если боишься темноты – надо включить свет; собаки не нападут, если к ним не подходить; Баба-Яга живет только в сказках; пауки – очень маленькие, их просто не надо трогать.

В конце беседы воспитатель читает отрывок (по желанию) из сказки «Муха-Цокотуха» или «Тараканище», где герой побеждает злодея.

**Рисунок на тему «Кто-то очень страшный».** Воспитатель предлагает нарисовать кого-то очень страшного, а потом порвать этот рисунок.

**Примечание:** если после занятия выявлены какие-либо страхи у детей, дальнейшая работа по преодолению страхов при необходимости ведется психологом детского сада..

## **ЗАНЯТИЕ 9**

**Тема** «Раз – ушко, два – глазик, три – носик»

**Цель:** обучение детей способности понять и оценить роль наших «умных помощников» – ушей, глаз, носа.

**Задачи:**

- познакомить детей с органами зрения, слуха, обоняния;

– дать детям представление о роли зрения, слуха, обоняния.

**Ход занятия.** Появляется Бельчонок. Он приносит с собой картинки, где нарисованы ухо, глаза, нос. Вместе с детьми рассматривают картинки с вопросами:

– Для чего нужны глаза?

– Сколько глаз у человека?

***Дидактическая игра «Чего не стало?»***

Воспитатель раскладывает на столе 4–5 разных предметов (овощи, фрукты, игрушки и т. д.). Просит детей закрыть глаза и убирает один предмет. Когда дети открывают глаза, они должны назвать тот предмет, который убрали.

Рассматривают картинку с изображением уха.

– Для чего нужны уши?

– Сколько у нас ушей?

***Упражнение «Что ты слышишь?»***

Воспитатель включает пленку с записями разных звуков (пение птиц, дождь, водопад). Дети отгадывают.

– А для чего нам нужен нос?

Рассматривают картинку с изображением носа, дети дают ответы. «Нос нам нужен для того, чтобы нюхать цветы, а главное – дышать».

Вот какие у нас «умные помощники».

***Игра-имитация «Послушай и угадай»***

Воспитатель читает стихотворение, слова сопровождаются движениями.

По тропинке в лес пойдем,

Лужу мимо обойдем,

Перепрыгнем ручеек.

Посмотрели мы налево,

Посмотрели мы направо.

Посмотрели вверх на солнышко.

Посмотрели вниз на травку.

Ах, как красиво!

***Итог занятия:*** воспитатель: сегодня на занятии мы узнали о наших «умных помощниках» и поняли, что нам без них не обойтись.

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (4–5 ЛЕТ)

### ЗАНЯТИЕ 1

**Тема** «Какой я?»

**Цель:** сплочение коллектива, формирование адекватной самооценки.

**Задачи:**

- способствовать осознанию ребенком себя, своих возможностей, способностей;
- предоставить детям возможность высказать свое мнение, идеи.

**Ход занятия.** Воспитатель напоминает о правилах проведения занятия (сидим по кругу, говорит только тот, у кого мячик или игрушка).

**Упражнение «Имя и движение»**

Каждому ребенку предлагается назвать свое имя и показать какое-нибудь движение (хлопнуть в ладоши, топнуть ногой, присесть, поднять руки и т. д.).

**Дидактическая игра «Мой портрет»**

Научить детей различать индивидуальные особенности своей внешности и пола: мальчик или девочка, какого цвета волосы, во что одет. Дети по очереди рассказывают о себе.

Бельчонок предлагает детям игру.

**Итоговая игра «Угадай, кто это»**

Бельчонок рассказывает о ком-нибудь из детей, не называя имени: какой он (она), что умеет хорошо делать, какого цвета волосы, глаза, во что одет. Выслушав рассказ, дети угадывают, о ком шла речь. Тот, кто первый угадает, подходит к указанному в описании ребенку, выводит его за руку к Бельчонку, и они, взявшись за руки, шагают под пение остальных детей.

Встаньте дети, встаньте в круг,

Встаньте в круг, встаньте в круг.

Ты мой друг, и я твой друг,

Добрый, добрый друг.

На слова «ля-ля-ля» все дети хлопают в ладоши.

**Итог занятия:** Воспитатель: сегодня на занятии мы учились рассказывать о себе. Мы узнали друг о друге много интересного и хорошего.

### ЗАНЯТИЕ 2

**Тема** «Я расту»

**Цель:** способствовать умению осознавать, что ребенок с каждым годом становится старше.

**Задачи:**

- помочь детям понять собственную индивидуальность в окружающем мире;
- помочь детям понять, что они с каждым годом становятся все взрослее и больше.

**Ход занятия.** Бельчонок приходит к детям на занятие и приносит альбом с фотографиями. Рассказывает детям, что он принес альбом, но никак не может узнать, кто изображен на фотографиях.

Дети и воспитатель вместе рассматривают фотографии и определяют, кто на них изображен.

Потом Бельчонок говорит, что на фотографии ребятки маленькие, а теперь они выросли и еще будут расти.

**Упражнение «Кто сначала, кто потом»**

Детям предлагаются различные изображения детей, где они показаны в разном возрасте. Надо разложить фотографии по мере роста детей.

**Художественное слово.** Стихотворение А. Барто «Я расту»

А я не знал, что я расту	Расту я все равно...
Все время, каждый час.	Стоим мы с папой
Я сел на стул –	На мосту,
Но я расту,	Он не растет,
Расту, шагая в класс.	А я расту...
Расту, когда гляжу в окно,	Расту я в дождик
Расту, когда сижу в кино,	И в мороз,
Когда светло,	Уже я маму
Когда темно,	Перерос.
Расту,	

**Упражнение «Ребенок и взрослый»**

Воспитатель просит детей рассказать о том, чем они отличаются от взрослых людей.

**Игра «Самый высокий»**

Воспитатель говорит, что все дети в группе разного роста, сравнивают двух детей по росту. Выбирают самого высокого и низкого ребенка.

**Итог занятия:** Воспитатель говорит о том, что все дети растут, и сегодня самый высокий в группе....., а через месяц самым высоким будет кто-нибудь другой.

### ЗАНЯТИЕ 3

**Тема** «Какая пища полезней»

**Цель:** формирование у детей ответственности за свое здоровье.

**Задачи:**

- научить детей правильному питанию;
- познакомить с полезными продуктами;
- познакомить с культурой питания.

## Ход занятия.

### Сказка о Бельчонке-сладкоежке

В лесу, в дупле, жил-был Бельчонок со своей семьей. Мама Белка готовила вкусную еду, но Бельчонок ничего не хотел есть, кроме сладостей.

«Не хочу кашу, а хочу конфеты», – кричал он утром на весь лес.

«Не хочу суп и котлету, а хочу шоколадку», – кричал он днем.

«Не хочу морковь, а хочу торт», – кричал он вечером.

И это происходило каждый день. Мама Белка не знала, что делать с таким сыном. И вот однажды...

*Воспитатель спрашивает у детей, что же случилось с Бельчком. Выслушивает ответы детей и продолжает сказку.*

И вот однажды утром Бельчонок не смог встать с кровати, у него болел животик, кружилась головка. «Что же со мной случилось?» – подумал он.

Что же случилось с Бельчком? (*Он заболел*). Правильно. А почему он заболел? (*Потому что нельзя есть только сладкое*).

Еда должна быть не только вкусной, но и полезной, так как полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть и расти. Есть очень много полезных продуктов, это: ..... (*помогают дети*). Правильно. Сладости и конфеты вкусные, но не очень полезные. Их можно есть, но совсем немного.

#### **Игра «Какой продукт»**

Детям раздаются кружочки красного и зеленого цвета. Если воспитатель называет полезный продукт – дети поднимают зеленую карточку, если нет – красную.

Бельчонок, теперь ты понял, почему ты заболел? (*Да, понял*).

Мы даже знаем стихотворение, только не про Бельчонка, а про кота.

**Художественное слово.** Стихотворение М. Карима «Мой кот»

Мой серенький кот  
Совсем не растет.  
И даже усы не растут.  
Он супа не ест  
И кашу не ест –  
Попробуй-ка, вырасти тут!  
С утра этот кот  
Конфеты сосет,  
Грызет шоколад он потом,  
И вот почему  
Коту моему  
Не быть настоящим котом.

**Итог занятия:** Воспитатель вместе с детьми делает вывод: чтобы чувствовать себя хорошо, надо питаться разнообразными и полезными продуктами.

## ЗАНЯТИЕ 4

**Тема** «Радость, грусть»

**Цель:** формирование умения правильно оценивать свое настроение и состояние другого человека по внешним признакам, познакомить с техниками улучшения настроения.

**Задачи:**

- познакомить с мимикой, жестами, походкой, голосом при эмоциональных проявлениях радости и грусти;
- обсудить ситуации, когда человек радостен и грустен.

**Ход занятия.**

**Упражнение «Какое настроение».** Дети по очереди, по кругу говорят, какое у них настроение и почему.

Настроение бывает разное: грустное, веселое, плохое и хорошее.

Бельчонок рассказывает ребятам, что у него вчера было хорошее настроение.

*Вопрос.* Когда бывает хорошее настроение? (*Ответы детей*).

Бельчонок продолжает: «А сегодня у меня грустное настроение».

*Вопрос.* А когда бывает грустное настроение? (*Ответы детей*).

Что надо сделать, чтобы изменить грустное настроение? (*Ответы детей*).

**Упражнение «Грустный лес».** Половина детей изображают грустные деревья, а вторая половина изображают птичек, которые пытаются развеселить грустные деревья.

После игры подводятся итоги, обсуждается, как можно развеселить грустного человека.

**Дидактическая игра «Настроение».** Как мы уже знаем, настроение бывает разное. Раздаются карточки с изображением людей и животных с разным настроением. Сначала надо выбрать карточки всех грустных людей и животных, а затем всех веселых.

**Итоговое упражнение «Покажи настроение».** Воспитатель просит показать при помощи мимики и жестов грустное и веселое настроение.

Воспитатель: у каждое бывает грустное радостное настроение, но настроением можно управлять при помощи различных игр и упражнений.

## ЗАНЯТИЕ 5

**Тема** «Как нужно ухаживать за собой»

**Цель:** формирование у детей навыков личной гигиены.

**Задачи:**

- развивать навыки личной гигиены;
- закреплять предназначение предметов личной гигиены.

**Ход занятия.** К нам в гости пришел Бельчонок и принес новую сказку.

### Сказка о мыле, полотенце, мочалке

Есть такая замечательная страна – Здравейка. В этой стране живут только здоровые люди и животные, потому что они умеют ухаживать за собой. В этой стране очень много самого разного мыла: от маленького – для мышки, до самого большого – для ве-

ликанов; очень много шампуней – целые реки, и пахнут они все по-разному: клубникой, цветами, яблоками. А рыбы похожи на мочалки. А полянки в этой стране как пушистые, мягкие полотенца. Лес похож на множество расчесок, больших и маленьких, длинных и коротких. И вот однажды в эту страну попал мальчик-грязнуля. Он не знал, что это за страна и очень удивлялся, что реки так вкусно пахнут. Ему очень захотелось прыгнуть в реку, которая пахла клубникой. Рыбы, похожие на мохнатые мочалки, плавали вокруг него и задевали его своими плавниками и хвостиками. Когда он вышел на берег, то удивился, каким он стал чистым. Под ногами была мягкая, пушистая полянка. Ему захотелось отдохнуть на этой полянке. Он прилег, а когда поднялся, заметил, что стал сухим. За лесом виднелся замок, но не было тропинки, и мальчик пошел прямо через лес. Пока он шел по лесу, деревья-расчески расчесали ему волосы, и к замку он вышел чистым и причесанным. В замке Принцесса-чистюля подарила ему расческу, зубную щетку, мыло, шампунь, пахнущий клубникой, и мягкое, пушистое полотенце. И после этого мальчик всегда был чистым и опрятным.

Чтобы все дети были всегда чистыми и здоровыми, им нужны умывальные принадлежности.

#### ***Упражнение «Что для чего»***

«Я умываюсь» – покажи картинки с предметами, которые понадобятся при умывании.

«Я принимаю душ», «Я чищу зубы» – ребенок должен показать картинки с соответствующими предметами.

***Упражнение» Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»*** (Дети с помощью жестов показывают какое-либо движение, другие отгадывают).

***Итог занятия:*** Чтобы быть всегда чистыми и опрятными, надо соблюдать и выполнять определенные правила.

***Художественное слово.*** Отрывок из сказки К. Чуковского «Мойдодыр» (по выбору воспитателя).

## **ЗАНЯТИЕ 6**

**Тема** «Обида, гнев»

**Цель:** формирование умения справляться со своими чувствами.

**Задачи:**

- познакомить с мимикой и жестами эмоциональных проявлений гнева, обиды;
- научить детей способам преодоления негативных эмоций.

**Ход занятия.** Бельчонок приходит к ребятам, у него плохое настроение.

- Что случилось, Бельчонок?
- Мама вчера рассердилась на меня, а я – на маму.
- А что случилось?
- Было еще не поздно, я хотел посмотреть телевизор, а мама выключила.
- Почему?
- Не знаю.

- Ты не спросил у мамы, почему она не хотела, чтобы ты смотрел телевизор?
- Нет, я на нее обиделся.
- Давайте, ребята, поможем Бельчонку. Как вы думаете, почему мама не разрешила смотреть телевизор?

*Воспитатель выслушивает ответы детей, дальше беседа продолжается в зависимости от того, что предлагают дети.*

Обобщение. Надо стараться не ссориться друг с другом, с мамой и другими людьми. Надо попытаться понять другого человека и не обижаться на него.

**Упражнение «Вулкан».** Воспитатель говорит о том, что когда человек сердится, он может выплеснуть свои негативные эмоции, как вулкан.

Дети берутся за руки в кругу, садятся на корточки, изображают вулкан. Дальше, изображая извержение вулкана, они медленно встают, поднимают руки вверх, издавая гул (от очень тихого до очень громкого «у-у-ух»).

### ***Итоговое упражнение «Ты обиды не держи, поскорее расскажи»***

Воспитатель рассказывает детям, что для того, чтобы не испытывать чувства обиды, нужно рассказать о ней обидчику или кому-то еще.

Дети все вместе повторяют правило: «Ты обиды не держи, поскорее расскажи». Можно спросить у детей, может быть кто-то хочет прямо сейчас рассказать о какой-то своей обиде?

Бельчонок: Я постараюсь не обижаться на свою маму, не буду огорчать ее и портить ей настроение.

## **ЗАНЯТИЕ 7**

**Тема** «Откуда берутся болезни»

**Цель:** формирование у детей навыка заботы о своем здоровье.

**Задачи:**

- дать элементарные представления о микробах как возбудителях болезней;
- познакомить с правилами, как нужно вести себя в случае болезни.

**Ход занятия.** Воспитатель рассказывает, что мир вокруг нас полон очень маленьких существ, которые называются «микробы». Микробов очень много, они все разные. Некоторые из них вызывают болезни, это болезнетворные микробы; а есть полезные, с помощью которых на молочных заводах изготавливают из молока кефир, йогурт и т. д. Микробы очень маленькие, они окружают нас повсюду, и невооруженным глазом их нельзя увидеть. Для этого люди придумали специальный прибор, который называется микроскоп. Он увеличивает изображение любых предметов в несколько сотен раз (*рассматривают с детьми микроскоп*).

Вредные микробы, попав в организм, начинают размножаться и вызывают болезни. Но только врач может правильно поставить диагноз и назначить лечение.

Что надо делать в случае болезни:

- лечь в постель, укутаться одеялом;
- пить теплый чай с малиной, морсы;

- полоскать горло;
- чаще проветривать комнату;
- вызвать врача, никаких лекарственных препаратов самостоятельно не принимать.

**Итог занятия:** воспитатель с детьми делают вывод: нас окружают микробы, они могут быть опасны, но при соблюдении определенных правил, мы можем от них защититься.

## ЗАНЯТИЕ 8

**Тема** «Как я слышу, вижу»

**Цель:** формирование у детей знаний об органах слуха, зрения.

**Задачи:**

- дать детям представление о роли зрения, слуха;
- познакомить с правилами по уходу за ушами и глазами.

**Ход занятия.** Появляется Бельчонок. У него закрыты глаза и уши.

«Никого не вижу, никого не слышу!»

– Бельчонок, ты что делаешь?

«Никого не вижу, никого не слышу!»

А вот представь себе, что ты на самом деле перестанешь видеть и слышать. Что будет? (*Выслушивает ответы детей*).

Да, когда ничего не видишь и не слышишь, очень трудно жить.

**Упражнение «Проверяем слух».** Воспитатель шепотом произносит слова, кто услышал, поднимает руку и называет слово.

**Игра «Хвастунишка».** Показывая на свои ушки, дети должны рассказать о них. *«Мои ушки маленькие, симпатичные, я их люблю. Они помогают мне».*

Воспитатель предлагает детям поговорить о глазах.

**Упражнение «Зеркало».** Воспитатель предлагает детям взять зеркальце, посмотреть в него и ответить на вопрос: «Что в зеркальце видишь?»

Выслушав ответы детей, воспитатель объясняет детям, что все это они видят потому, что у них есть глаза.

Бельчонок показывает детям картинки с разными предметами, которые могут быть опасными как для глаз, так и для ушей.

Чтобы был хороший слух, надо запомнить правила:

- не ковыряй в ушах;
- защищай уши от сильного ветра;
- не слушай громкую музыку;
- не допускай попадания воды в уши.

Чтобы было хорошее зрение:

- не смотри книги лежа;
- не сиди близко к телевизору;
- ежедневно умывайся;
- не три глаза грязными руками.

**Итог занятия:** чтобы уши и глаза были здоровыми, надо выполнять правила ухода за ними и бережно относиться к органам слуха и зрения.

## ЗАНЯТИЕ 9

**Тема** «Будь осторожен дома»

**Цель:** формирование у детей ответственности за свою безопасность.

**Задачи:**

- дать детям представление об опасностях, которые подстерегают их дома;
- научить правильному поведению в той или иной ситуации.

**Ход занятия.** Воспитатель рассказывает детям, что дома их может подстерегать много разных опасностей.

Появляется Бельчонок и приносит с собой картинки с изображением опасных предметов.

1. Аптечка. Для чего нужна аптечка? *(Ответы детей).*

Какую опасность представляет аптечка? *(Ответы детей).*

– Нельзя без разрешения открывать аптечку, поэтому лекарства убирают далеко от детей.

2. Плита. Вопросы детям (по аналогии). *(Ответы детей).*

– Нельзя близко подходить к включенной плите, снимать посуду с плиты, включать плиту без взрослых.

3. Шкаф с ножами. Вопросы детям. *(Ответы детей).*

– Нельзя брать без разрешения ножи.

4. Кран с водой. Вопросы детям. *(Ответы детей).*

– Нельзя сильно включать кран, когда ты дома один. Ребенок должен знать кран с горячей водой.

5. Открытое окно. Вопросы детям. *(Ответы детей).*

– Нельзя подходить к открытому окну, забираться на стул или подоконник.

6. Балкон. Вопросы детям. *(Ответы детей).*

– Нельзя наклоняться вниз.

Вот сколько опасностей подстерегает нас дома, но если выполнять все правила и быть осторожным, то ничего не случится.

Бельчонок вспоминает еще раз все правила. А если беда все-таки случилась, что же делать? – Обязательно сообщить родителям.

Если дома никого нет:

- надо набрать номер телефона 03;
- назвать себя;
- назвать адрес.

**Игровое упражнение «Скорая помощь».** Дети делятся на две команды, одна команда звонит в «Скорую помощь», другая команда – «Скорая помощь». Во время упражнения дети учатся называть свое имя и адрес.

**Итог занятия:** сегодня на занятии мы с вами узнали как вести себя с опасными предметами. Если мы будем выполнять все правила, с нами беды не случится.

**Художественное слово.** Стихотворение М. Лазарева «Остановись и подумай»

Если я буду осторожен,  
То не пораню себе кожи,  
Гвоздь забивая молотком,  
И не ошпарюсь кипятком.  
Что б ни делал – никогда  
Не причиню себе вреда.

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (5–6 ЛЕТ)

### ЗАНЯТИЕ 1

**Тема** «Какой я?»

**Цель:** формирование адекватной самооценки ребенка.

**Задачи:**

- провести диагностику самооценки;
- способствовать осознанию ребенком себя, своих возможностей, особенностей;
- способствовать повышению самооценки детей.

**Ход занятия.** Воспитатель напоминает правила: дети занимаются в кругу; говорит тот, у кого мячик или игрушка.

**Упражнение «Ласковое имя».** Каждому ребенку предлагается поздороваться с соседом, называя его ласковым именем.

**Диагностическое упражнение «Лестница самооценки».** Бельчонок предлагает детям листочки с нарисованными лесенками (10 ступенек) и предлагает послушать сказку.

#### Сказка о волшебной стране

В волшебной стране все жители жили на лесенке. Причем очень плохие, злые, грубые, непослушные жители жили на самой нижней ступеньке, на следующей – жители чуть-чуть лучше; чем выше, тем все лучше и лучше (другие подробности лучше не уточнять). А на самой верхней ступеньке жили самые хорошие, добрые, послушные жители.

Бельчонок приглашает детей отправиться в гости в эту страну и поселить себя на ту ступеньку, где они будут жить. (*Дети рисуют себя.*)

Результаты данной диагностики дают информацию о том, как ребенок оценивает себя. В норме дети рисуют себя на 5–8 ступеньке. Можно проводить такую диагностику 3–4 раза в год, смотреть, как развивается отношение ребенка к себе.

**Упражнение «Поменяются местами те, кто...».** Проводится в кругу. Каждая фраза начинается со слов «Поменяются местами те, кто...» Далее перечисляются умения детей (плавать, кататься на велосипеде, рисовать, петь и т. д.).

**Упражнение «Конкурс хвастунов».** Бельчонок предлагает всем ребятам превратиться в хвастунов и рассказать всем о том, что они могут делать лучше всего.

**Этюд «Вкусные конфеты».** У Бельчонка в лапках воображаемый кулек с конфетами (шоколадные и сосательные). Бельчонок по очереди угощает детей конфетами, и с помощью мимики дети должны показать, какая у них конфета (жевательные движения, сосательные движения). Бельчонок угадывает, у кого какая конфета.

### ЗАНЯТИЕ 2

**Тема** «Я и другие»

**Цель:** формирование у детей положительного отношения к окружающим.

**Задачи:**

- формировать у детей понятие о том, что люди не похожи друг на друга;

– учить умению общаться со сверстниками, смотреть в лицо и глаза друг другу.

**Ход занятия.**

**Упражнение «Передай мое настроение».** Бельчонок приходит в гости. У него очень хорошее настроение и он предлагает поиграть в новую игру «Передай хорошее настроение».

Дети становятся в круг. Бельчонок хлопает по ладоням ребенка и говорит: «У меня сегодня хорошее настроение, потому что...» (*называет причину*). Ребенок хлопает соседа по ладоням с этими же словами, называя свою причину.

**Игра-беседа «Кто мы».** Бельчонок хочет выяснить знания детей о самих себе: кому сколько лет, кто из детей девочка, а кто мальчик, кто сынок, а кто дочка, кто внук, а кто внучка, кто похож на маму, а кто на папу.

**Дидактическая игра «Мы разные»**

Бельчонок задает детям вопросы:

- Кто из нас самый высокий?
- Кто из нас самый низкий?
- У кого самые темные (светлые) волосы?
- У кого на голове есть бант (резинка)?
- У кого на одежде есть пуговицы?

Подводя итог, дети смогут убедиться в наличии того, чего нет у других.

Воспитатель объясняет им понятие «разные». Люди отличаются друг от друга различными признаками: ростом, цветом глаз и т. д.

**Упражнение «Спиной друг к другу».** Дети разбиваются на пары, встают спиной друг к другу. По сигналу дети поворачиваются и смотрят друг на друга, стараясь запомнить больше признаков (цвет глаз, волос, детали и цвет одежды), затем снова поворачиваются спиной друг к другу. Воспитатель спрашивает у детей, кто что запомнил.

### ЗАНЯТИЕ 3

**Тема «Телевизор и компьютер»**

**Цель:** формирование убеждения, что кроме телевизора и компьютера есть другие интересные занятия.

**Задачи:**

- выяснить, насколько телевизор и компьютер значимы в жизни детей;
- узнать, какие передачи смотрят дети по телевизору, в какие игры играют на компьютере;
- придумать с детьми, чем можно заменить телевизор и компьютер.

**Ход занятия.** Бельчонок приходит в гости к ребятам, рассказывает новую сказку.

#### **Сказка о гипнотизере**

Однажды Бельчонок оказался в тропическом лесу. В этом лесу жили разные животные: обезьянки, коалы, тигры и т. д. В лесу росли высокие деревья и очень густые кустарники. Бельчонок никак не мог пробраться сквозь джунгли. Он увидел обезьянку.

«Обезьянка, помоги мне, пожалуйста, ты очень хорошо умеешь прыгать по деревьям, перенеси меня».

Обезьянка согласилась помочь Бельчонок и перенесла его вниз. Бельчонок поблагодарил обезьянку и вдруг увидел, что на него кто-то смотрит. Бельчонок не мог пошевелиться, сойти с места. На него смотрел большущий удав. Все знали, что когда он смотрел, никто не мог сдвинуться с места.

**Упражнение «Удав Каа».** Бельчонок предлагает поиграть в удава Каа. Дети делятся на пары: один – удав, второй – любой маленький зверек.

Ребенок – «зверек» должен смотреть на ребенка – «удава» и не шевелиться, как будто его загипнотизировали.

После упражнения с детьми обсуждается эта игра и делается вывод, что долго смотреть в одно и то же место трудно (затекают ноги, спина, устают глаза).

Воспитатель говорит, что у нас в каждом доме есть такой «удав Каа», который тоже гипнотизирует людей, все на него смотрят, не отрываясь. Что это? (*Телевизор, компьютер*). Правильно, сейчас Бельчонок расскажет нам еще одну сказку.

### **Сказка о Бельчонке, который любил смотреть телевизор и играть в компьютер**

Жил-был Бельчонок со своей мамой. Больше всего на свете Бельчонок любил смотреть телевизор и играть в компьютер.

Он целыми днями только и делал, что смотрел телевизор и играл на компьютере. И ел около телевизора, и играл около телевизора, даже не ходил гулять...

*Воспитатель спрашивает детей: что смотрел Бельчонок по телевизору и в какие игры играл на компьютере? Дети по очереди отвечают на вопрос. По ответам можно понять, какие передачи смотрят и в какие игры играют дети дома.*

...Бельчонок каждый день продолжал смотреть телевизор, и вот однажды...

Что случилось с Бельчком? (*Воспитатель выслушивает ответы детей*).

И вот однажды телевизор и компьютер сломались. «Ой-ой-ой, – заплакал Бельчонок, – что же я сейчас буду делать, чем мне заняться, ведь я ничего не умею.»

Воспитатель спрашивает у детей, что же делать Бельчонку, как ему помочь.

Дети по кругу называют занятия, которыми можно заняться, кроме просмотра телевизора. В конце занятия дети играют в веселую игру по своему желанию.

## **ЗАНЯТИЕ 4**

**Тема** «Скука, интерес»

**Цель:** научить детей справляться со скучными делами, со скукой.

**Задачи:**

- познакомить детей со способами преодоления трудностей;
- помочь найти интересное в повседневных делах.

**Ход занятия.**

**Упражнение «Скука, интерес».** Воспитатель предлагает детям поиграть в новую игру. Сначала он кладет перед детьми обычный одноцветный кубик и просит смотреть на кубик. Дети, не отрываясь, смотрят на кубик, а воспитатель засекает время, сколько они на него смотрели, не отвлекаясь.

Потом воспитатель ставит перед детьми красивую картинку, иллюстрацию к сказке и т. д., предлагает смотреть на картинку и также засекает время. После сравнивает полученное время.

**Беседа с детьми:**

- Почему на картинку дети смотрели дольше, не отвлекаясь?
- Что интереснее было рассматривать? Почему?

Далее с детьми можно обсудить повседневные дела детей и вместе прийти к выводу, что в любом деле можно найти что-то интересное.

**Художественное слово**

Чтобы не было бы скучно,  
Можно книжку почитать  
Или в комнате прибраться  
И с друзьями поиграть.  
Можно рисовать картинки,  
В ванне корабли пускать,  
Можно из окна тихонько  
За двором понаблюдать.  
Можно поиграть с собакой,  
Можно маме помогать,  
Можно собирать конструктор  
Или просто лечь поспать!

Предлагается детям ответить на вопрос, что еще можно делать, чтобы преодолеть скуку.

**Упражнение «Преодоление трудностей».** Детям предлагается передать кубик по кругу, но при этом его нельзя трогать руками. Дети предлагают свои приемы. После выполнения упражнения подводится итог, что вместе легче справиться с любыми трудностями, и со скукой справляться легче тоже вместе.

## ЗАНЯТИЕ 5

**Тема** «Режим дня»

**Цель:** формирование у детей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- познакомить детей с понятием «режим дня»;
- познакомить детей с последовательностью действий в течение дня.

**Ход занятия.** Бельчонок приходит к детям в гости.

- Бельчонок, ты хочешь рассказать нам новую сказку?
- Нет, мама меня недавно отдала в лесной детский сад.
- Это же здорово! У тебя там будет много друзей, будете делать много интересных дел!
- Это правда! Но там еще есть «режим дня». Но что это такое, я никак не могу понять. Я хочу поспать, а мне говорят «вставай». Я хочу есть, а мне говорят, что еще рано. Не хочу такой режим дня!

– Ты не прав, Бельчонок! У ребят в садике тоже есть режим дня.

Режим дня – это порядок и организованность, правильный отдых. Делать это необходимо ежедневно и постоянно. Режим дня помогает вырасти сильным и здоровым, а несоблюдение режима дня, нерегулярное питание, отсутствие отдыха на свежем воздухе могут вредно влиять на здоровье. Ну что, Бельчонок, понял, что такое режим дня и для чего он нам нужен?

- Да, конечно, понял. Я теперь буду стараться соблюдать режим дня.
- Ну и молодец. Предлагаю поиграть.

**Игровое упражнение «Что и когда мы делаем».** Детям предлагается разложить карточки по видам деятельности: что мы делаем утром, днем, вечером. В конце занятия воспитатель читает детям стихотворение С. Михалкова «Про мимозу».

**Вопросы к детям:**

- Соблюдает ли Витя режим дня?
- Правильно ли поступает Витя?

## ЗАНЯТИЕ 6

**Тема** «Сила воли»

**Цель:** развитие выдержки детей.

**Задачи:**

- познакомить детей с понятиями «выдержка», «сила воли»;
- развивать умение детей регулировать свое поведение усилием воли.

**Ход занятия.**

**Беседа «Сильный человек»**

Воспитатель спрашивает детей, кто такой сильный человек и что может делать сильный человек. (*Дети обычно говорят о физической силе*).

Воспитатель рассказывает о том, что человек может быть не только сильным физически, он может иметь внутреннюю силу, быть сильным духом, иметь крепкую выдержку, силу воли.

**Упражнение «Выдержка».** Бельчонок предлагает детям проверить их выдержку. Для этого он себе выбирает помощника. Они вместе будут подходить к детям, держать их за одежду, смешить, стараться отвлечь. Задача детей – никак не реагировать на это, быть сосредоточенными, серьезными, не разговаривать и не двигаться.

**Упражнение «Сила воли».** Воспитатель прячет небольшую игрушку, дети начинают ее искать. Нашедший игрушку должен молча поднять руку и назвать, где игрушка, воспитателю на ухо. Важно, чтобы в итоге каждый ребенок нашел игрушку.

**Упражнение «Карусель».** Раз все дети показали свою силу воли и выдержку, то теперь можно отдохнуть, покататься на карусели. Все встают в круг, берутся за руки, задача – не расцепиться. Все идут по кругу сначала медленно, потом все быстрее и быстрее, затем снова медленно со словами:

Еле-еле, еле-еле закружились карусели.

А потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите! Карусель остановите!

Раз, два. Раз, два! Вот и кончилась игра!

## ЗАНЯТИЕ 7

**Тема** «Лекарства – друзья, лекарства – враги»

**Цель:** формирование у детей знаний о лекарствах

**Задачи:**

- формировать у детей знания о том, что лекарства могут быть друзьями и врагами;
- способствовать формированию ответственности за свое здоровье.

**Ход занятия.**

**Беседа с детьми.** Воспитатель рассказывает детям, что лекарства могут быть нашими спасателями в болезнях, но обращаться с ними надо осторожно. Предлагает рассмотреть картинки и определить, правильно ли поступают дети.

1 картинка. Девочка самостоятельно достает лекарства из аптечки.

2 картинка. Мальчик сам берет таблетки со стола.

3 картинка. Мальчик угощает другого мальчика таблетками.

**Упражнение-интервью «Как вести себя с лекарствами».** Бельчонок приходит в гости к детям в халате и сообщает, что он сегодня доктор. На телевидение снимается передача о детском здоровье. Он просит детей назвать правила обращения с лекарствами:

- не принимать никаких лекарств самостоятельно;
- все лекарства прописывает только врач;
- лекарства дают взрослые;
- нельзя угощать друзей таблетками;
- все лекарства должны храниться в специально отведенном шкафчике – аптечке, который должен закрываться.

Детям предлагается послушать стихотворение «Чудесные таблетки», а затем назвать различные лекарства, которые они запомнили.

Для больного человека  
Нужен врач, нужна аптека.  
Входишь – чисто и светло.  
Всюду мрамор и стекло.  
За стеклом стоят в порядке  
Склянки, банки и горшки,  
В них пилюльки и облатки,  
Капли, мази, порошки...  
Рыбий жир, таблетки хины  
И, конечно, витамины –  
Витамины: А, В, С!  
Есть душистое втиранье  
От укусов комаров,  
Есть микстура от чиханья:  
Проглотил – и будь здоров!

### ЗАНЯТИЕ 8

**Тема** «Когда тебе грозит опасность»

**Цель:** формирование у детей знаний об опасности.

**Задачи:**

– формировать у детей правила поведения на улице, во время пожара и при других опасностях;

– научить детей правильно вести себя в случае опасности.

**Ход занятия.** Бельчонок приходи в гости к детям.

**Упражнение «Хорошее настроение».** Дети по очереди передают мячик или игрушку друг другу со словами: «У меня сегодня хорошее настроение потому что...», дальше озвучивают причину.

### Сказка об опасностях

В лесу, где жил Бельчонок, всегда было тихо и спокойно. Все звери жили дружно и весело. Но вот однажды случилась беда: пропал маленький зайчонок. Все звери стали его искать. Что же могло случиться с зайчком? Никто не мог ответить на этот вопрос. Звери искали его целый день и целую ночь, но так и не нашли. Тогда кто-то из зверей предложил попросить помощи у умного Ворона, который жил на опушке леса. Звери отправились к нему. Ворон им сказал, что видел зайчонка с чужим зверем, и что он ушел вместе с ним. Звери попросили помочь птиц, так как они летают высоко и все видят. Птицы разлетелись в разные стороны, и через некоторое время птичка-синичка прилетела и сказала, что видела зайчонка на другом краю леса. Звери отправились к нему на помощь. Все вместе они нашли и спасли зайчонка.

*Почему потерялся зайчонок? (Ответы детей).*

Да, чтобы не случилось беды и с нами, в городе, надо выполнять ряд правил:

- не открывать дверь чужим, незнакомым;
- никуда не ходить с чужими людьми;
- если ребенку или кому-то другому угрожает опасность, то на помощь придет милиция, которую надо вызвать по телефону 02.

Также может подстергать другая опасность – пожар. Надо запомнить правила:

- нельзя играть со спичками и зажигалками;
- нельзя включать электроприборы;
- если случилась беда, надо набрать телефон 01, назвать имя и адрес;
- нельзя прятаться во время пожара в шкаф или под кровать.

**Игра «Так или не так».** Воспитатель описывает правильное или неправильное поведение Бельчонка в опасных ситуациях, например: «Во время пожара Бельчонок спрятался в шкаф». Дети: «Неправильно». Воспитатель: «А как правильно?» (*Дети отвечают.*)

## ЗАНЯТИЕ 9

**Тема** «Помогу себе сам»

**Цель:** формирование навыков саморегуляции психического состояния.

**Задачи:**

- показать детям, что их здоровье (самочувствие) связано с их настроением;
- обучить способам и приемам регуляции настроения и самочувствия.

**Ход занятия.**

**Упражнение «Настроение».** Настроение бывает разным. Воспитатель показывает карточки с изображением различных ситуаций, дети мимикой и жестами изображают настроение.

**Беседа-интервью «Почему бывает плохое настроение»**

Воспитатель задает детям вопрос, они по очереди отвечают, объясняя свой выбор.

### Сказка о плохом настроении

Однажды Бельчонок, придя из садика, не стал играть, смотреть мультики, а просто лег на кровать. Мама Белка подошла к Бельчонку, заинтересовалась, что случилось?

*Что может случиться с Бельчонком? (Выслушивает ответы детей).*

Мама тоже думала, что Бельчонок заболел, и вызвала врача – мудрого Ворона. Ворон осмотрел Бельчонка: температура оказалась нормальной, горло – не красным, животик не болел.

«Что же случилось с тобой? Расскажи мне, как ты сегодня провел день? Какое у тебя было настроение?» Бельчонок рассказал, что день не удался, настроение было плохое. Утром он поссорился со своими друзьями, на прогулке – сломал домик в песочнице, а вечером его отругала воспитательница. Тогда мудрый Ворон сказал, что Бельчонок здоров, а надо просто улучшить его настроение, и все пройдет.

**Упражнение «Развесели Бельчонка»**

Воспитатель с детьми обсуждают: как можно улучшить настроение. (*Дети предлагают варианты.*) Оказывается, можно заболеть и от плохого настроения. Бывает больно не только тогда, когда что-то болит, но и тогда, когда с кем-то поругался или кого-то обидел.

Воспитатель объясняет детям, что при плохом самочувствии можно помогать себе самому:

- улучшить настроение;
- делать себе массаж, используя «волшебные точки».

1 точка расположена на груди;

2 точка – между основаниями большого и указательного пальцев руки;

3 точка – внутренние края бровей.

Также воспитатель показывает детям другие точки и объясняет, зачем их нужно массировать. Особенно массаж помогает для предупреждения болезни.

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ (6–7 ЛЕТ)

### ЗАНЯТИЕ 1

**Тема** «Что я знаю о себе. Какой я?»

**Цель:** формирование у детей позитивного отношения к себе и другим людям.

**Задачи:**

- предоставить детям возможность рассказать о себе;
- способствовать повышению самооценки детей.

**Ход занятия.** Бельчонок приходит к детям. Говорит о том, как они выросли, какие они стали большие.

**Упражнение «Какой я»**

Всем детям по очереди предлагается рассказать о себе. Обычно дети называют положительные качества, если ребенок назвал отрицательное – это сигнал воспитателю о заниженной самооценке ребенка.

**Упражнение «Лестница самооценки»**

Детям предлагается вспомнить о стране, где все жители живут на ступеньках. Дети должны поселить себя на ту ступеньку, где они хотели бы жить.

**Упражнение «Кто я»**

Воспитатель предлагает детям подумать и изобразить что-то или кого-то жестами и мимикой. Один ребенок показывает, а остальные дети отгадывают.

**Упражнение «Волшебный стул»**

Бельчонок рассказывает, что есть такой замечательный стул, волшебный, у того, кто на него садится, окружающие видят только очень-очень хорошее. Дети по очереди садятся на стул, остальные называют все хорошие качества сидящего. (*Стул ставится на середину, заранее украшенный*).

*Примечание. Воспитатель приглашает в первую очередь тех детей, с которыми дети не очень охотно общаются, играют.*

### ЗАНЯТИЕ 2

**Тема** «Моя семья. Какой я ее вижу»

**Цель:** формирование у детей знаний о семье.

**Задачи:**

- воспитывать ласковое и чуткое отношение к самым близким людям;
- раскрыть понятие семейной сплоченности.

**Этюд «Любящие родители»**

Звучит колыбельная песня. Мама и папа Бельчонка укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама качает Бельчонка, нежно прижимая его к себе, а папа с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам тоже немножко покачивается.

*Выразительные движения: сложить перед собой руки, обхватывая пальцами локоть другой руки, мерно покачиваться под музыку вправо-влево, на лице улыбка.*

### **Беседа-интервью с детьми**

Воспитатель читает стихотворение Г. Григорьева и Н. Голя

Есть в доме альбом  
Семейный альбом.  
Как в зеркале,  
Мы отражаемся в нем.  
Пусть не всегда мы красивы,  
Зато эти фото – правдивы.  
Хранится альбом в нашем доме,  
И снимки хранятся в альбоме.

Воспитатель предлагает детям внимательно рассмотреть фотографии и выбрать фотографии своей семьи.

Вопросы к детям: Кто изображен на фотографии? Какое у них настроение? Что они делают? Дети рассказывают о своих семьях, о том, какой они ее видят.

### **Игра-драматизация «Найди своих малышей»**

– У всех есть мама. И у зверят тоже есть мамы. И мы сейчас с вами превратимся в веселых медвежат и зайчат. Но вначале нам надо выбрать маму-медведицу и маму-зайчиху.

Дети с помощью считалки (по желанию детей) выбирают двух детей: маму-медведицу и маму-зайчиху. Остальные дети делятся на 2 подгруппы. Дети-малыши с помощью жестов изображают медвежат (косопалые, неуклюжие) и зайчат (длинноухие, прыгучие). Мамы должны найти своих малышей.

## **ЗАНЯТИЕ 3**

**Тема** «Бытовая химия»

**Цель:** формирование представления о последствиях неправильного применения бытовой химии.

**Задачи:**

– формировать осознанное отношение к бытовой химии, представления о ее пользе и вреде;

– способствовать формированию ответственности за свое поведение и здоровье.

**Ход занятия.** Нас в жизни окружает огромное количество опасных веществ. Но без них нам просто не обойтись. Одни из них – это наши помощники. *Воспитатель показывает детям различную бытовую химию (рисунки или упаковки).*

**Упражнение «Используй правильно»**

Воспитатель предлагает детям карточки с изображением средств бытовой химии (или упаковки) и карточки с изображением того, для чего они предназначены (ванна, плита, раковина, грязное белье, вредные насекомые, ковры и т. д.).

Дети рассматривают карточки с изображением средств бытовой химии и подбирают карточки, для чего они предназначены.

**Беседа с детьми.** Воспитатель вместе с детьми обсуждает, какие правила нужно соблюдать при использовании бытовой химии:

- правильно использовать средства бытовой химии;
- хранить их отдельно от пищевых продуктов;
- не перепутать с пищевыми продуктами (из-за яркости упаковок);
- не пробовать на вкус;
- если сам не умеешь читать, спросить у взрослых, что это.

**Игровое упражнение «Грязи нет и пыли нет!»**

Воспитатель предлагает с помощью всех средств, с которыми они сегодня познакомились, навести порядок в доме. Читает стихотворение, дети выполняют движения.

На столе – посуда горкой.

Под столом – с водою таз.

Генеральная уборка

начинается у нас.

*(Дети моют посуду, выжимают тряпку).*

Я ужасно храбрый,

Я хожу со шваброй.

*(Дети моют пол).*

И от дяди много толку –

Он помыл на кухне полку.

*(Протирают).*

Дедушка с бабушкой вышли во двор,

«Ваниш» берут и стирают ковер.

*(Стирают ковер).*

– Вот какие молодцы! Везде навели порядок! А помогли нам специальные средства.

#### **ЗАНЯТИЕ 4**

**Тема** «Мое настроение. Настроение других детей»

**Цель:** формирование у детей позитивного отношения к другим детям.

**Задачи:**

- учить детей управлять своим настроением;
- учить быть внимательными к чувствам и желаниям других детей.

**Ход занятия.**

**Этюды на выражение различных эмоциональных состояний**

1. «Лисенок боится»

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко.

*Выразительные движения: поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место, повторить эти движения несколько раз; плечи подняты, глаза круглые; имитировать стряхивание с ног воображаемых капель.*

## 2. «Раздумье»

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти?

*Выразительные движения: ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок; брови нахмурены.*

## 3. «Круглые глаза»

Однажды мальчик шел домой и увидел, что по двору бегают тряпка. Он поднял тряпку и увидел, что там котенок.

*Выразительные движения: брови подняты, глаза расширены, уголки губ опущены.*

Воспитатель говорит, что сейчас дети показали различные эмоциональные состояния.

Бельчонок приходит к детям.

### **Сказка о разном настроении**

Однажды Бельчонок проснулся утром с хорошим настроением. Он радовался всему: яркому солнышку, теплему ветерку, завтраку, который ему приготовила мама. Бельчонок очень хотел поделиться своим хорошим настроением и побежал в лес. Первым он увидел зайчонка, который сидел под кустом и весь дрожал.

– Привет, зайчонок! Какой сегодня хороший день, не правда ли?

– Да ничего хорошего. Я стукнул лапку, за мной гнался волк.

– Лапка перестанет болеть, волк убежал, и у тебя должно быть хорошее настроение, как у меня!

Зайка ничего не ответил. Бельчонок побежал дальше. На дереве сидела птичка.

– Привет, птичка! Какой сегодня хороший день, не правда ли?

– Да ничего хорошего. Был дождь и промочил мои перышки.

– Дождь прошел, а перышки высохнут, и у тебя должно быть хорошее настроение, как у меня!

Птичка ничего не ответила. Бельчонок побежал дальше. На тропинке он увидел муравьев, которые были чем-то огорчены.

– Привет, муравьишки! Какой сегодня хороший день, не правда ли?

– Ничего хорошего. Кто-то наступил на наш дом и сломал его.

– Муравейник почините, и у вас будет хорошее настроение, как у меня!

Муравьи ничего не ответили.

Бельчонок побежал дальше, но остановился и задумался: «Почему у меня хорошее настроение, а у других нет?»

### ***Беседа с детьми по сказке.***

- Почему у зверей не такое настроение, как у Бельчонка? (*Ответы детей*).
- Можно ли поделиться своим настроением? А в нашей группе? Нас много, и у всех разное настроение. Если у кого-то плохое настроение, надо помочь, а если хорошее – поделиться с другими.

## **ЗАНЯТИЕ 5**

**Тема** «Как мы дышим и для чего»

**Цель:** формирование у детей знаний об органах дыхания.

**Задачи:**

- познакомить детей с органами дыхания;
- дать детям представление о том, как мы дышим и для чего.

**Ход занятия.** Воспитатель начинает занятие с загадки: «Что не лень нам делать каждый день?» (*Ответы детей*). – Да, вы ответили правильно. Но самое главное – нам не лень дышать.

Мы дышим для того, чтобы жить. Мы дышим постоянно: днем, когда играем, гуляем, принимаем пищу, ночью – когда спим. Через каждые 3–4 секунды мы набираем в наши легкие воздух, который необходим для жизни, в котором содержится кислород. Затем делаем выдох, выдыхаем воздух, в котором находится углекислый газ и вода.

Органы дыхания состоят из трахеи, бронхов, легких.

Воздух мы вдыхаем через нос, где он очищается от пыли, увлажняется и согревается. Вот почему так важно, чтобы нос был всегда здоровым. Если мы дышим через рот, то воздух попадает в легкие холодный и неочищенный.

**«Игра с ваткой»** – показать детям, сохранено или затруднено носовое дыхание. Детям предлагается прижать одну ноздрю указательным пальцем, а ко второй ноздре поднести ватку. Ребенок делает вдох и выдох. Если ватка хорошо двигается, то носовое дыхание хорошее, если нет – значит нос надо лечить. Как мы уже говорили, когда мы выдыхаем воздух, в нем находится вода. Сейчас мы это проверим.

**Игра «Я выдыхаю воду»**

Воспитатель дает детям зеркальце, ребенок вдыхает и делает выдох прямо на зеркальце. Воспитатель обращает внимание на то, что зеркальце запотело. Проводим пальчиком по зеркальцу – остается след, а пальчик стал влажным.

**Игровое упражнение «Дышим – не дышим»**

Предлагаем детям задержать дыхание (время не устанавливается). После того, как дети опять начнут дышать, спросить об их ощущениях.

## ЗАНЯТИЕ 6

**Тема** «Хозяин своих чувств»

**Цель:** закрепление знаний детей о негативных чувствах и управлении этими чувствами.

**Задачи:**

- обратить внимание детей на негативные чувства (обида, злость, грубость, страх);
- обсудить с детьми, как эти чувства могут мешать;
- обучить передаче своих эмоций другим людям разными средствами.

**Ход занятия.** Воспитатель вспоминает с детьми, какие бывают чувства. (*Дети перечисляют.*)

– Вы назвали как положительные, так и отрицательные чувства.

Отрицательные чувства, такие как злость, обида, грусть, страх, нам мешают. Как они могут нам мешать? (*Выслушиваем ответы детей.*)

В каких ситуациях нам бывает стыдно, обидно, когда мы грустим, злимся? (*Выслушивает ответы детей.*)

Некоторые из ситуаций, которые назвали дети, проигрываются.

– На других занятиях мы с вами говорили о разных способах выражения своих отрицательных эмоций (надо проговорить, обсудить, не держать их в себе).

**Упражнение «У страха глаза велики»**

Воспитатель вместе с детьми встает в круг и предлагает всем представить, что у них большой огромный страх (*дети широко разводят руки в стороны*). У всех, кто боится, от страха большие глаза (*воспитатель изображает большие круглые глаза при помощи рук. Дети повторяют движения*). Но теперь страх уменьшается. (*Делают руками соответствующие движения*).

Выполняя это упражнение, воспитатель подводит детей к мысли о том, что страх постепенно уменьшается, а затем совсем исчезает.

Воспитатель предлагает детям посмотреть друг на друга и убедиться, что ни у кого из них нет «больших глаз» и, следовательно, они ничего не боятся, так как страх исчез.

**Этюд «Стыдно»**

Мальчик случайно сломал любимую мамину вазу. Он испугался, что мама его накажет. Он сказал маме, что вазу сломал младший брат. Брата наказали, а ему стало стыдно.

*Выразительные движения: голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.*

## ЗАНЯТИЕ 7

**Тема** «Береги здоровье с детства»

**Цель:** формирование у детей ответственности за свое здоровье.

**Задачи:**

- научить детей бережно относиться к своему здоровью;
- познакомить с профилактикой заболеваний.

**Ход занятия.** Есть такая истина «Болезнь легче предупредить, чем потом лечить». Все мы хотим быть здоровыми, никогда не болеть, чтобы всегда было хорошее настроение. Для этого надо с самого раннего детства заботиться о своем здоровье.

Сейчас мы с вами вспомним, как можно уберечь свое здоровье:

- соблюдать режим дня, так как несоблюдение режима дня может вредно влиять на здоровье детей;
- правильно одеваться в соответствии с временем года, чтобы не переохладить или не перегреть организм (предлагаются разные ситуации, из которых дети находят выход);
- ухаживать за собой (правильно умываться, чистить зубы, ухаживать за руками и ногами);
- употреблять полезную пищу;
- заботиться об органах слуха, зрения, обоняния, дыхания, пищеварения;
- заниматься спортом.

**Игровые упражнения**

1. «Проверяем слух». Воспитатель шепотом произносит слова. Дети должны назвать слова.

2. «Что изменилось». Детям показывают картинку, через некоторое время ее меняют на такую же картинку с некоторыми измененными деталями. Дети должны назвать, что изменилось.

3. «Угадай запах». Воспитатель дает детям понюхать разные запахи. Какой запах понравился больше?

Также проводятся другие игровые упражнения по желанию детей.

## ЗАНЯТИЕ 8

**Тема** «Помогу себе сам»

**Цель:** формирование навыков регуляции физического состояния.

**Задачи:**

- воспитывать у детей умение сопереживать, сочувствовать, внимательно относиться к больному;
- обучить способам и приемам регуляции самочувствия.

**Ход занятия.** Бельчонок приходит к детям, у него перебинтована лапка.

- Что случилось, Бельчонок?
- Мы вчера играли, и я случайно поранил себе лапку. Она у меня очень болит.
- Какая твоя боль?
- На что похожа твоя боль?

- Какого она цвета?
- Во что ее можно превратить?
- Куда ее можно поселить?

Бельчонок не торопится отвечать на вопросы, помогают отвечать дети.

После этой беседы воспитатель спрашивает у Бельчонка, так же сильно у него болит лапка или нет?

– Нет, почти не болит.

– А это потому, что мы поговорили о твоей боли, и она прошла. Оказывается, боль может пройти не только от лекарств, но и оттого, как мы поговорим с больным человеком, что мы ему скажем.

**Этюд «Бабушка заболела».** Стихотворение Е. Григорьевой.

А у бабушки за дверью  
Почему-то тишина...  
Может бабушка больна?  
Я вскочила, дверь открыла:  
– Бабушка, ты что лежишь?  
«Неотложку» вызвать на дом?  
– Нет, – ответила, – не надо.  
Лучше всякой «Неотложки»,  
Если рядом посидишь.  
Болеет бабушка моя,  
А «Неотложка» – это я.

*Выразительные движения: дети подходят к Бельчонку, берут его за лапку, гладят, смотрят в глаза.*

**Упражнение «Болезнь куклы».** Детям предлагается поиграть с куклой, рассмотреть ее.

– А сейчас давайте представим, что наша кукла заболела. Возьмите куклу на руки. Постарайтесь представить куклу больной.

- Как она заболела?
- Как вы ее лечите?
- Как жалеете?

*Выразительные движения: дети качают, обнимают, гладят куклу, укладывают спать, прижимают к себе.*

– Плохое самочувствие можно лечить не только лекарствами, но и добрым словом, отзывчивым отношением.

## ЗАНЯТИЕ 9

**Тема** «Общение. Я и мы»

**Цель:** формирование у детей чувства команды, восприятия себя как части группы.

**Задачи:**

- формировать у детей понятия «друг», «дружба»;
- учить детей взаимодействовать друг с другом;
- учить детей видеть, понимать, оценивать чувства и поступки других.

**Ход занятия.**

**Беседа «Что такое дружба»**

– Ребята, взрослые часто говорят вам: «Должны быть дружными, дружно жить». Подумайте хорошенько, и пусть каждый расскажет, что значит «дружба». (*Выслушиваются и поощряются ответы детей.*)

– Многие дети правильно рассказывают, как нужно дружить. Кто умеет дружить, тот заботится о товарищах, старается сделать для них что-нибудь хорошее, и не только своему другу, с кем особенно дружит, но и всем детям группы.

Тот, кто умеет дружить – не ссорится, делится игрушками, разговаривает с детьми вежливо. Когда дети дружны, они заметят, кто заплакал или загрустил, подумают, как развеселить товарища, поиграют с ним.

**Этюд «Кто виноват».** Воспитатель приглашает двоих детей. На столе лежит бумажный кораблик.

– Представьте, что вам обоим нужен этот кораблик, и каждый тянет его к себе. Никто не хочет уступать. (*Дети тянут, кораблик рвется на части.*)

Вопрос: как нужно было поступить в данной ситуации?

**Подвижная игра «Не намочи ноги»**

Дети делятся на пары. У каждого из них по 2 дощечки. Им надо перейти ручей (на полу лежит две скакалки, ширина 4–5 метров), не намочив ноги. Создается игровая ситуация, когда у одного из детей одна дощечка «уплывает» (на двух детей остается три дощечки). Как поступить? По правилам игры нужно вместе добраться до берега. Дети самостоятельно ищут выход из создавшегося положения.

Появляется Бельчонок.

– Я внимательно наблюдал за вами. Мне очень понравилось, как вы говорили о дружбе. А еще говорят: «что не сделаешь один, сделаем вместе». Я вам сейчас предлагаю нарисовать поезд, в котором едут друзья.

**Упражнение «Нарисуй поезд».** Для рисования необходим один на всех большой лист. Детям предлагается нарисовать длинный поезд, чтобы всем там поместиться. Каждый рисует один вагон и соединение с другими вагонами.

После выполнения упражнения дети обсуждают, получилось или нет выполнить задание.

**Чтение стихотворения** И. Моднина «Давайте дружить» (*сопровождается жестами и движениями*).

Давайте, люди,  
Дружить друг с другом (*дети подают руки друг другу*),  
Как птица с небом (*изображают птицу, руки вверх*),  
Как травы с лугом (*приседают, изображают руками траву*);  
Как ветер – с морем (*дуют, показывают волны руками*);  
Поля – с дождями (*постукивают пальцами как капельки дождя*);  
Как дружит солнце (*показывают руками круг над головой*)  
Со всеми нами (*берутся за руки*).

**Упражнение «Волшебные конфеты».** Бельчонок приносит детям конфеты, рассказывает, что это не простые, а волшебные конфеты, которые исполняют желания, но только те желания, которые должны быть полезны и приятны для всех детей в группе. Каждый ребенок берет конфету, вслух проговаривает желание и съедает конфету.

Бельчонок прощается.

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Формы работы педагога с родительской аудиторией по реализации программы разнообразны. Это могут быть лекции, беседы, посещения занятий родителями, оформление информационных стендов, родительские собрания.

**ЛЕКЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.** Во время лекций информация может передаваться одновременно большому количеству родителей и не требует значительных временных затрат. Также эту форму можно использовать для небольшой группы родителей, которых интересует определенная тематика.

*Примерный список тем:*

1. «Адекватная самооценка ребенка».
2. «Положительные и отрицательные эмоции».
3. «Я и мое здоровье».
4. «Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью».
5. «Я и мой организм».
6. «Как обеспечить безопасность ребенка».

**БЕСЕДЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.** Для небольших групп родителей или индивидуального общения подойдет такая форма работы, как беседа. Во время таких бесед обращается особое внимание именно на тот вопрос, который волнует этих родителей. Подготавливается небольшое сообщение, но в основном вся беседа строится на взаимных вопросах и ответах.

**РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ.** Традиционная групповая форма взаимодействия. Хорошая организация, учет психологических особенностей участников позволят увеличить эффективность этой формы работы и повысят интерес родителей к этой форме работы.

*Алгоритм проведения собрания.*

1. Заранее сообщается тема родителям.
2. Начинается и заканчивается собрание в объявленное время.
3. Дается родителям возможность вносить предложения и принимать решения.
4. Избегаются преграды, педагог не сидит за столом.
5. Начинается и заканчивается собрание позитивной информацией (выразите чувство благодарности, радости за то, что родители пришли, скажите что-то хорошее о детях).

**ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.** Заранее обговаривается с родителями дата, время и количество человек, желающих посетить занятие. Во время занятия родители наблюдают со стороны, как работают дети, в какой форме объясняется материал, видят настроение детей. После занятия (если есть возможность) или в другое удобное время педагог должен ответить на все вопросы, которые возникли у родителей.

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТЕНД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.** Эффективной формой работы с родителями является оформление информационных стендов; в удобном для родителей месте могут находиться «папки-раскладушки»; разнообразные буклеты, брошюры, которые можно брать для ознакомления домой. Стенд должен быть привлекательно и эстетично оформлен; не следует перегружать его излишней информацией.

*Примерный перечень материала:* цель и задачи данной программы, темы занятий (на месяц, квартал), задачи этих занятий, краткий ход занятий, игры, в которые можно играть дома для закрепления знаний.

Родительские собрания в каждой возрастной группе проводятся в начале года (на нем родителей знакомят с планом работы на год, освещают цель занятий, прогнозируемый результат); и в конце года (подводятся итоги, описываются результаты, достигнутые в процессе работы, отмечаются успехи каждого ребенка и всей группы как коллектива).

Мы приводим примерный план занятия, проводимого в начале года:

### **Информация для родительского собрания № 1**

**Тема** «Знакомство с программой»

На первой встрече, посвященной знакомству родителей с программой, необходимо информировать их о следующем:

- цель данной программы;
- задачи.

Объяснить родителям, что, во-первых, именно в дошкольном возрасте ребенок наиболее поддается влиянию со стороны взрослых; во-вторых, в дошкольном возрасте формируются основные компоненты личности ребенка, которые определяют то, каким человеком он станет; в-третьих, здоровье – это состояние телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений.

Занятия будут проводиться 1 раз в месяц, темы занятий на год:

- 1.
- 2.
3. ...

Эти занятия будут способствовать формированию самосознания детей, знания ими норм и правил поведения. Они также позволяют развивать эмоциональную сферу детей, формировать у них положительное отношение к себе и окружающим, развивать навыки общения и правильного поведения в опасных ситуациях.

Игры, задания, упражнения, которые мы предлагаем на наших занятиях, позволяют сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью, а также будут способствовать развитию умений и навыков, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми. Дети будут учиться понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни и здоровья.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Чупаха И. В., Пужаева Е. З., Соколова И. Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса; Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола. – 400 с.

Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5–8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002. – 144 с.

Миронова М. М. Психология. Разработки занятий. Средний и старший дошкольный возраст. Волгоград: ИТД «Корифей», 2006. – 112 с.

Шипицина Л. М., Защирина О. В., Воронова А. П., Нилова Т. А. Азбука общения: Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. – М.: Детство-Пресс, 2001. – 384 с.

Ресурсы здоровья: Профилактика рискованных видов поведения у детей дошкольного возраста: Метод. пособие / Под общ. ред. Т. В. Лозовой. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2005. – 100 с.

Приложения.

Приложение 1.

Диагностическая карта к упражнению  
«Расскажи о себе»

Группа \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

вопросы Фамилия, имя	Как тебя зовут?	Сколько тебе лет?	Ты мальчик или девочка?	С кем ты живешь?	Итог

Каждый верный ответ оценивается 1 баллом, неверный-0 баллов.