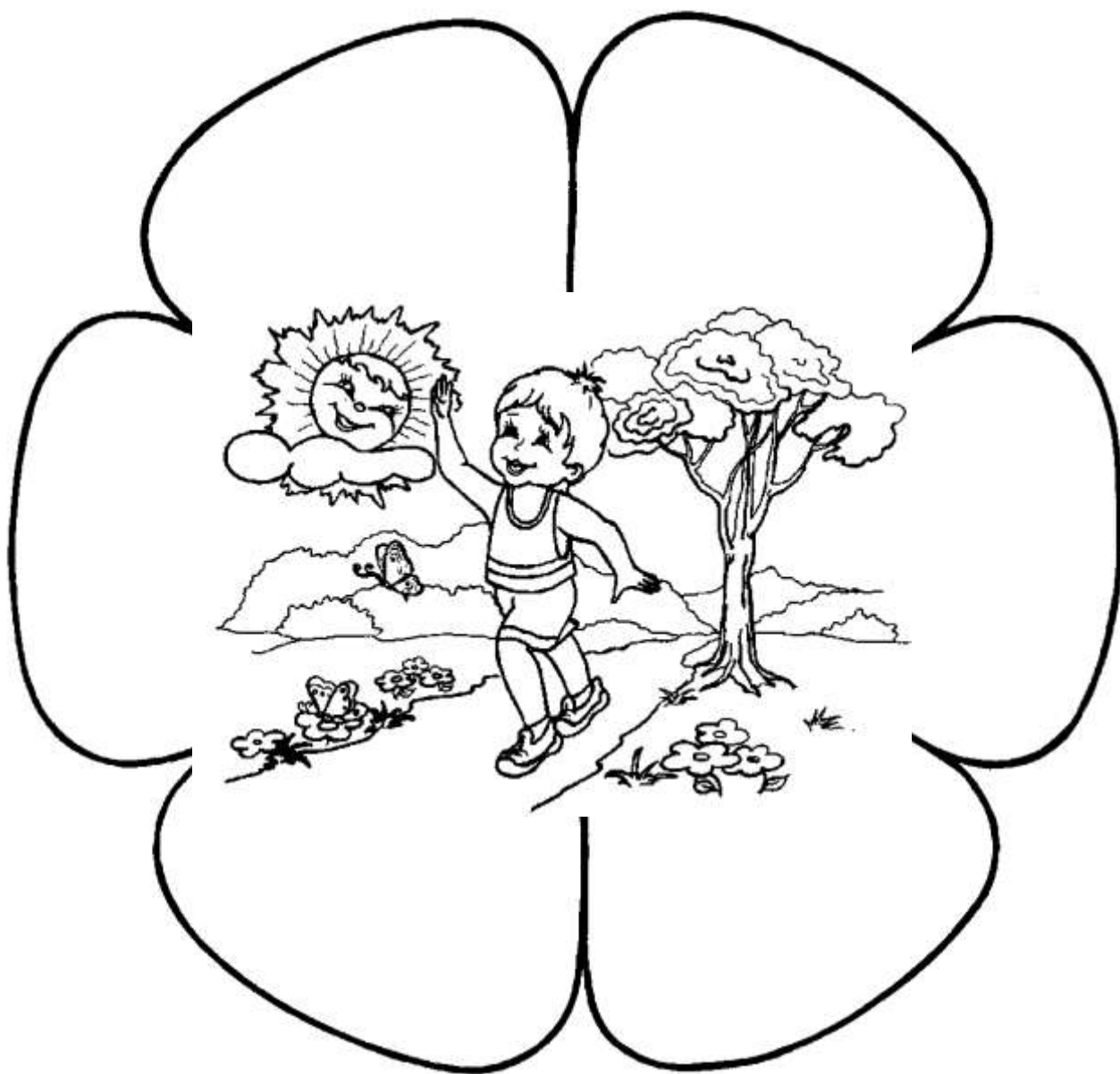


ЛЕПЕСТКИ ЗДОРОВЬЯ



Санкт-Петербург
2015

Лепестки здоровья

*Песчанская М.Н. – воспитатель
специалист высшей категории*

Рабочая тетрадь «Лепестки здоровья» направлена на закрепление у дошкольников знаний о здоровом образе жизни. С ее помощью можно осуществить проверку компетентностей дошкольников по разделу «Валеология».

Ответы на вопросы и решение разных задач: подумай и ответь, раскрась, определи цветом или знаками «+», «-» помогут сформировать у детей самосознание, умение самостоятельно оценивать свои достижения, поступки, качества и возможности.

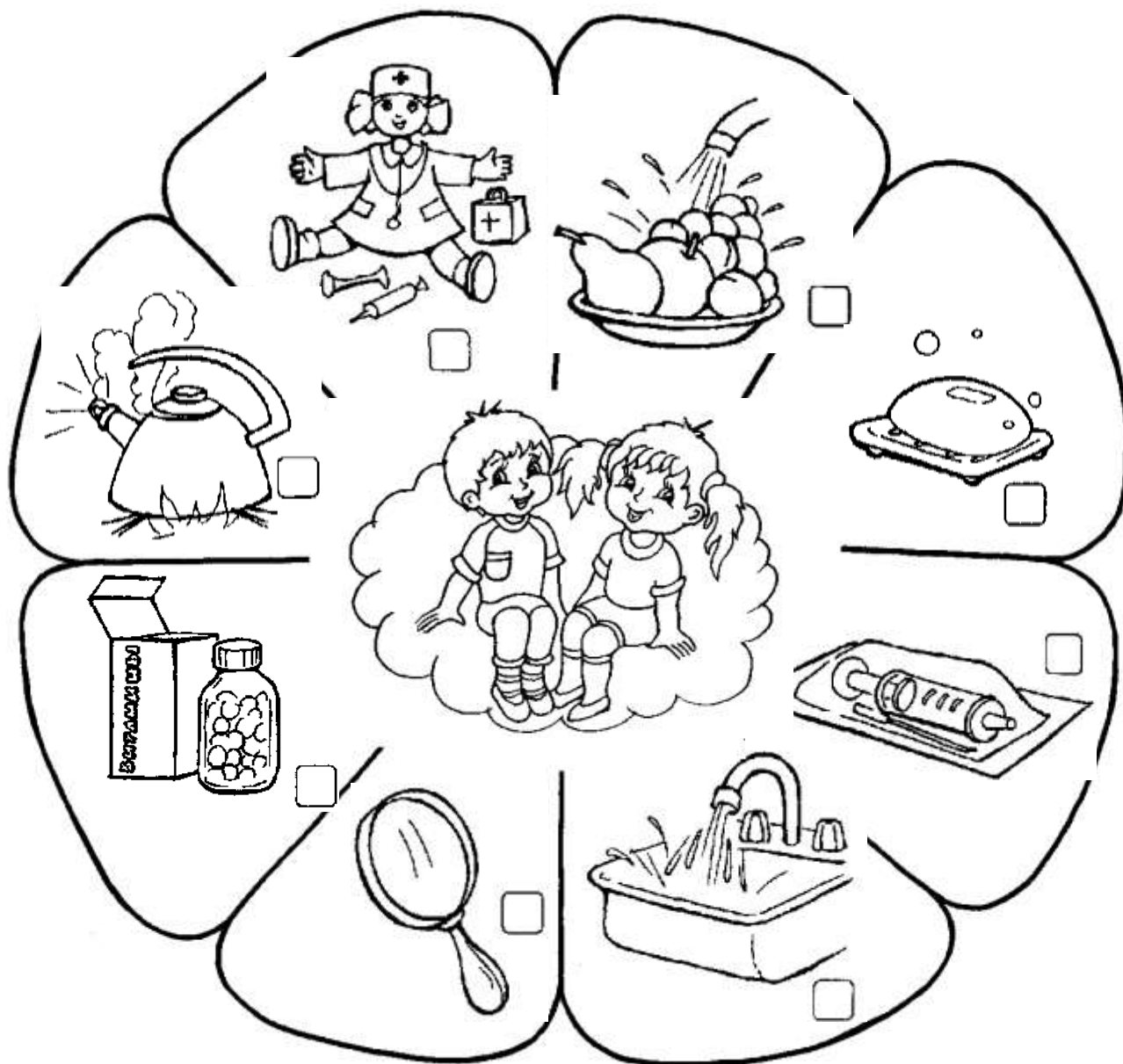
Тетрадь адресована воспитателям и родителям для работы с детьми старшего дошкольного возраста и всем тем, кто хочет, чтобы дети были здоровыми.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Без здоровья нет счастья _____	4
Доброе здоровье лучше самого большого богатства _____	5
Здоровье – всему голова _____	6
Как о здоровье заботишься, такое и имеешь _____	7
Береги одежду, пока новая, а здоровье – пока молодой _____	8
Учись познавать мир с маленьких лет _____	9
Мы все разные _____	10
Берегите зубы _____	11
Береги как зеницу ока _____	12
Если ребенок бегает и играет, то ему здоровье улыбается _____	13
Чистая вода – для болезни беда _____	14
Чистота – залог здоровья _____	15
Кто придерживается режима, тому улыбается здоровье	16
Слово учтивое каждому приятное _____	17
Хочешь себе добра - не делай никому зла _____	18
Кто хорошо отдыхает, тот здоровье имеет _____	19
Кто хорошо отдыхает, тот здоровье имеет _____	20
Купание – это закаливание _____	21
Кто с огнем играет, тот потом кается _____	22
Добрые поступки душу греют _____	23
Счастливый скачет, несчастный плачет _____	24
Лучше дышать свежим воздухом, чем пить лекарства _____	25
Не думал, не гадал, как в беду попал _____	26
Когда семья вместе, так и душа на месте _____	27
Уважай отца и мать и будет тебе гладь _____	28
Список использованной литературы _____	29

Без здоровья нет счастья

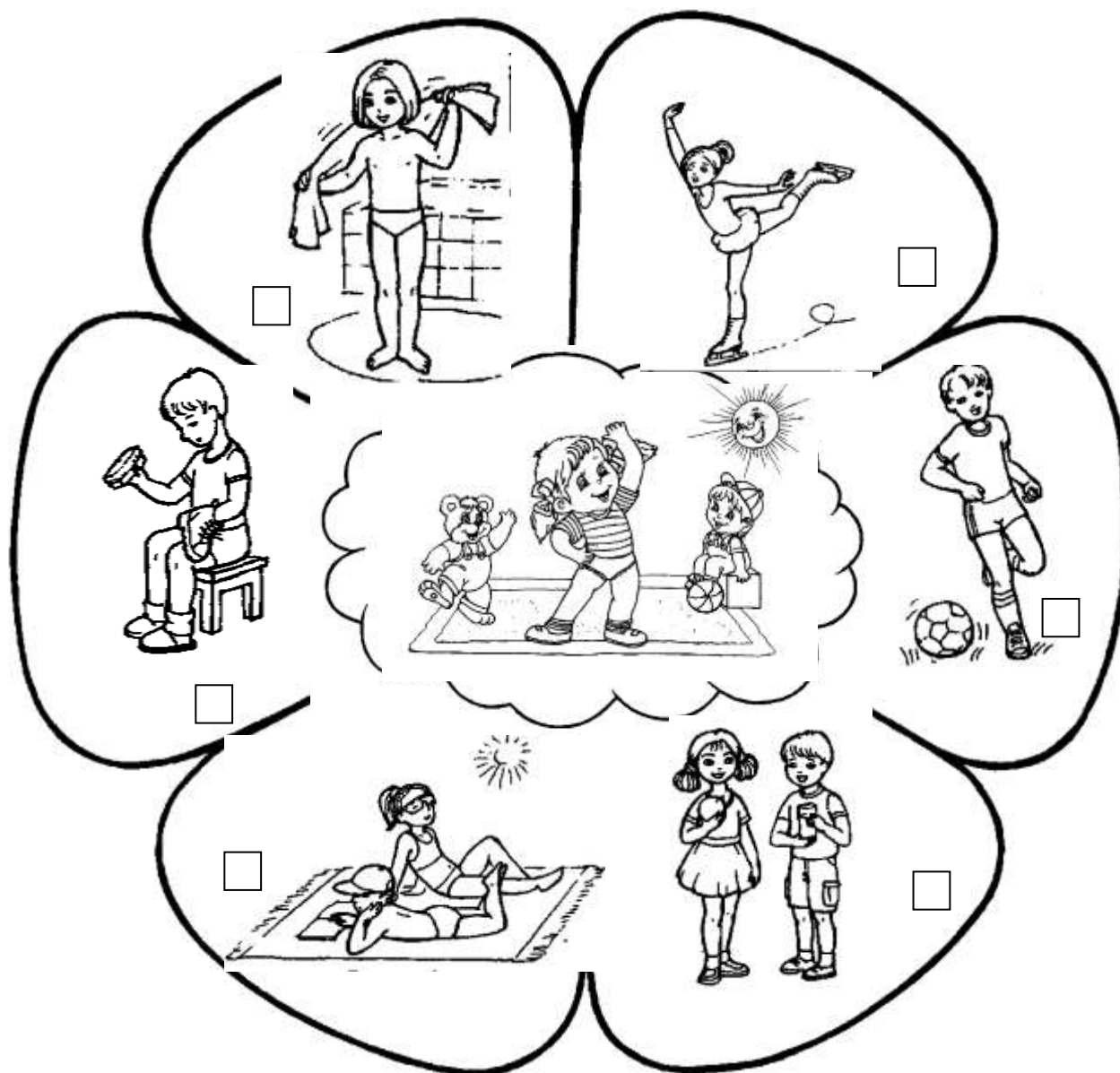
Пометить знаком «+» те квадратики, на которых изображены вещи, которые могут защитить от болезни.



- Какие советы родителей ты выполняешь, чтобы не болеть?
- Как ты заботаешься о своем здоровье?
- Что нужно делать самому, чтобы не болеть?

Доброе здоровье лучше самого большого богатства

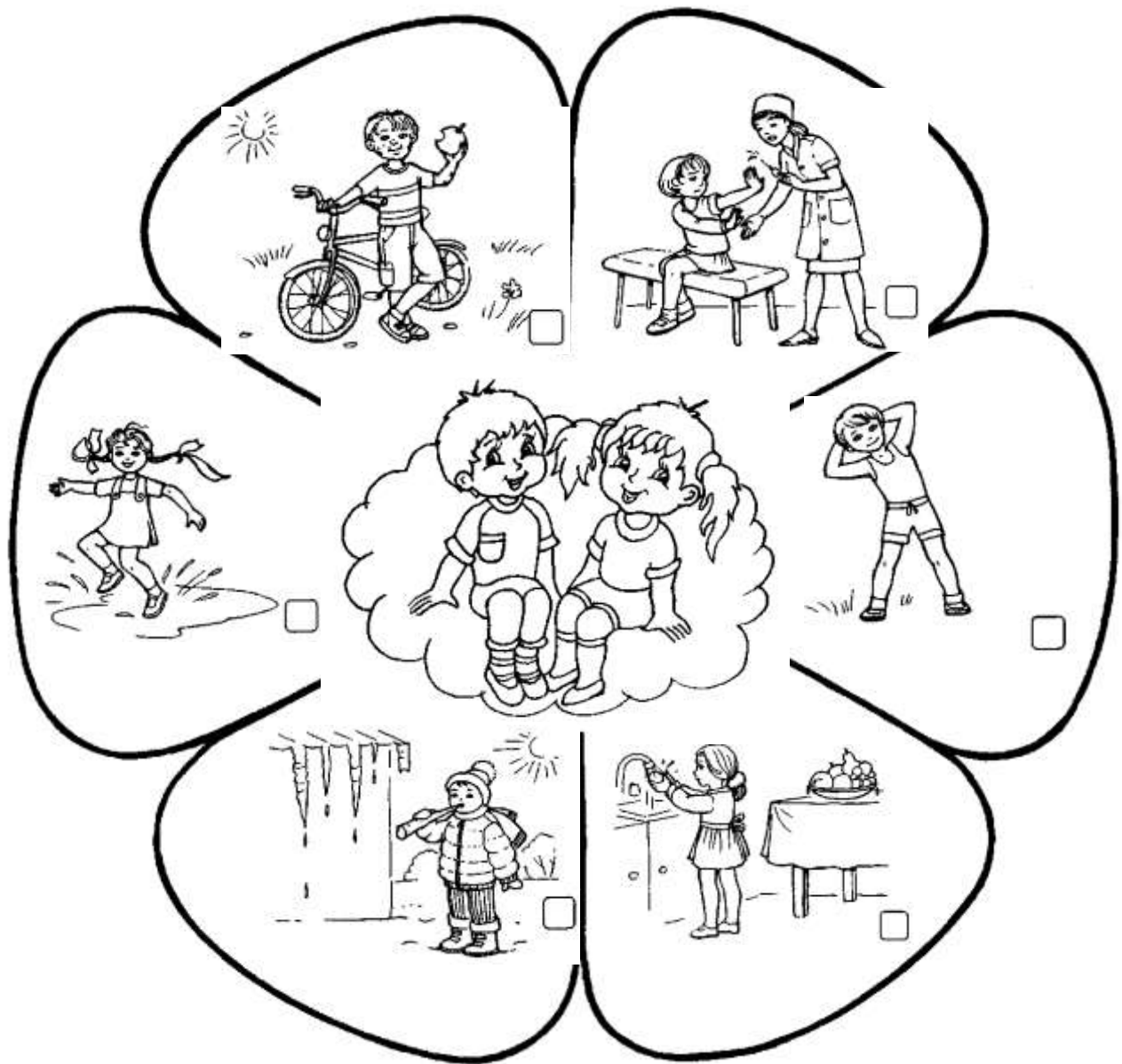
Раскрасить те лепестки, на которых дети заботятся о своем здоровье.



- Как ты заботаешься о своем здоровье?
- Что ты чувствуешь, когда здоровый?
- Что лучше: быть здоровым или болеть, почему?

Здоровье – всему голова

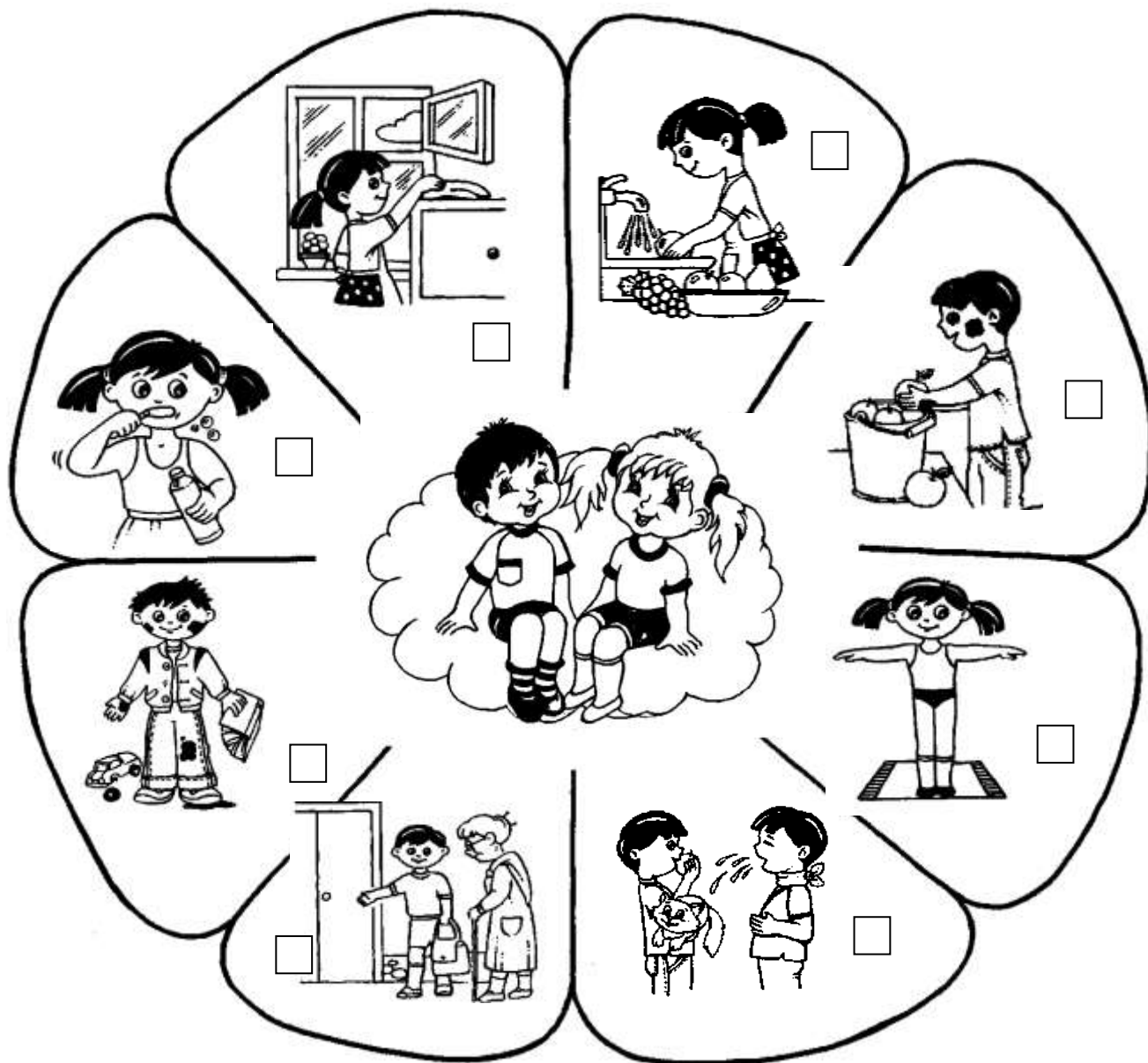
Пометить красным цветом рисунки, на которых дети беспокоятся о своем здоровье.



- Что тебе помешало правильно выбрать эти рисунки?
- Как ты назовешь детей, которые не заботятся о своем здоровье?
- Могут ли о тебе сказать друзья, что ты заботаешься о своем здоровье?

Как о здоровье заботишься, такое и имеешь

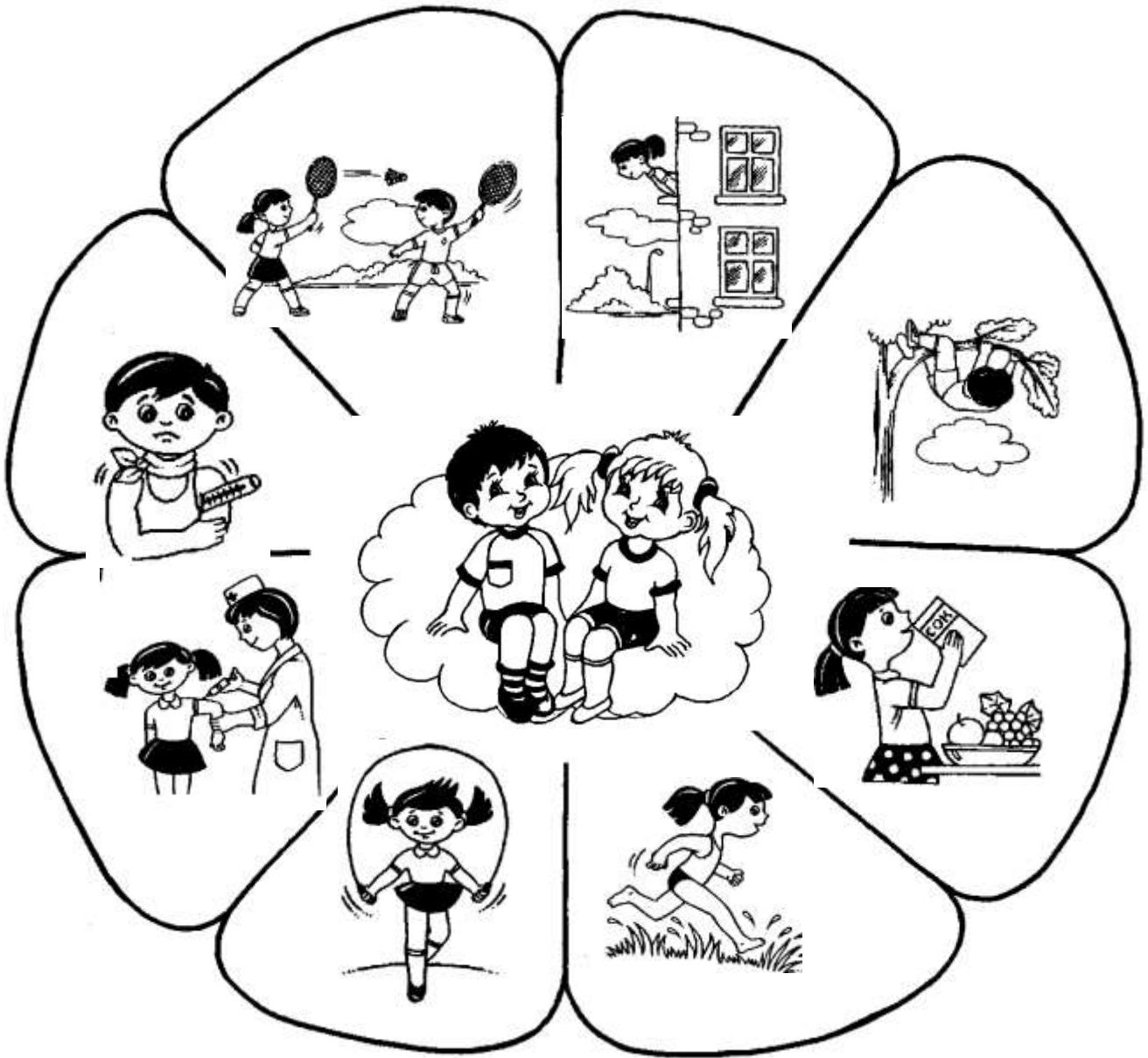
Пометить знаком «+» те лепестки, где нарисованы дети, которые заботятся о своем здоровье.



- Какие правила культуры здоровья нарушают на рисунках дети?
- Какие правила здоровья ты знаешь и выполняешь?
- Доволен ли ты своими знаниями?

Береги одежду, пока новая а здоровье – пока молодой

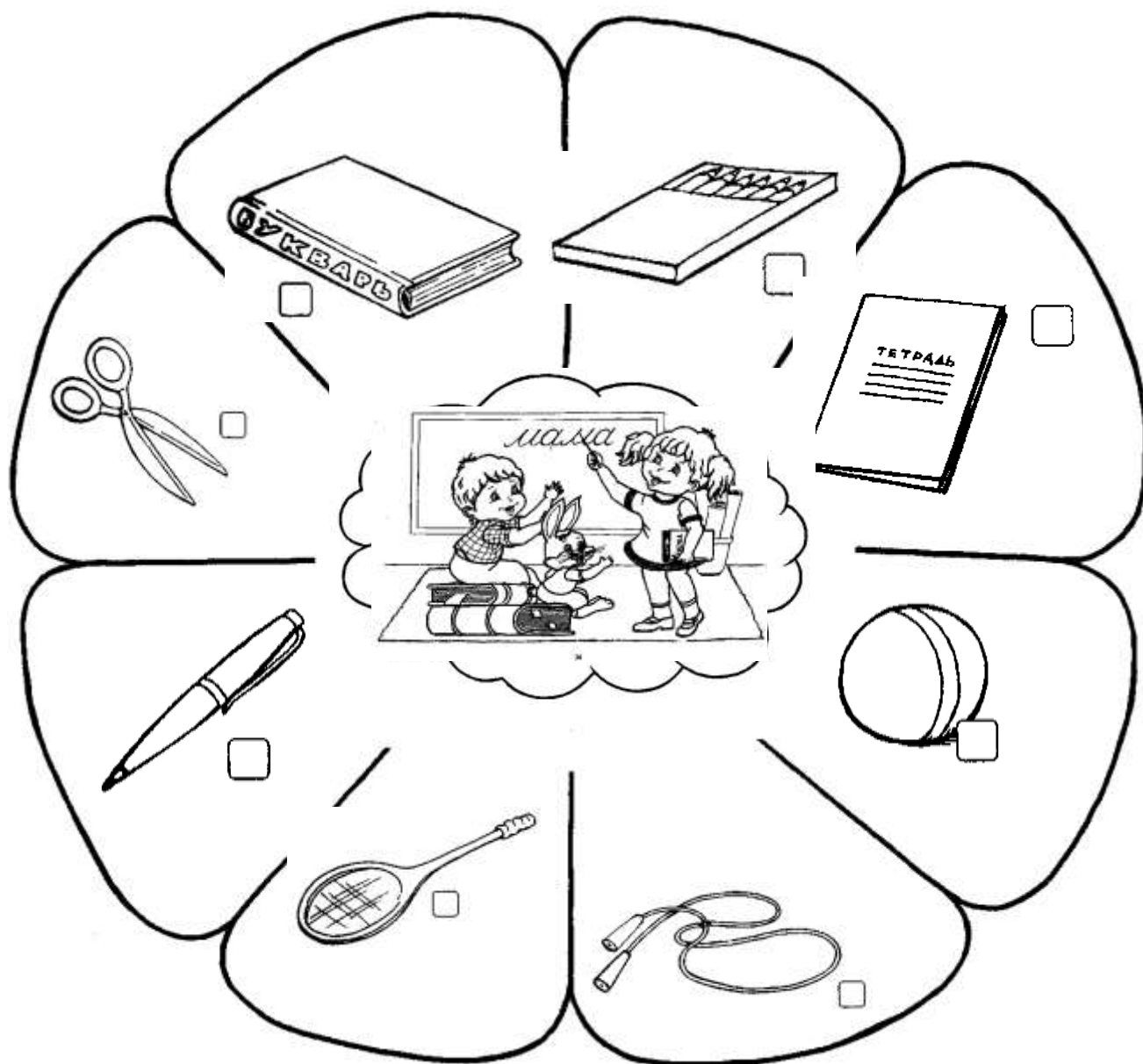
Рассказать, на каких рисунках дети не заботятся о своей жизни и здоровье. Раскрась их.



- Забота ли ты о своем здоровье?
- Ты себя чаще хвалишь или ругаешь?
- Каких вредных привычек ты хотел бы избавиться?
- Что для этого нужно сделать?

Учись познавать мир с маленьких лет

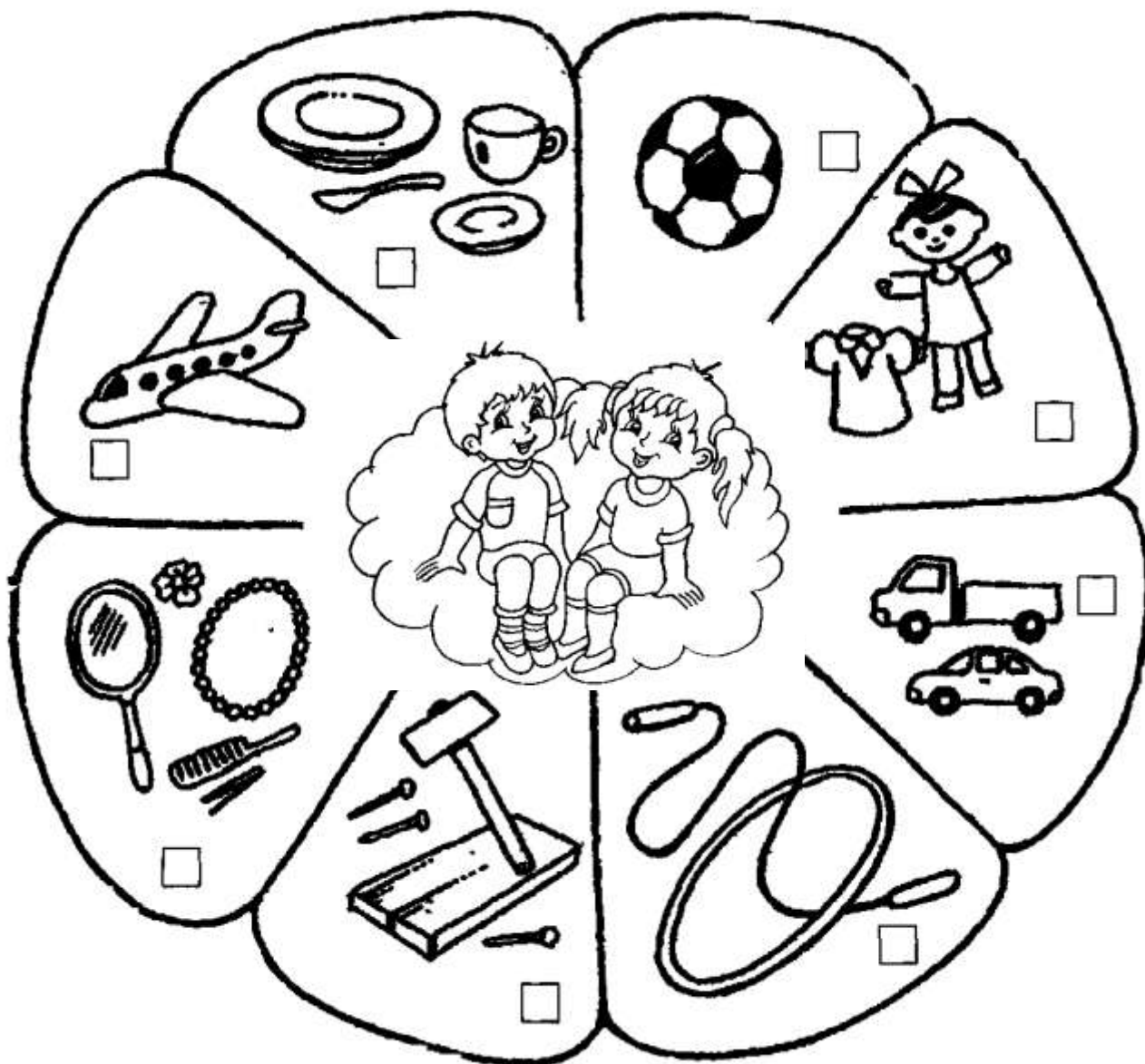
Пометить на лепестках знаком «+» те квадратики, где нарисованы вещи, которые помогают детям учиться.



- О чем интересном ты узнаешь на занятиях в детском садике?
- Нравится ли тебе учиться?
- Какие занятия тебе нравятся больше всего?
- Доволен ли ты своим умением учиться?

Мы все разные

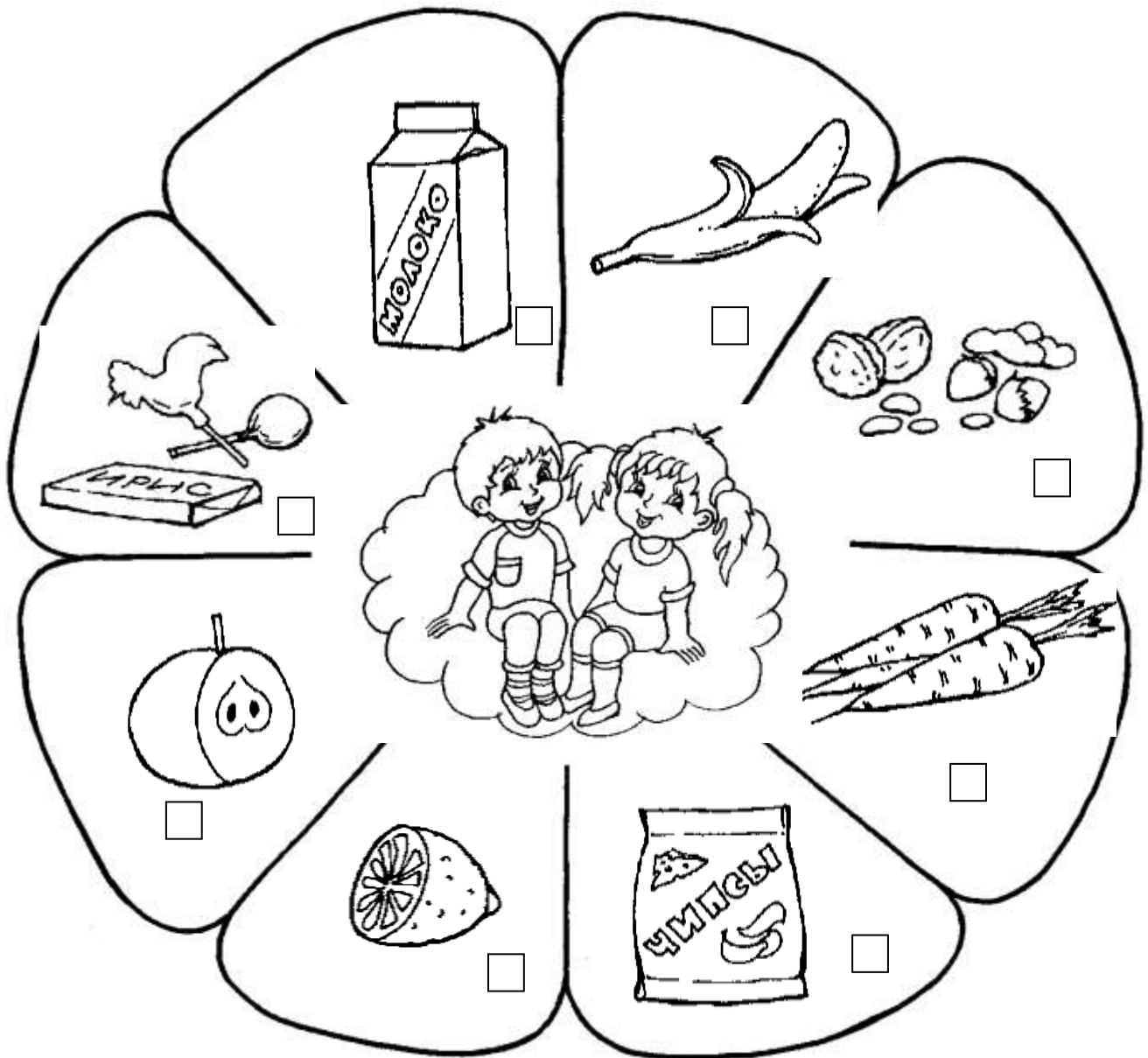
Выбери, что нравится делать Маше, а что – Саше. Чем любишь заниматься ты? Раскрась.



- Какие черты характера присущи тебе как девочке?
- Какие черты характера присущи тебе как мальчику?
- Чем отличается поведение девочек от поведения мальчиков?
- Каким бы ты хотел быть папой?
- Какой бы ты хотела быть мамой?

Берегите зубы

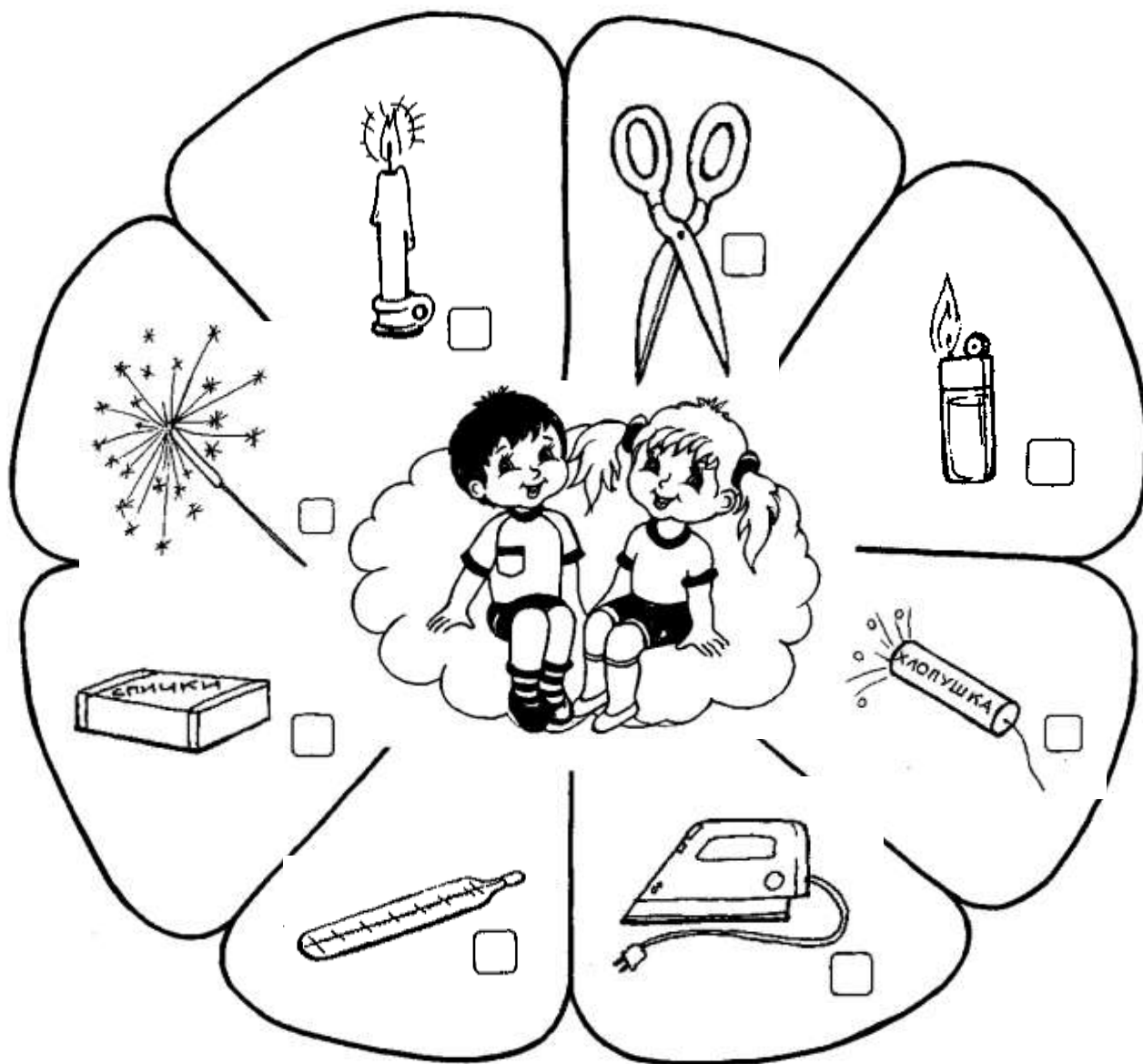
Какие продукты помогают тебе укреплять зубы и сохранять их здоровыми? Разрисуй эти лепестки.



- Какие продукты питания полезные для зубов, а которые нет?
- Что ты чувствуешь, когда у тебя болят зубы?
- Почему нужно беречь свои зубы?
- Как ты ухаживаешь за своими зубами?

Кто с огнем играет, тот потом кается

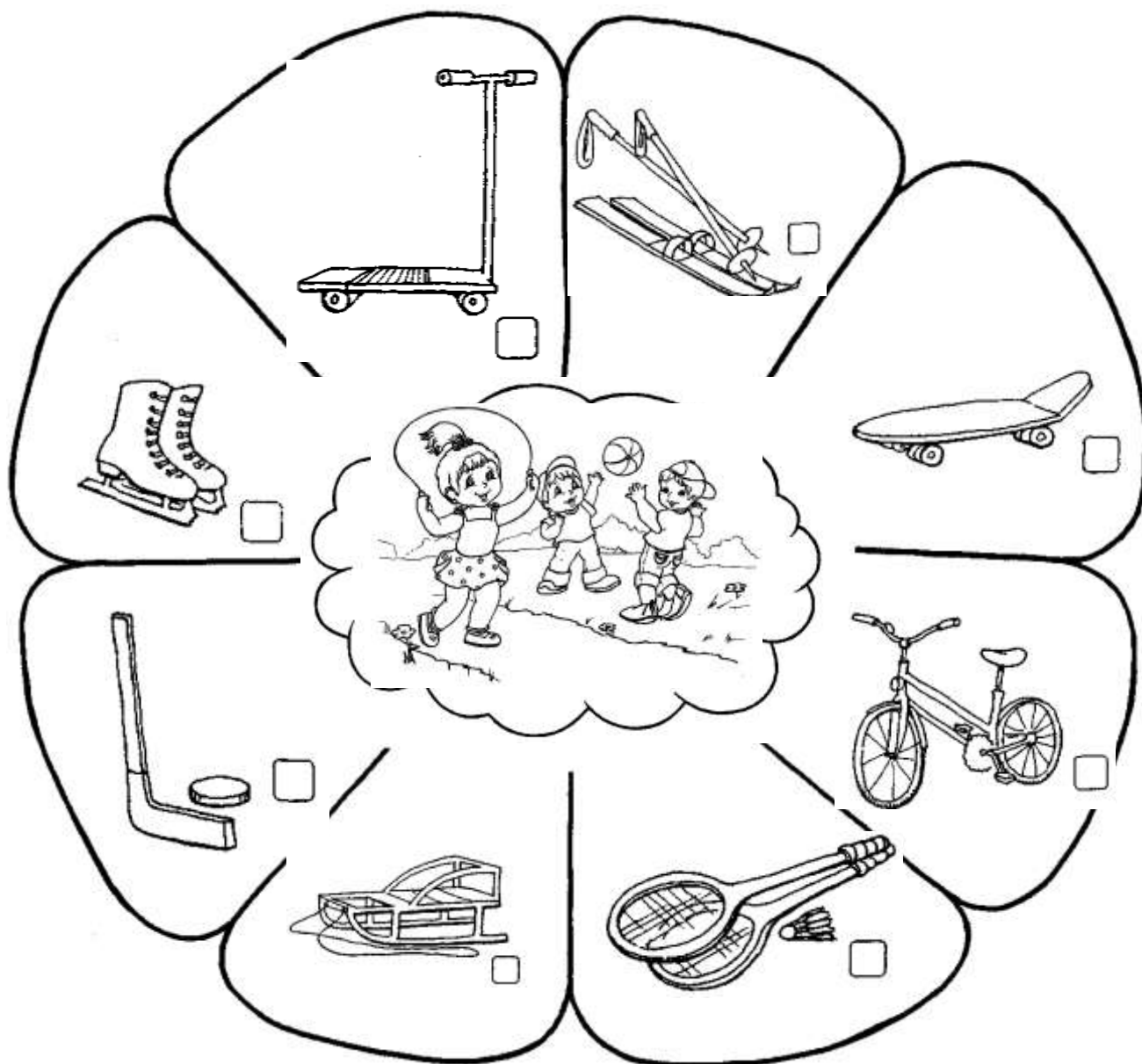
Пометить на лепестках красным цветом квадратики, на которых есть пожароопасные предметы.



- Какие правила безопасного поведения ты выполняешь?
- Доволен ли ты собой?
- Могут ли о тебе сказать, что ты осторожный, задумчивый?

Если ребенок бегает и играет, то ему здоровье улыбается

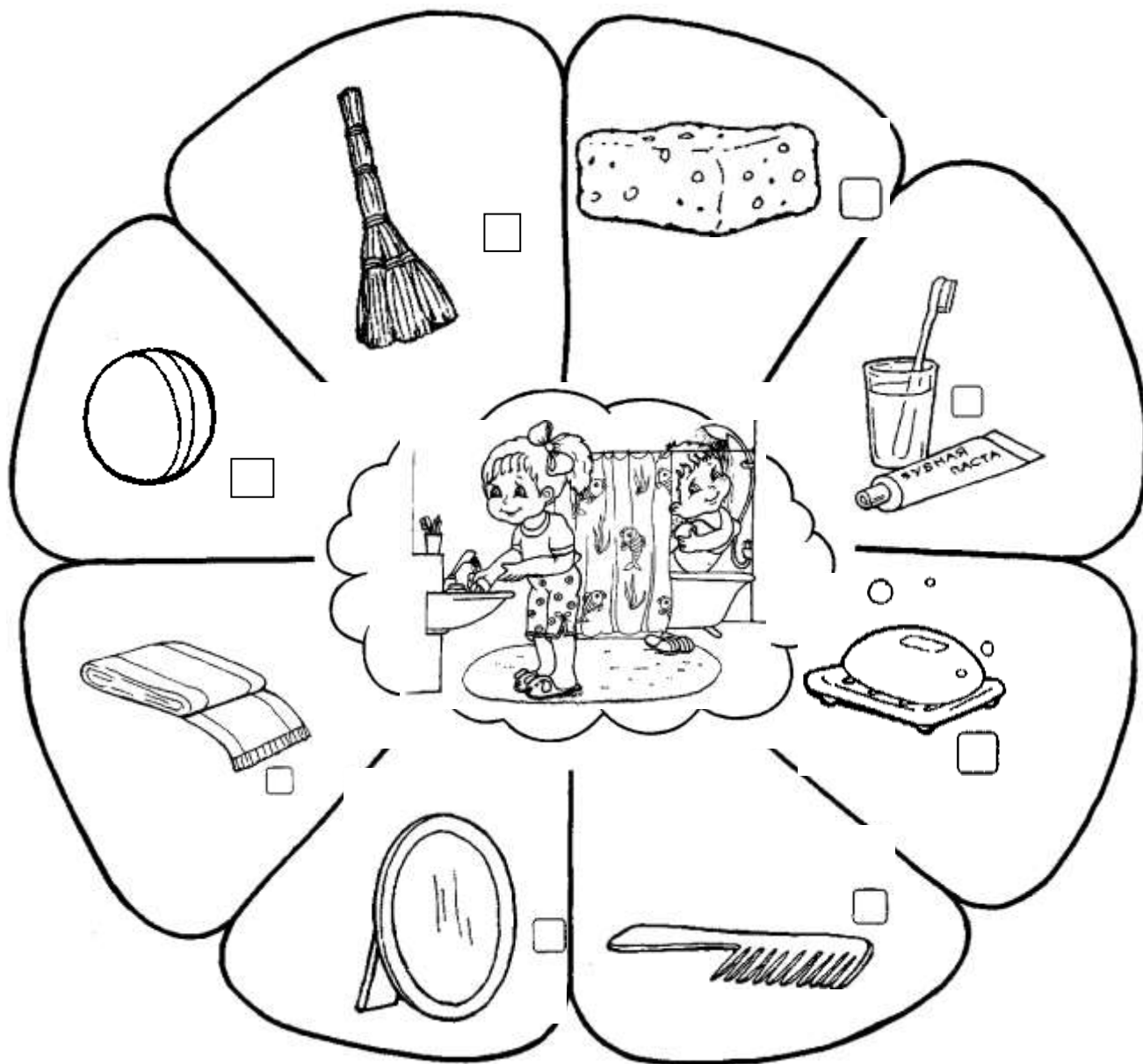
Пометить на лепестках синим цветом квадратики тех предметов, которые используются для игр зимой, красным – летом.



- Любишь ли ты играть?
- В какие игры тебе нравится играть больше всего зимой, а в какие летом?
- Как ты думаешь, игры на свежем воздухе укрепляют здоровье? Почему?

Чистая вода – для болезни беда

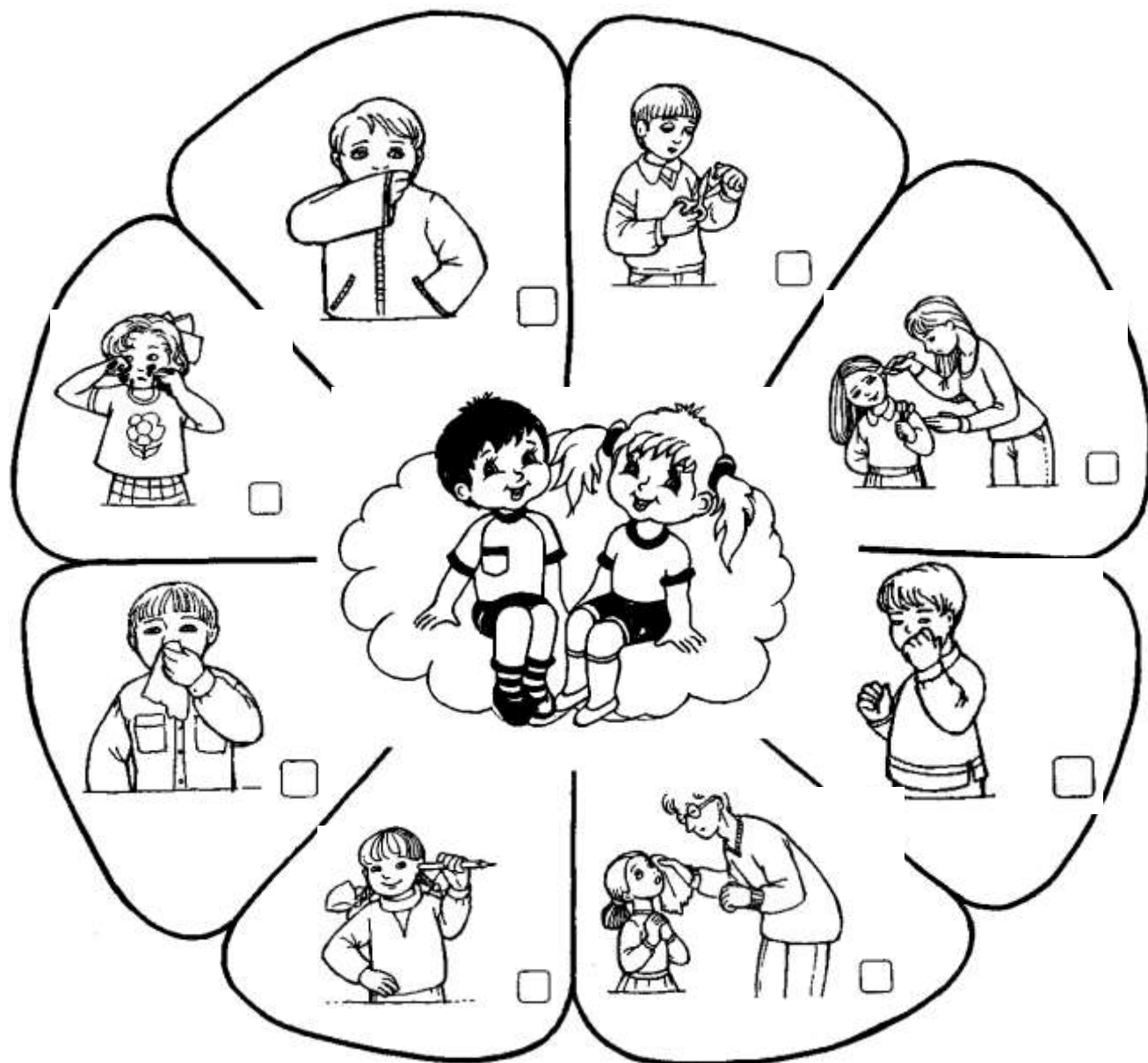
Пометить знаком «+» те рисунки, на которых изображены вещи, которые помогают быть чистыми и аккуратными.



- Всегда ли ты умываешься, чистишь зубы, аккуратно одеваешься?
- Как ты оцениваешь свое поведение?
- Что случится, если не станет воды?

Чистота – залог здоровья

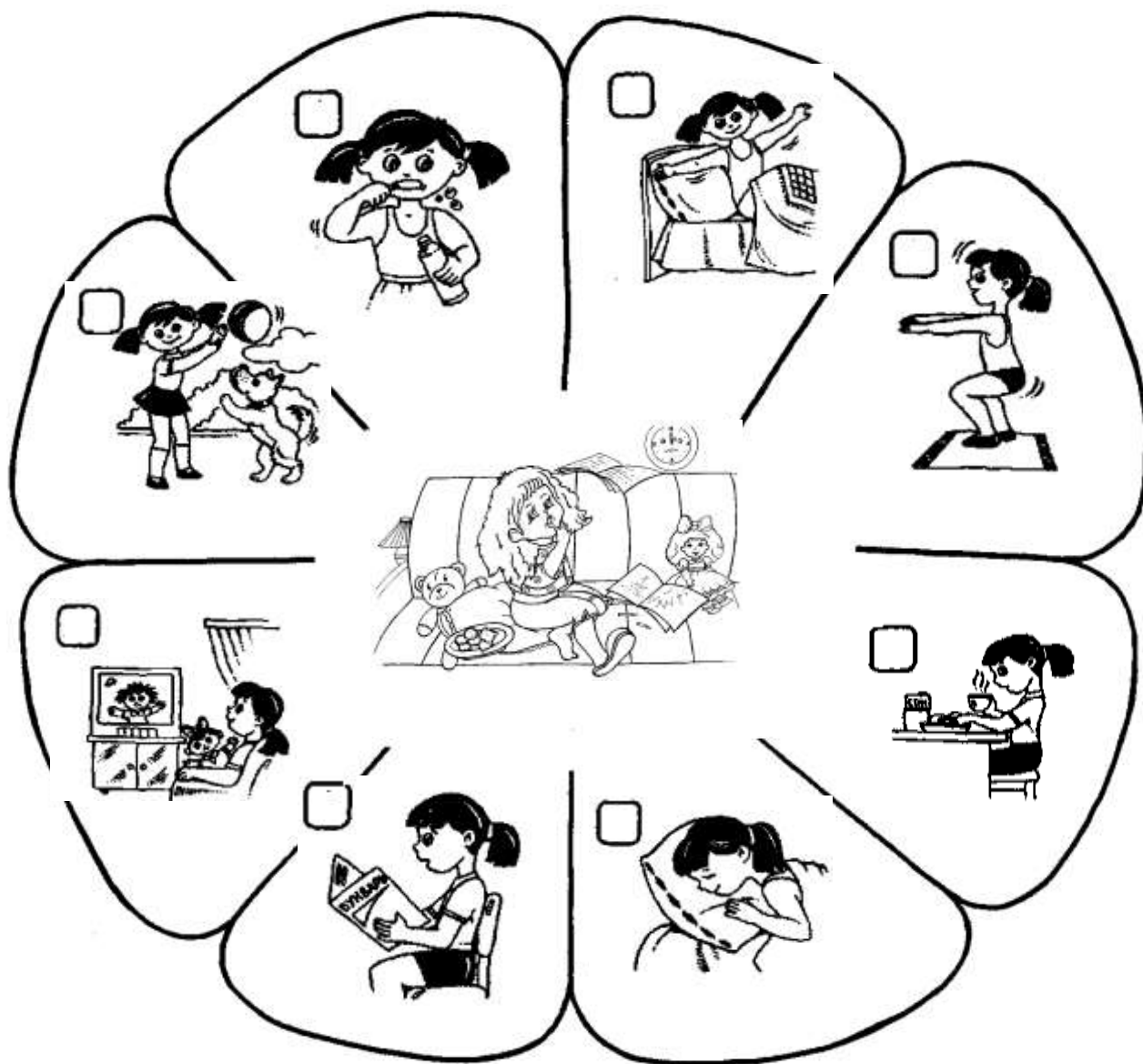
Пометить зелеными квадратиками рисунки, где дети выполняют культурно-гигиенические упражнения правильно, а красными – неправильно.



- Какие чувства у тебя возникают, когда ты видишь неаккуратных детей, грязную одежду, посуду?
- Можешь ли ты себя считать аккуратным?
- Что нужно сделать самому, чтобы тебя называли чистым, опрятным?

Кто придерживается режима, тому улыбается здоровье

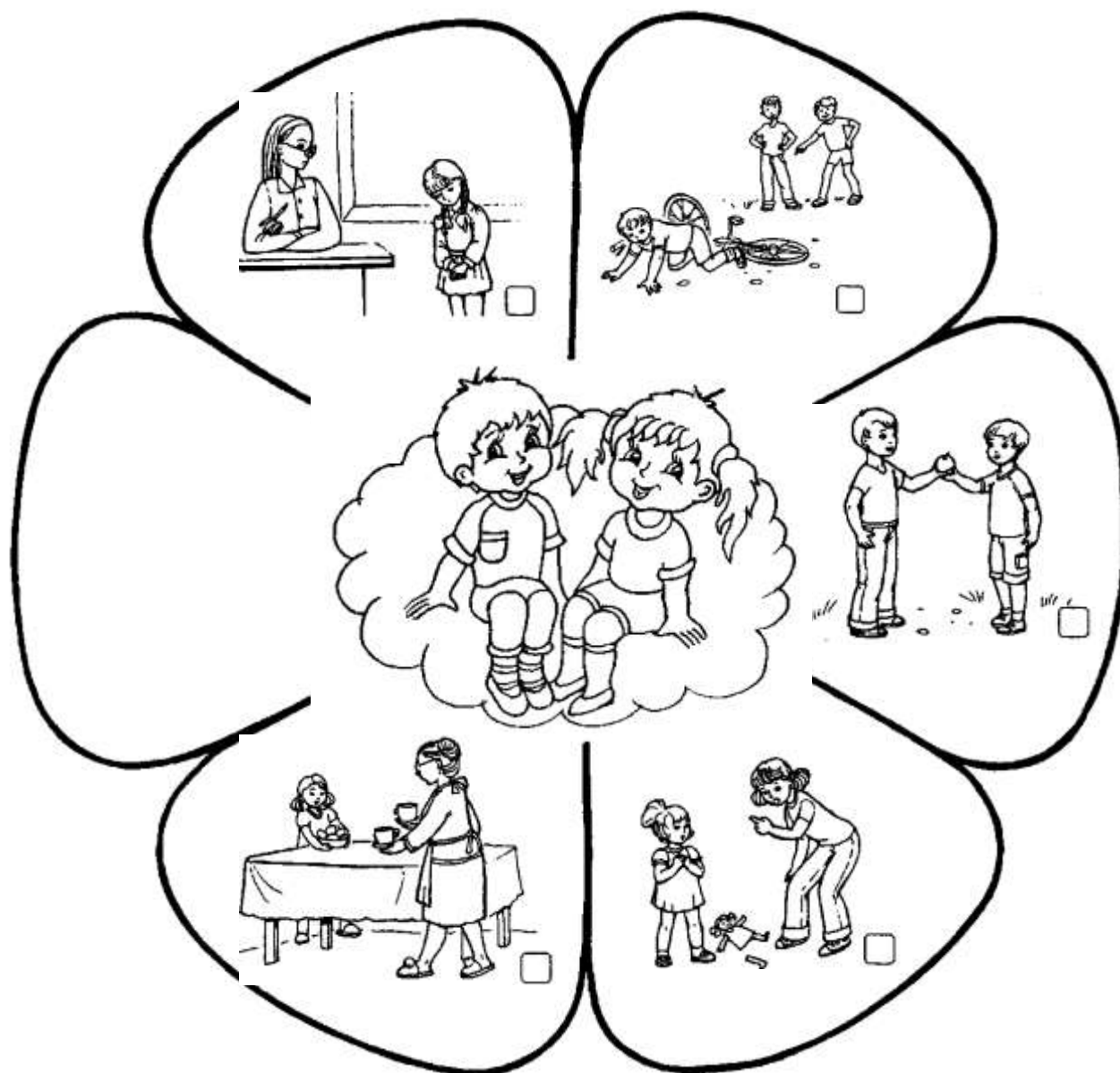
Пометить на лепестках синим цветом квадратики, на которых рисунки отвечают твоему режиму дня.



- Для чего нужно придерживаться режима дня?
- Чем тебе нравится заниматься больше всего на протяжении дня?
- Всегда ли в выходной день ты придерживаешься режима дня?
- Можешь ли ты себя назвать организованным человеком?

Слово учтивое каждому приятное

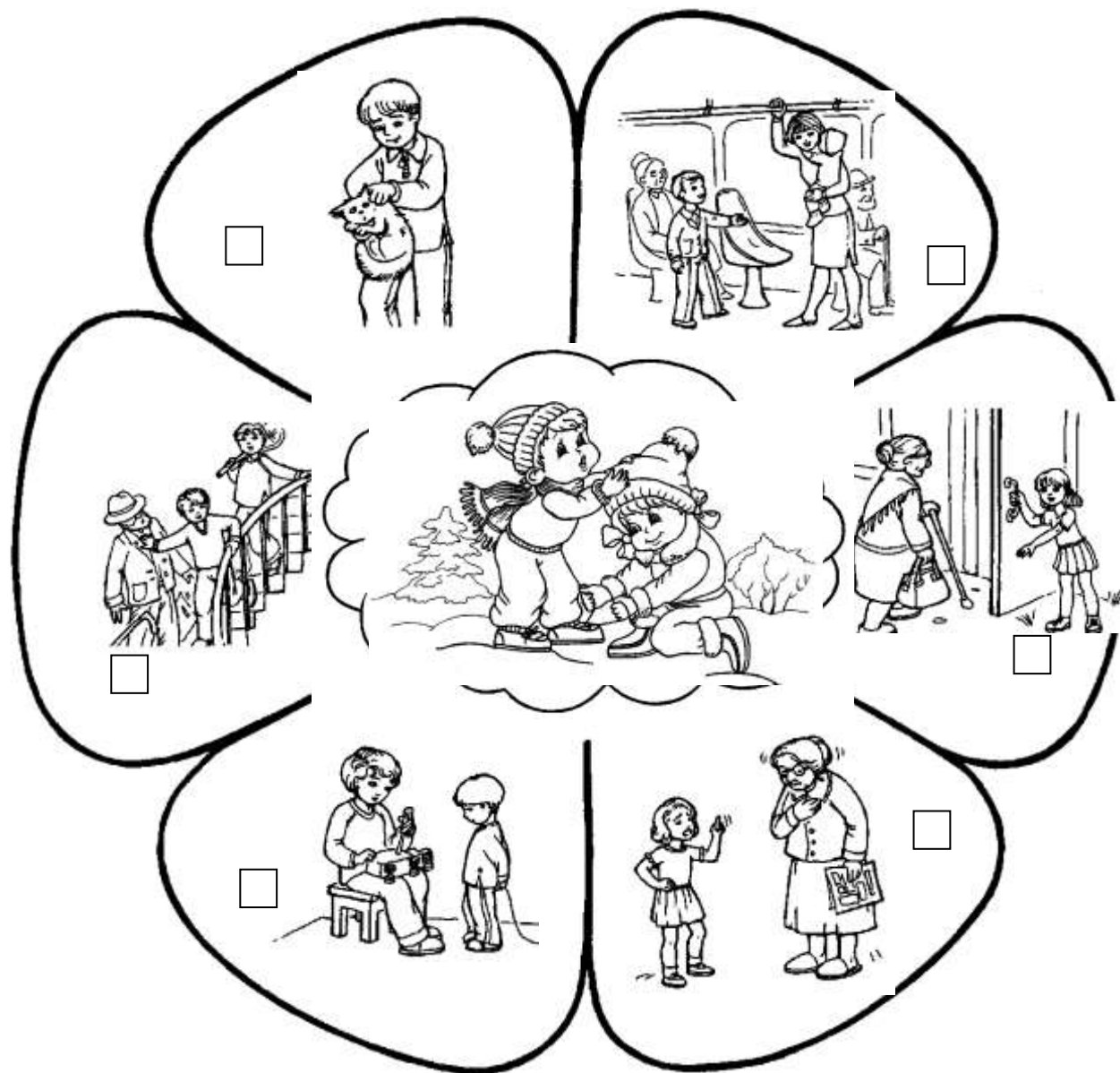
Пометить на лепестках желтыми квадратиками рисунки с детьми, поведение которых ты одобряешь.



- Почему вежливые слова часто называют волшебными?
- Какие волшебные слова ты знаешь?
- Какого ребенка называют вежливым?
- Как ты оцениваешь свое поведение?

Хочешь себе добра - не делай никому зла

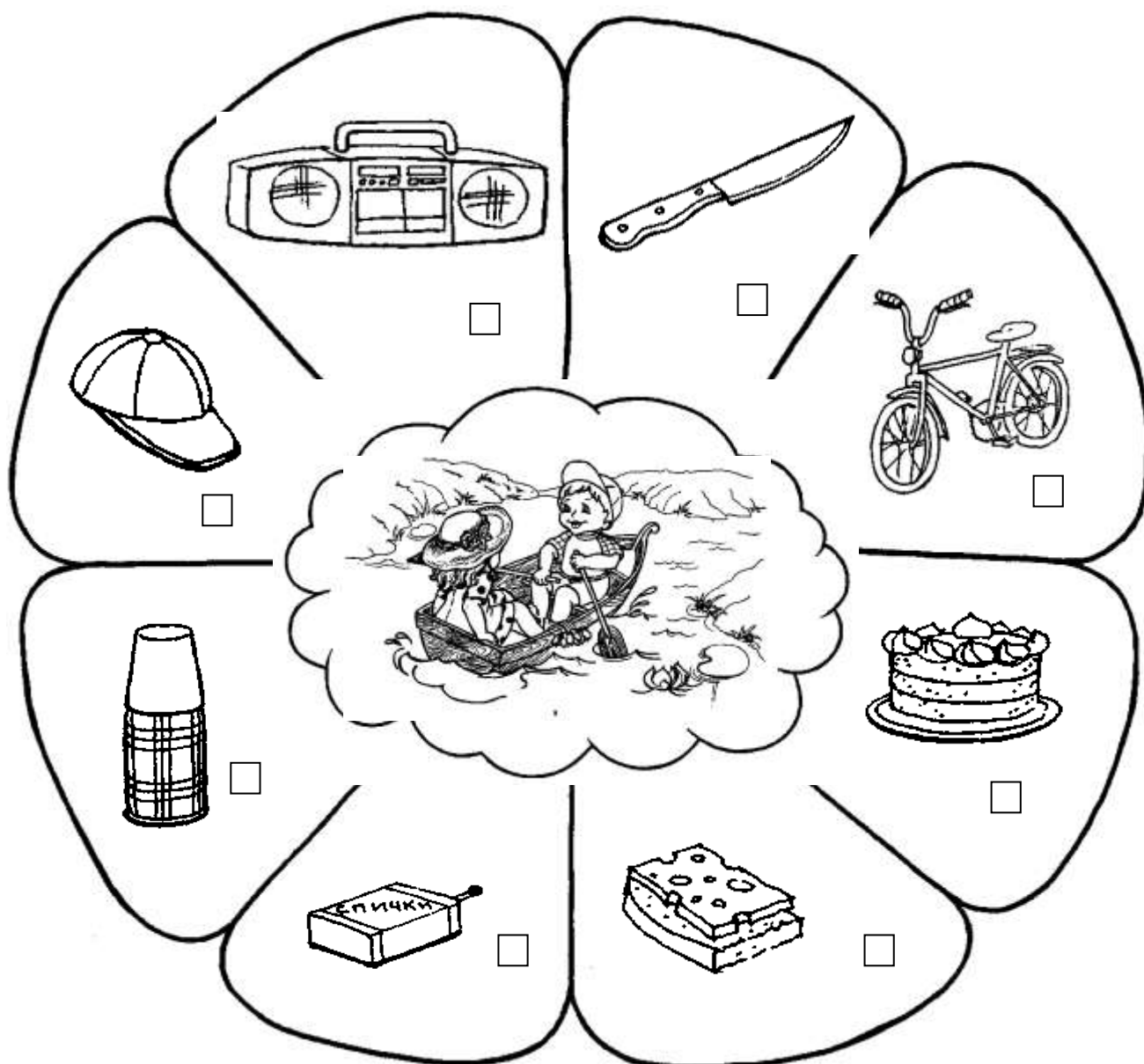
Пометить на лепестках красным цветом квадратики, где нарисованы дети, поступки которых тебе понравились.



- Какие правила этикета ты выполняешь?
- Могут ли о тебе сказать, что ты бестактный, несдержанный?
- Что ты чувствуешь, когда тебя за что-то благодарят?

Кто хорошо отдыхает, тот здоровье имеет

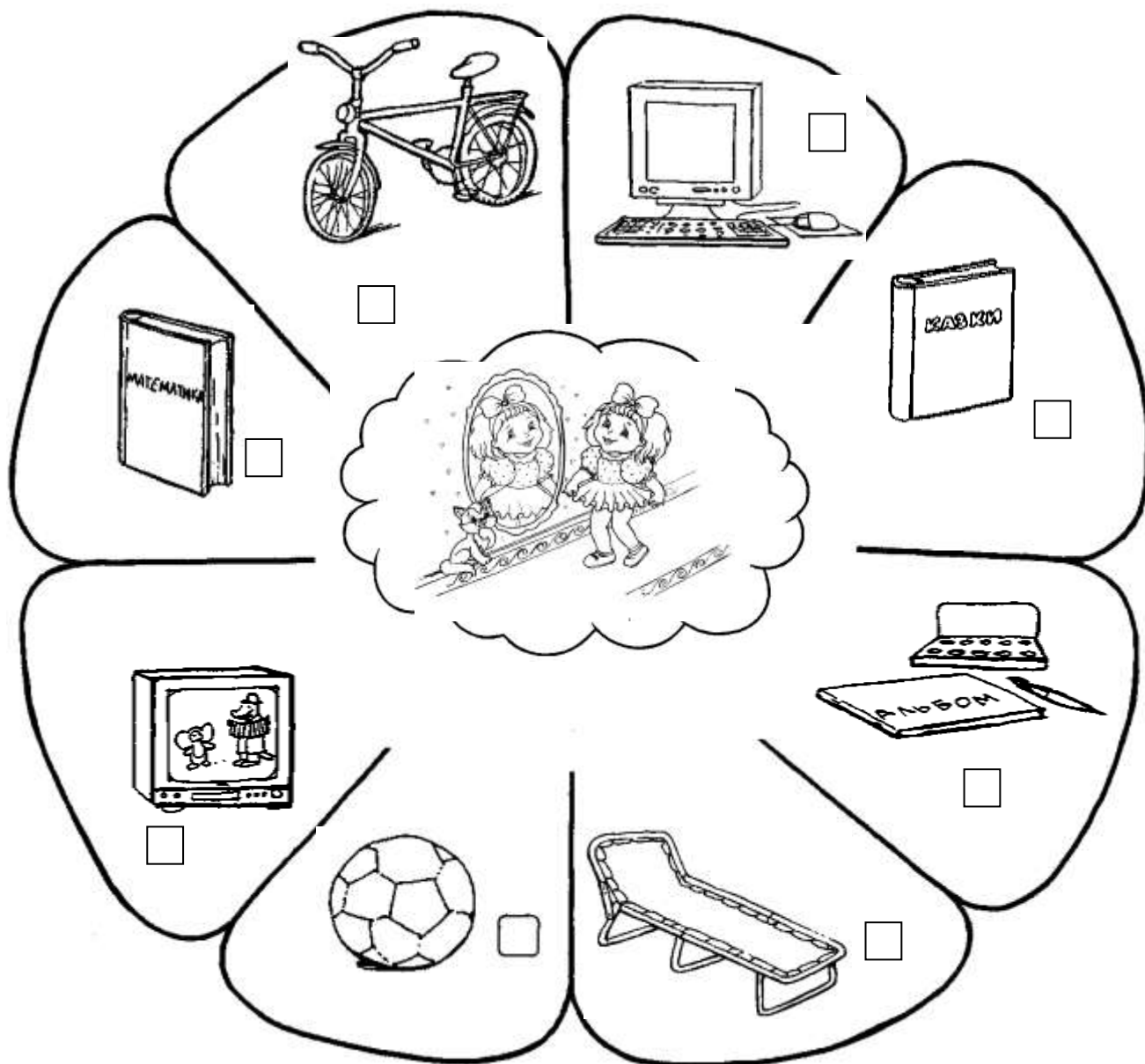
Пометить на лепестках знаком «-» те квадратики, где изображены вещи, которые нежелательно брать на отдых в лес.



- Где тебе больше всего нравится отдыхать?
- Что ты чувствуешь, когда находишься в парке, лесу, на реке?
- Что будет, когда человек не сможет отдыхать?

Хорошее настроение – половина здоровья

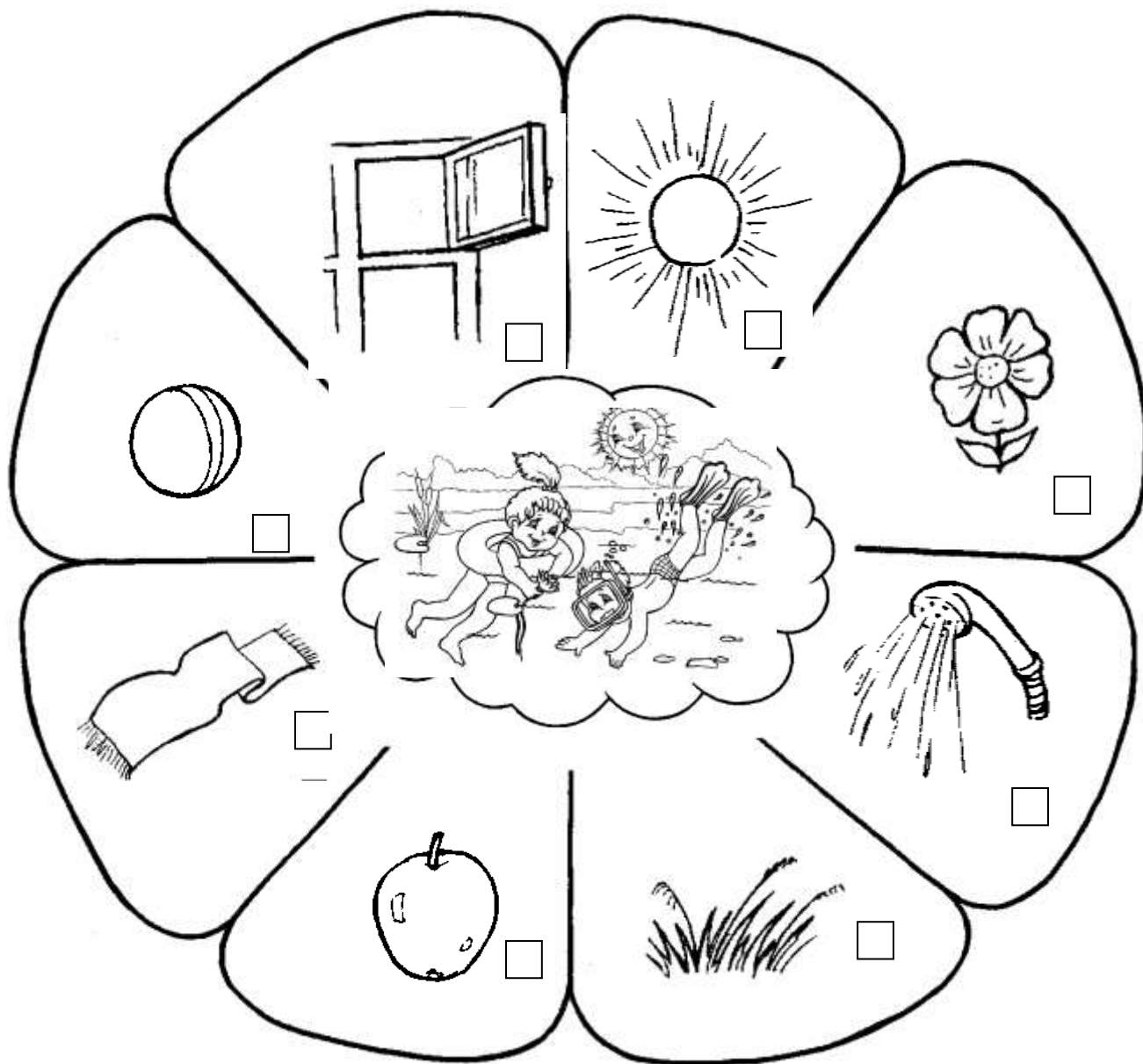
Пометить знаком «+» те лепестки, где изображены вещи, которые улучшают настроение.



- Почему у тебя бывает плохое настроение?
- Что ты делаешь для того, чтобы самочувствие и настроение у тебя улучшались?
- Что нужно делать, чтобы вокруг было больше радости?

Купание – это закаливание

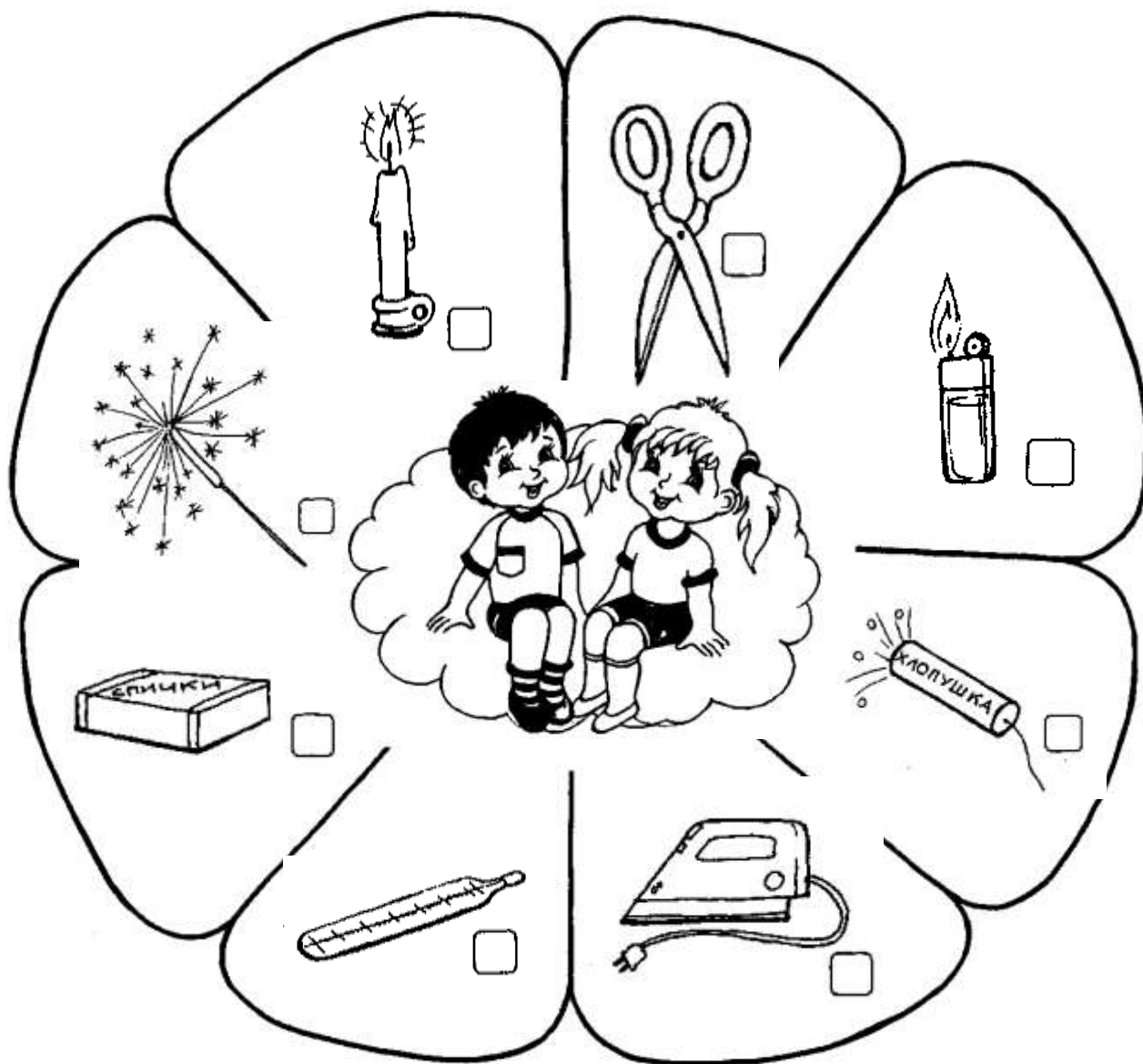
Пометить на лепестках знаком «+» те квадратики, где нарисованы предметы, которые помогают закаляться.



- Для чего нужно закаляться?
- А как ты закаляешь свой организм?
- Что ты чувствуешь, когда принимаешь душ, купаешься, загораеть?
- Доволен ли ты собой?

Кто с огнем играет, тот потом кается

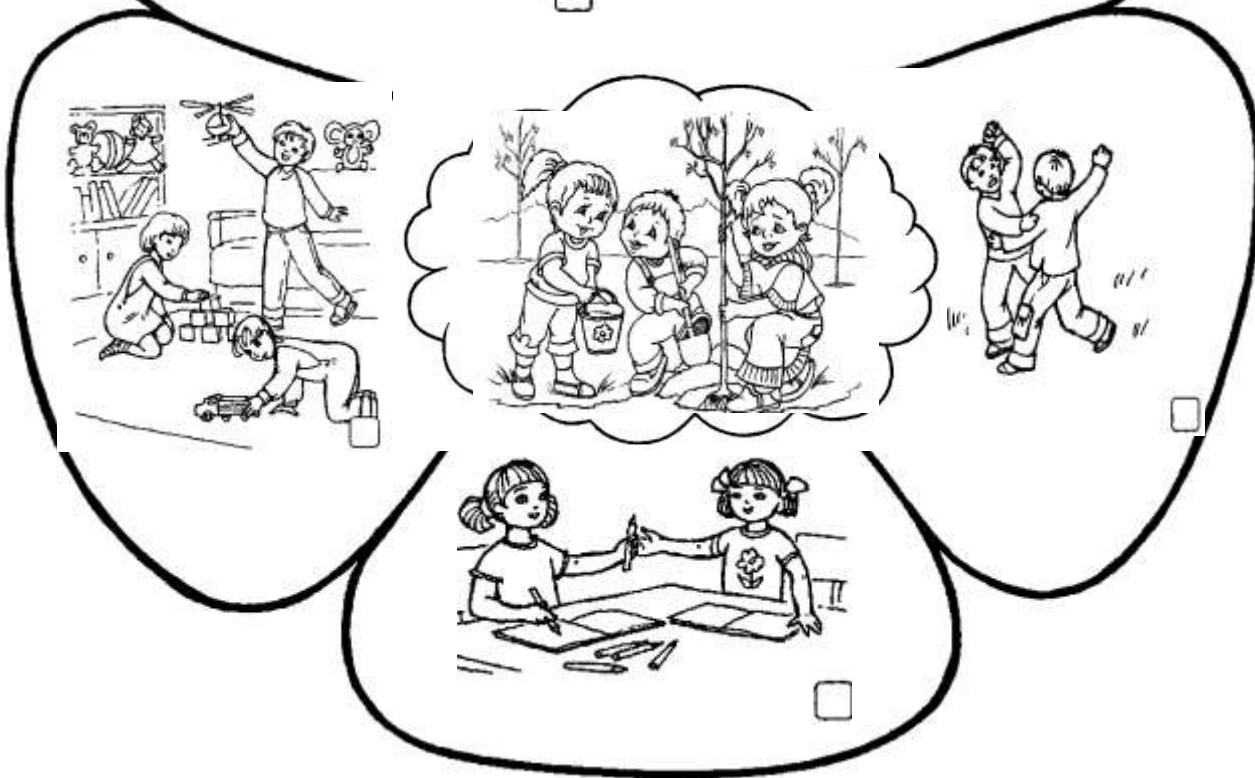
Пометить на лепестках красным цветом квадратики, на которых есть пожароопасные предметы.



- Какие правила безопасного поведения ты выполняешь?
- Доволен ли ты собой?
- Могут ли о тебе сказать, что ты осторожный, задумчивый?

Добрые поступки душу греют

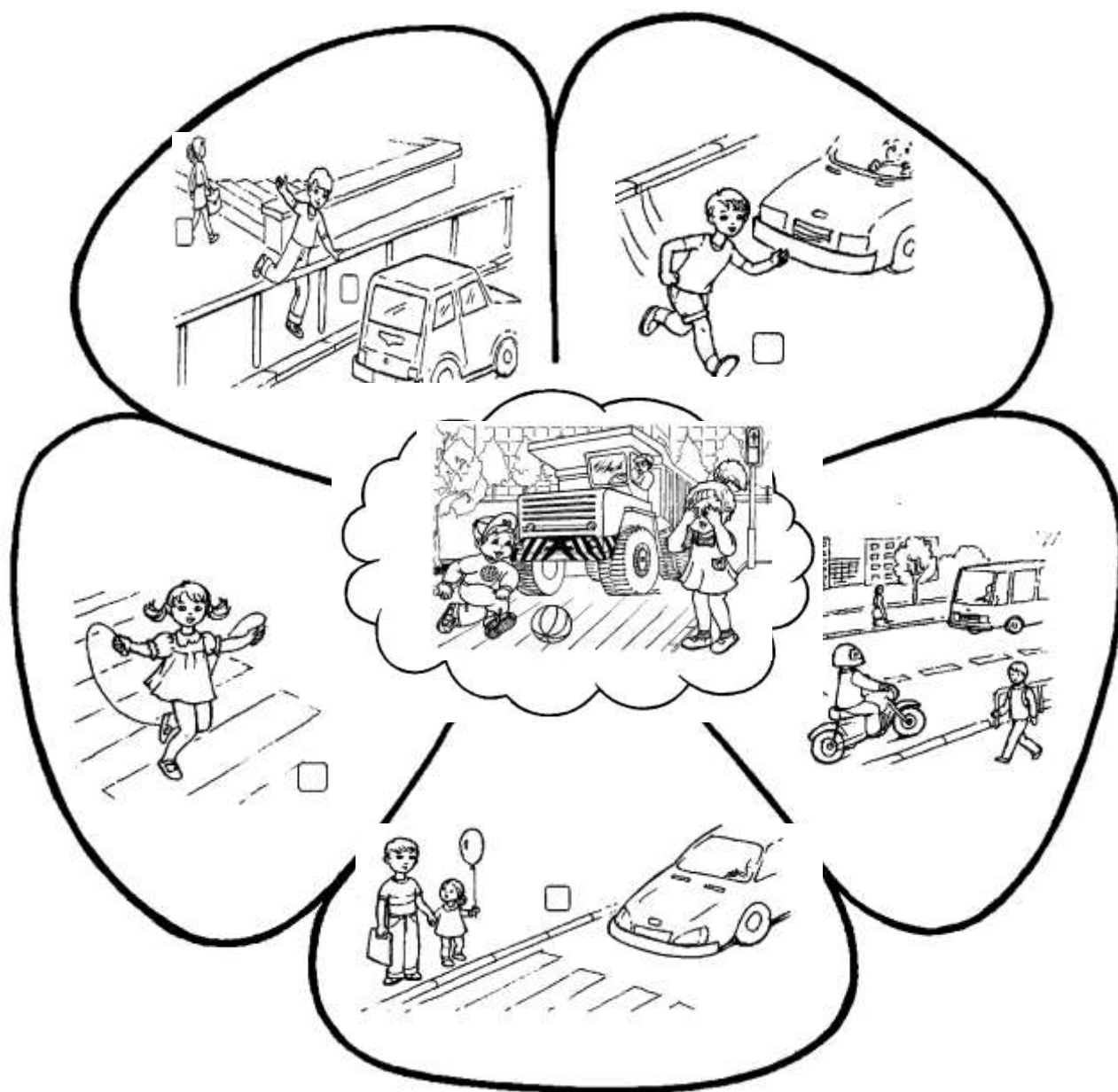
Пометить красным цветом квадратики, где на рисунках изображены настоящие друзья.



- Почему каждый человек стремится найти себе друга?
- Кого можно назвать настоящим другом?
- Доволен ли ты отношениями, которые складываются у тебя с друзьями?

Счастли́вый скачет, несчастный плачет

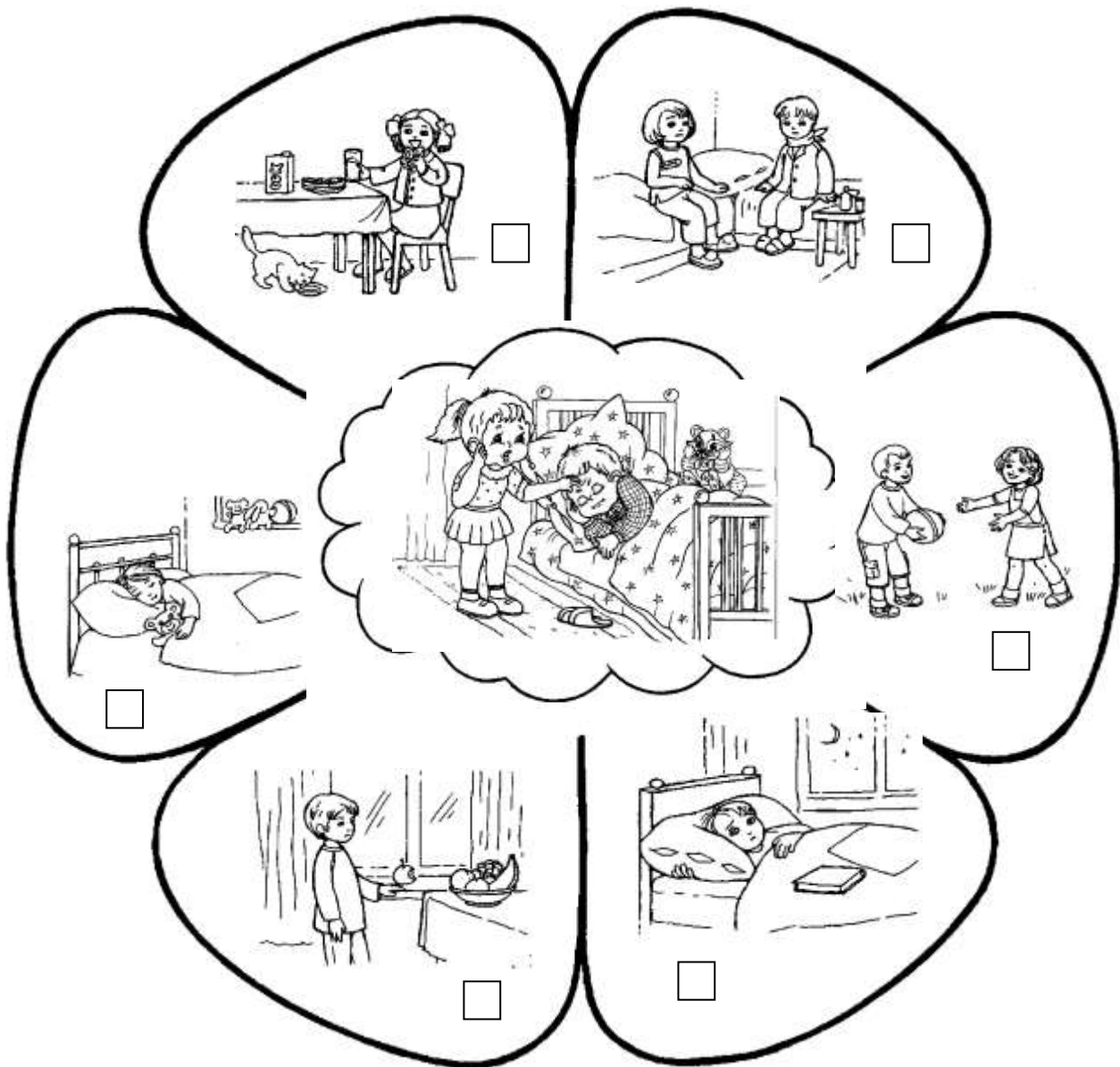
Пометить красным цветом квадратики, где на лепестках изображены дети, которые нарушают правила перехода улицы.



- Какие правила дорожного движения ты знаешь и выполняешь?
- Как ты оцениваешь свои знания и действия?
- Довольна ли мама твоим поведением на улице?
- Что ты чувствуешь, когда видишь, что кто-то нарушает правила перехода улицы?

Лучше дышать свежим воздухом, чем пить лекарства

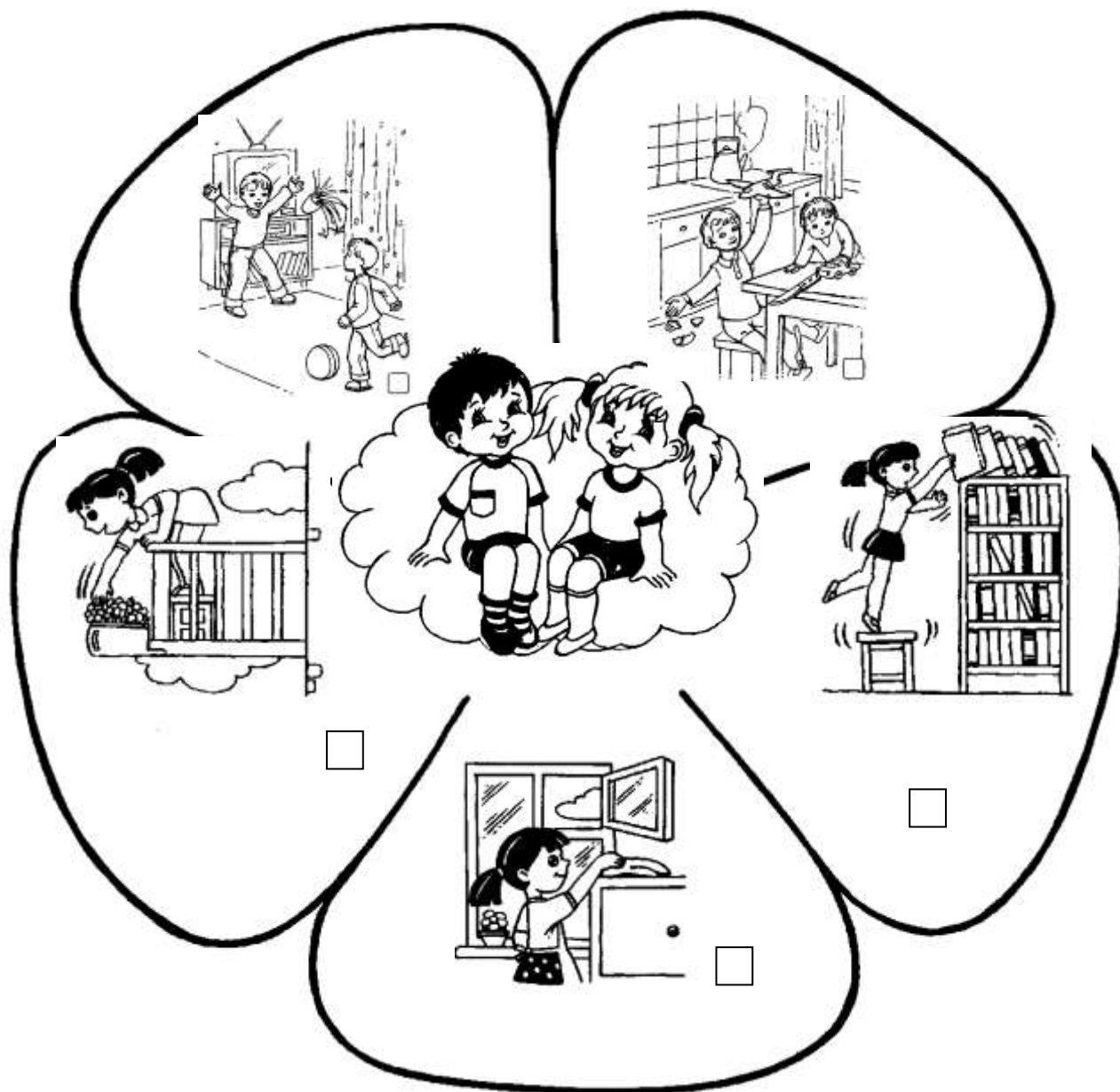
Пометить зеленым цветом квадратики, где на лепестках нарисованы здоровые дети, а красным, где нарисованы больные дети.



- Нравится ли тебе болеть?
- Какое тогда у тебя настроение?
- Что нужно делать, чтобы не болеть?

Не думал, не гадал, как в беду попал

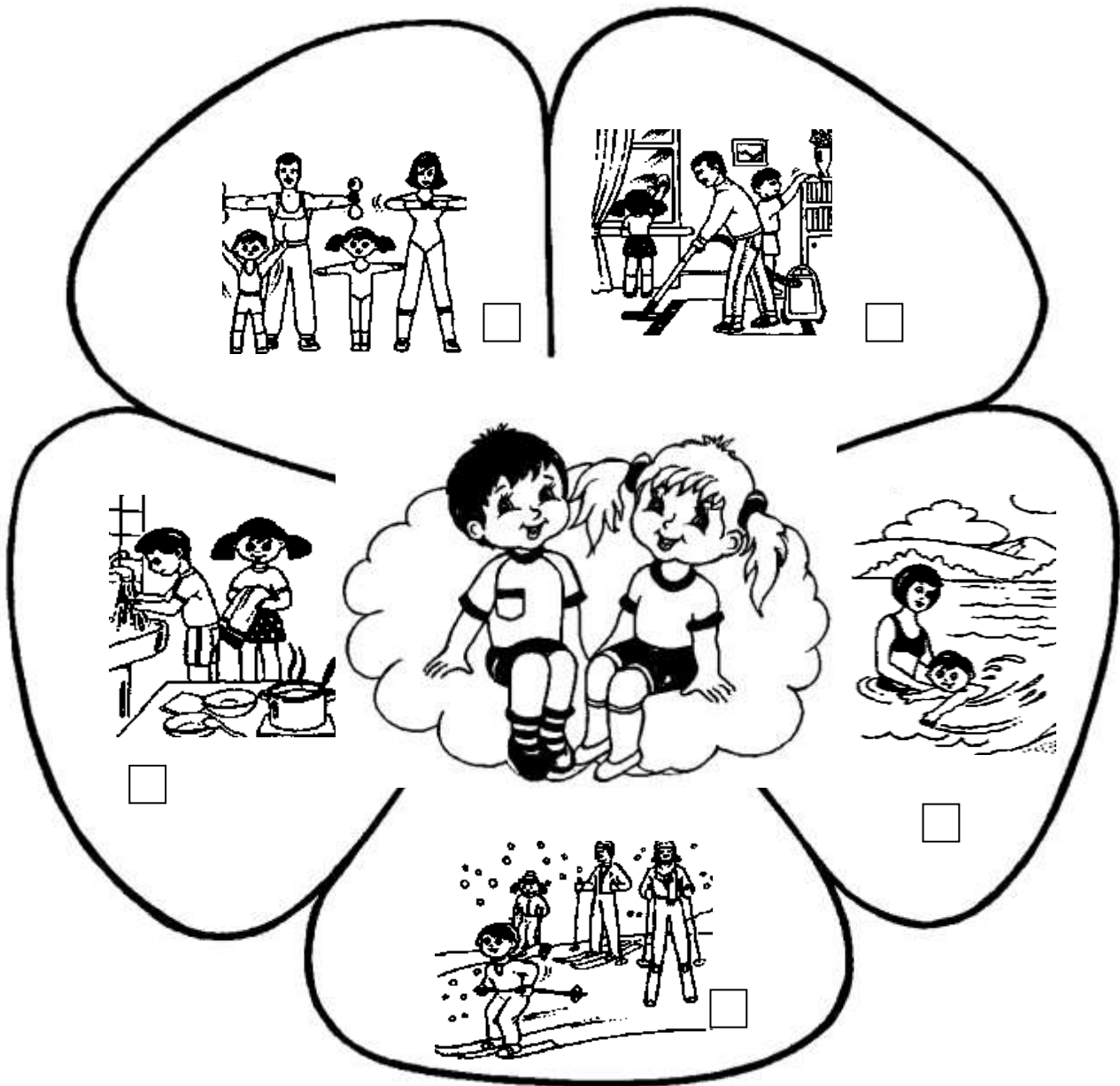
Пометить красным цветом квадратики тех рисунков, где дети не выполняют правила безопасного поведения.



- Поведение каких детей на рисунках вызывает у тебя заботу за их жизнь и здоровье?
- Как ты оцениваешь их поведение?
- Что бы ты им посоветовал?

Когда семья вместе, так и душа на месте

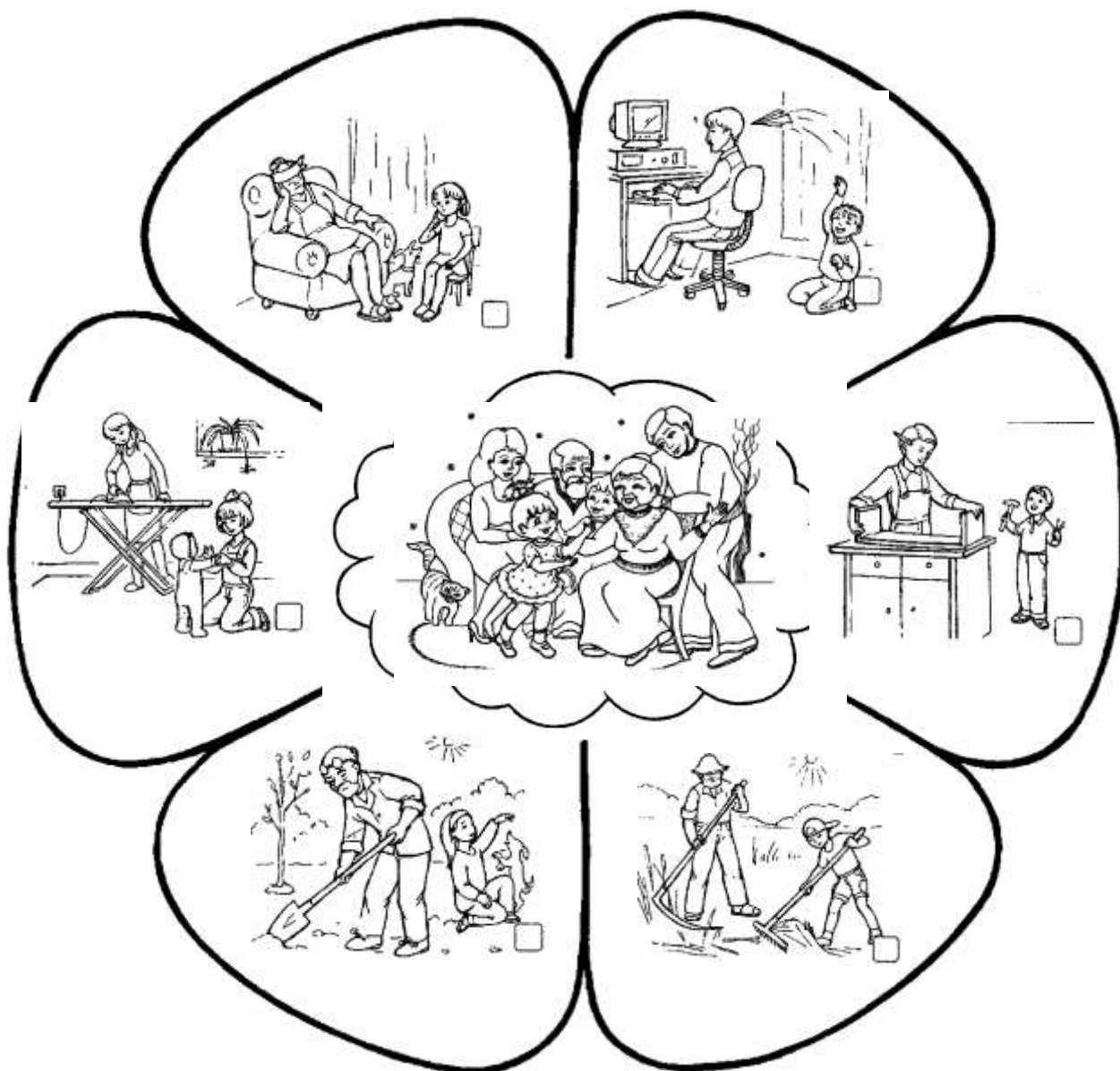
Раскрасить лепестки, которые тебе понравились. Пометить красным цветом квадратики, где на лепестках изображены дети, которые помогают взрослым.



- Как ты думаешь, важно ли в семье любить друг друга?
- Какими словами ты выражаешь свою любовь к родным и близким?
- Что ты при этом чувствуешь?
- Нравится ли тебе дарить теплые слова своим родителям?

Уважай отца и мать и будет тебе везде гладь

Пометить на лепестках те рисунки, где поступки детей в семье тебе не нравятся.



- Что хорошего делают все члены семьи для тебя?
- Что делаешь ты для членов своей семьи?
- Какие поступки приносят радость твоим родным?
- Приведи примеры, как ты заботаешься о своих родных.

Список использованной литературы

1. Деркунская В.А. Диагностика и культура здоровья дошкольников. – М.: Педагогическое общество России, 2005
2. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 112 с.
3. Игнатова Л.В., Волик О.И., Кулакова В.Д., Холюкова Г.А. Авторские игры для «Занятий здоровья». Ж-л «Воспитатель ДОУ». – № 7, 2009. – М.: «ТЦ Сфера», 2009
4. Лободина С.В., Алексеева Д.Ф. Здоровый дошкольник. Ленинградский областной институт развития образования, 2000. – 136 с.
5. Тищенко В.О., Шевцова Л.Г., Попова Л.А. Здорові і розумні. – Дніпропетровськ: «ВД «Стиліус», 2010. – 52 с.
6. Царук А.Н. Основы здоровья. Рабочая тетрадь. – Донецк: Центр подготовки абитуриентов, 2007. – 40 с.