

5–6 лет

Здоровье, режим дня, витамины

Цель беседы

- Углублять знания о здоровье как ценности, о влиянии физических упражнений, сна, свежего воздуха на организм.
- Формировать понимание важности витаминов (где они содержатся, зачем нужны).
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, привычку выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать гигиену.

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

Человек сам выбирает, что ему есть. Важно знать, какая еда полезная, а какая может навредить, если ее есть слишком много.

Врача не нужно бояться. Он наш друг, который помогает нам не болеть и проверяет, все ли в порядке с нашим здоровьем.

В овощах и фруктах живут маленькие помощники — витамины. Каждый витамин важен для нашего организма (витамин А — для глаз, С — от простуды).

Наше здоровье зависит от нас самих, от наших ежедневных привычек.

Повторяем пройденное, добавляем карточки

Полезно
и вредно

Доктор — наш
помощник