

4–5 лет

Здоровье, режим дня, витамины

Цель беседы

Ценности:

- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни: режим дня, витамины, зарядка, прогулка.
- Знакомить с полезными продуктами, с правилами питания.
- Воспитывать ответственность за свое здоровье, стремление соблюдать режим дня.

**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

Нашему телу помогает режим дня. Когда все по порядку, организм работает как часы.

Очень полезно гулять на свежем воздухе. Мы дышим, играем и закаляемся.

Каждое утро мы делаем зарядку, чтобы разбудить наше тело и стать бодрыми и сильными.

Забота о здоровье — это наш ежедневный труд.

Карточки. Повторяем пройденное, добавляем карточки

5
Мой друг —
режим дня

6
Утренняя
зарядка — заряд
бодрости!

7
Солнце, воздух
и вода — наши
лучшие друзья!