**Использование игровых ситуаций в повседневной жизни**

**в формировании понятий о здоровом образе жизни**

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых**, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (Беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

**Во-вторых**, это культурно-гигиенические навыки.

 - Дети должны уметь правильно умываться.

 - Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово, например, отрывки из сказки Чуковского «Мойдодыр» и т.п.).

Мойся мыло! Не ленись!

 Не выскальзывай, не злись!

 Ты зачем опять упало?

 Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

 Они попадают в организм и вызывают болезни.

 Они живут на грязных руках.

 Они боятся мыла.

 Микроб - ужасно вредное животное,

 Коварное и главное щекотное.

 Такое вот животное в живот

 Залезет - и спокойно там живет.

 Залезет шалопай, и где захочется

 Гуляет по больному и щекочется.

 Он горд, что столько от него хлопот:

 И насморк, и чихание, и пот.

 Вы, дети, мыли руки перед ужином?

 Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным.

 Постой-ка, у тебя горячий лоб.

 Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

- Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

**В-третьих,** это гимнастика, физические занятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

 - Почему так говорят: «Береги здоровье смолоду»?

По утрам

 Зарядку делай

 Будешь сильным,

 Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

 Одеяло в сторону,

 Мне гимнастика нужна

 Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

 И не простужаться

 Мы зарядкой с тобой

 Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых**, культура питания.

- Обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Винни-Пух в гостях у Кролика».

 - Рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус», «Будь здоров!»

Отсюда вывод:

Нельзя:

- пробовать все подряд

 - есть и пить на улице

 - есть немытое

 - есть грязными руками

 - давать кусать

 - гладить животных во время еды

 - есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

 Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

 Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

 Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

 И улыбка на лице,

 Потому что принимаю

 Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

 Есть за завтраком овсянку.

 Черный хлеб полезен нам

 И не только по утрам.

Помни истину простую

 Лучше видит только тот,

 Кто жует морковь сырую,

 Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

 Помогают апельсины.

 Ну, а лучше съесть лимон

 Хоть и очень кислый он.

\*\*\*

Водичка-водичка,

 Умой Настино личико,

 Настя кушала кашку,

 Испачкала мордашку.

 Чтобы девочка была

 Самой чистенькой всегда,

 Помоги, водичка,

 Умыть Настино личико.

\*\*\*

Мыло душистое, белое, мылкое,

 Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою:

 Если б грязнуля вспомнил про мыло –

 Мыло его, наконец, бы отмыло.

\*\*\*

Ай, лады, лады, лады

 Не боимся мы воды,

 Чисто умываемся,

 Маме улыбаемся.

\*\*\*

Водичка, водичка,

 Умой Лешино личико,

 Чтобы глазоньки блестели,

 Чтобы щёчки краснели,

 Чтоб смеялся роток,

 Чтоб кусался зубок.

\*\*\*

Чище мойся, воды не бойся!

 Кран откройся, нос умойся!

 Мойтесь сразу оба глаза!

 Мойтесь уши, мойся шейка!

 Мойся шейка, хорошенько!

 Мойся, мойся, обливайся,

 грязь смывайся,

 Грязь смывайся!

\*\*\*

От водички, от водицы

 Всё улыбками искрится!

 От водички, от водицы

 Веселей цветы и птицы!

 Петя умывается,

 Солнцу улыбается!

\*\*\*

Знаем, знаем, да-да-да

 Где ты прячешься, вода!

 Выходи, водица,

 Мы пришли умыться!

 Лейся на ладошку,

 Лейся понемножку.

 Лейся, лейся, лейся

 Лейся посмелей,

 Катя умывайся веселей.