

3-4 года

Здоровье, режим дня, витамины

Цель беседы

- Формировать первичные представления о здоровье: важно есть полезную пищу, мыть руки, чистить зубы.
- Учить выполнять элементарные гигиенические процедуры (умывание, одевание).
- Воспитывать желание быть здоровым, не бояться врача.

Ценности:

**ЖИЗНЬ
И ЗДОРОВЬЕ**

ЧЕЛОВЕК

	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Представление	Понимание здоровья как состояния, когда «ничего не болит»	Понимание здоровья как состояния бодрости, веселья и силы	Представление о здоровье как о результате правильных действий и выборов	Представление о здоровье как о главной ценности и ресурсе, который нужно беречь и приумножать
Отношение	Положительное эмоциональное отношение к требованиям взрослых, касающимся здоровья	Эмоциональное отношение к действиям и привычкам, определяющим здоровый образ жизни	Интерес к причинно-следственным связям между привычками и самочувствием	Эмоциональное отношение к здоровью как к высшей ценности, к осознанному выбору здорового образа жизни и к ответственности за свое здоровье
Роль/действие	Исполнитель правил, касающихся здорового образа жизни	Активный участник — с удовольствием делает зарядку	Исследователь, интересующийся своим здоровьем, делает выбор в пользу здоровых привычек	Сознательный носитель культуры здорового образа жизни, способный объяснить правила ЗОЖ другим

ВЗРОСЛЫЙ — РЕБЕНОК (познаем вместе)

Тезисы

Когда мы здоровы, нам весело играть и бегать.

Чтобы расти сильными, нужно есть вкусные и полезные овощи и фрукты.

Нужно мыть ручки с мылом, чтобы прогнать злых микробов.

Ночью нужно хорошо спать в своей кроватке, чтобы набраться сил для нового дня.

Карточки

Здоровый человек — счастливый человек

Чистота — залог здоровья!

Витаминная тарелка

Крепкий сон — лучшее лекарство