

КУРГАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ  
ИННОВАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

# «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Сборник игровых сеансов педагога-психолога с детьми по профилактике  
и защите от вирусных инфекций и COVID-19



Курган, 2021 г.

РЕКОМЕНДОВАНО К ПЕЧАТИ  
РЕДАКЦИОННО-ИЗДАТЕЛЬСКИМ СОВЕТОМ ИМЦ

**Автор-составитель:** **Кетова Е.Н.**, педагог-психолог высшей квалификационной категории МБДОУ «Детский сад №100 «Солнышко»

**Рецензенты:** **Тельминова Т.А.**, заведующий МБДОУ «Детский сад №100»

**Рецензенты:** **Аксенова Е.А.**, заместитель заведующего МБДОУ «Детский сад № 115»

**АННОТАЦИЯ:** Сборник игровых сеансов педагога-психолога с детьми по профилактике и защите от вирусных инфекций обобщает практический опыт работы педагога-психолога по психолого-педагогическому сопровождению участников образовательного процесса в формировании социальных и жизненных навыков как объективного варианта поддержания здоровья.

Представленные материалы включают в себя тематическое планирование с конспектами практических занятий, материалы консультаций для родителей и педагогов, сценарий праздника.

Методические рекомендации актуальны и могут быть использованы педагогами-психологами, воспитателями и родителями.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	4
Тематический план взаимодействия с детьми .....	7
Тематический план консультаций для педагогов .....	8
Тематический план консультаций для родителей .....	8
Конспекты практических занятий .....	9
Занятие № 1 «Что такое бактерии и вирусы?» .....	9
Занятие № 2 «Как правильно мыть руки?».....	12
Занятие № 3 «Витамины для здоровья необходимы!» .....	15
Занятие № 4 «Настроение и здоровье» .....	18
Занятие № 5 «На приеме у врача» .....	21
Занятие № 6 «Вакцина-помощница».....	24
Занятие № 7 «А прививка-то – не страшная».....	27
Занятие № 8 Праздник «Здоровым – жить здорово!».....	29

### **Материалы консультаций для педагогов и родителей**

Консультация № 1. «Использование психогимнастики в профилактической работе с детьми с целью психофизической разрядки».....	34
Консультация № 2. «Родителям о профилактических прививках» .....	37
Консультация № 3. «Что делать, если ребенок боится? Советы педагогам» .....	38
Консультация № 4. «Нужно ли заранее готовить ребенка к визиту к врачу?». Терапевтическая сказка.....	38
Консультация № 5. «История детского страха прививки» .....	41
Консультация № 6. «Роль витаминов в детском питании».....	42
Консультация № 7. Рекомендации родителям .....	45
Консультация № 8. Рекомендации педагогам .....	46
Список литературы.....	48

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В январе 2020 года произошла вспышка нового коронавирусного заболевания. Весь мир сосредоточил внимание на мерах по снижению распространения COVID-19. В этой связи психологическая служба образовательного учреждения организует работу на основе рекомендаций Союза охраны психического здоровья по поддержке психологического здоровья и семейного благополучия у детей и взрослых во время вспышки коронавирусной инфекции COVID-19.

В связи с этим работа психолога в ДООУ нацелена на стабилизацию эмоционального состояния детей, особенно в период мер по профилактике коронавирусной инфекции и доведение рекомендации Союза охраны психического здоровья по сохранению психологического здоровья детей во время вспышки COVID-19 до педагогов и родителей.

В такой сложной ситуации на детей обрушивается большое количество информации, передаются стресс и тревога окружающих их взрослых.

Новости о коронавирусе могут вызвать у детей чувства беспокойства и страха. Детям бывает трудно понять, что они видят по телевизору или слышат от других людей. Это их делает более уязвимыми к ощущениям тревоги, стресса и расстройства.

Дети очень доверчивы и подвержены внушению. Если ребенка все время пугать болезнями, то это может вызвать не желание быть здоровым, а постоянный страх перед болезнью. Необходимость профилактической работы с детьми по профилактике страхов перед медицинскими манипуляциями имеет особую актуальность.

Теме детских страхов посвящены теоретические исследования известных отечественных и зарубежных психологов (В.В. Столина, Дж. Ман, Л.С. Выготского, В.С. Мухиной, Л.Ф. Обуховой, Ю.В. Щербатых). По мнению многих авторов, ребенок подвержен различным отрицательным воздействиям. А.И. Захаров связывает возникновение проблем в развитии эмоционально-волевой сферы дошкольника с дефицитом положительных эмоций и волевого усилия, который можно преодолеть правильной организацией непосредственно образовательной деятельности.

Создав вокруг ребенка в ДООУ и дома необходимую информационную среду, способствующую формированию осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, мы можем выработать охранные стереотипы, которыми ребенок может пользоваться осознанно, самостоятельно.

Чуткие и полезные разговоры об опасных для жизни болезнях и значении иммунопрофилактических мероприятий с учетом возраста ребенка и уровня его понимания, проводимые педагогами и родителями, имеют большое значение для долгосрочного психологического благополучия детей и их близких.

Ребенок должен расти с осознанием того, что его практические навыки и умения в области гигиены и санитарии помогут накоплению здоровья и позволят предотвратить болезнь.

Поставлена **цель** психолого-педагогического сопровождения участников

образовательного процесса по формированию социальных и жизненных навыков, защиты от вирусных инфекций и коронавирусной инфекции (*COVID-19*).

Профилактическая и просветительская деятельность реализуется в трех направлениях: работа с **детьми, их родителями** (законными представителями), **педагогами и специалистами** образовательных учреждений. Для ее решения были определены следующие **задачи**:

для детей:

- закреплять полученные теоретические знания и практические умения по защите себя и других от заражения вирусной инфекцией;
- повышать информационную осведомленность воспитанников, касающуюся медицинских процедур, проводимых в ОУ;
- стимулировать желание воспитанников заботиться о своем здоровье;
- формировать положительное отношение к иммунопрофилактическим мероприятиям;
- развивать эмоционально-волевую сферу детей;
- развивать у дошкольников практические навыки в снятии психического напряжения;
- повышать информационную осведомленность воспитанников о присутствии необходимых витаминов в продуктах питания;
- совершенствовать коммуникативные способности детей на основе организации совместной деятельности;

для педагогов:

- повышать компетентность педагогов по вопросам развития эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков у детей;
- повысить компетентность педагогов по теме детских страхов, способов их нивелирования;
- повысить компетентность педагогического состава по вопросам взаимодействия с детьми в период коронавирусной инфекции;

для родителей:

- дать представление родителям о детских страхах, способах его нивелирования;
- повысить компетентность родителей по вопросам вакцинации;
- повысить компетентность родителей по вопросам взаимодействия с детьми в семье в период коронавирусной инфекции.

Для того чтобы сохранить психологическое здоровье детей в сложившейся ситуации распространения коронавирусной инфекции, необходимо грамотно подобрать и применить адекватные возрасту методики, способствующие сохранению и улучшению самочувствия детей.

Для реализации цели и поставленных задач был выбран игровой сеанс как одна из форм, которая является более близкой к основному виду детской деятельности.

Включенные в сборник игровые сеансы построены с учетом уже имеющейся информации у воспитанников и корректного ее дополнения новой информацией, что позволит без опасений объяснить детям важность знаний и

умений, укрепляющих здоровье.

Сборник включает 7 игровых сеансов, которые проводятся 1 раз в неделю в соответствии с тематическим планом. В завершение проводится праздник.

Длительность игрового сеанса:

- подготовительная группа – 30 мин;
- старшая группа – 25 минут.

Игровой сеанс имеет свою структуру: ритуал приветствия, разминка, основная часть, включающая в себя коллективную деятельность, рефлексия, ритуал прощания.

Вся информация представлена таким образом, чтобы в максимально доступном и простом игровом формате объяснить детям, что такое вирусы и бактерии, что такое витамины, прививки, вакцина, что нужно делать, чтобы оставаться здоровыми!

Включенные в игровой сеанс интерактивные методы помогли формированию у детей дошкольного возраста умения работать в команде, способствовали творческой активности дошкольников и обогащению их словарного запаса.

Каждый игровой сеанс открывается игрой-приветствием «Солнечные лучики», которая помогает сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия.

Игры, проигрываемые с детьми в разминке, настроили участников на продуктивную групповую деятельность, позволили установить контакт между собой.

Основное содержание игрового сеанса представляет собой совокупность форм и интерактивных методов, направленных на решение поставленных задач. Приоритет отдается игровым заданиям, направленным на развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, на формирование социальных навыков.

Упражнение «Закончи предложение», которое начинает ведущий, а дети по очереди заканчивают, не только повысило интерес детей к деятельности, но и помогло перейти к рассуждениям по теме игрового сеанса.

Выполняя упражнение «Что случилось?», дети показывают свое сопереживание, доброжелательное отношение к сверстнику.

Упражнение «Я буду здоров, потому что... (технология «Интервью»)» дает возможность каждому ребенку вспомнить и перечислить действия, которые сохраняют их здоровье.

Полученная на первых занятиях информация о вирусах и бактериях, знакомство с понятием «вакцина», условия постановки прививки только здоровым детям подвели детей к мысли, что прививка тоже помогает быть здоровым.

Упражнения «Что было бы, если...», «Скажу спасибо доктору за то, что...» (технология «Микрофон») дали возможность каждому ребенку высказать благодарность медицинским работникам за их бесценный труд.

Модифицированные игры помогли понять детям движение капель воды в воздухе при чихании и подвели к выводу о необходимости держать дистанцию как мере предосторожности при распространении вируса.

Игры «Угадай эмоцию», «Что нужно врачу?» (технология «Хоровод») не

только обогатили знания детей, но и развили умения выслушивать ответы и не перебивать без надобности, спокойно отстаивать свое мнение.

Снизить эмоциональное напряжение у детей помогли игра «Кого укусил комарик», упражнения «Стоп! Страх – уходи!», «Копилка «боюсек», «Передай настроение». Играя в них, дети определяли как свое эмоциональное состояние, так и эмоциональное состояние собеседника, учились расслаблению.

Игры «Грязнули», «Прогоним бактерии» помогли понять детям, что бактерии находятся на наших руках, и возможность проникновения их в наш организм мы можем избежать, соблюдая правила гигиены рук. Практическое задание закрепило у детей этот необходимый для здоровья культурно - гигиенический навык.

Совместная коллективная деятельность дополнила знания детей о витаминах, умения определять и изображать свое радостное эмоциональное состояние в рисунке. Совместные работы детей закрепили информацию о медицинских инструментах, используемых медицинским работником, а также знания о значении прививки для организма.

Завершая игровой сеанс, дети отвечали на вопрос: «Что же нам запомнить? Что нужно, чтобы больше не болеть?». Дети говорили, что запомнили, а что понравилось сегодня на игровом сеансе.

В ритуале прощания использовалось упражнение «Аплодисменты по кругу». Оно хорошо подходит для завершения игрового сеанса, позволяя его закончить на позитивной ноте и укрепить чувство единства в группе.

Консультация для родителей и педагогов в печатном варианте предоставлялась 1 раз в 2 недели.

Рекомендации, составленные Союзом охраны психического здоровья, активизировать умения взрослых в разрешении сложных жизненных ситуаций в период распространения коронавирусной инфекции (*COVID-19*), открывают консультации как для родителей, так и для педагогов.

Тематика родительских консультаций ставит акценты на правильном питании, бережном подходе к этапам развития ребенка, а также ответственном отношении к его здоровью.

Советы педагогам повышают их компетентность и позволяют правильно реагировать в сложной для ребенка ситуации.

### Тематический план взаимодействия с детьми

Тема занятия	Содержание
«Что такое бактерии и вирусы?»	Дать представление о вирусах и бактериях; месте нахождения бактерий; проникновении бактерий в наш организм; способе распространения вирусов. Познакомить со средствами индивидуальной защиты от вируса
«Как правильно мыть руки»	Закрепить знания о способе распространения вирусов и способах защиты от них. Дать представление о том, как правильно мыть и вытирать руки. Закрепить знания о средствах индивидуальной защиты от вируса

«Витамины для здоровья необходимы!»	Закреплять знания о гигиене рук. Уточнять представления детей о витаминах, которые содержатся в продуктах, их влиянии на здоровье человека. Закрепить знания о средствах профилактики заражения вирусом
«Настроение и здоровье»	Уточнять представления детей об основных эмоциях; уметь определять их у себя и других детей. Дать представление о связи настроения и здоровья. Закрепить знания о способах повышения своего настроения
«На приеме у врача»	Закрепить представления дошкольников о профессии врача, о предметах, необходимых в работе врача, медицинских процедурах, проводимых в детском саду; закрепить знание симптомов заболевания вирусной инфекцией
«Вакцина-помощница»	Дать представление о понятии «вакцина», о необходимости и причинах проведения вакцинации. Закрепить знания о средствах профилактики заражения вирусом
«А прививка то не страшная»	Дать представление о подготовке к процедуре вакцинации (поиск правильного настроения). Закрепление практических навыков в снятии психического напряжения. Закрепить знания о средствах профилактики заражения вирусом
«Здоровым жить здорово!»	Закрепить знания о необходимости и причинах проведения вакцинации. Расширить и закрепить социально навыки детей

### **Тематический план консультаций для педагогов**

<b>Тема консультации</b>	<b>Содержание</b>
Рекомендации психолога воспитателям для поддержки психического здоровья и благополучия детей во время вспышки коронавирусной инфекции ( <i>COVID-19</i> ) на основании рекомендаций ВОЗ	Дать представление педагогам по вопросам взаимодействия с детьми в период каронавирусной инфекции ( <i>COVID-19</i> )
«Использование психогимнастики в профилактической работе с детьми с целью психофизической разрядки»	Познакомить с комплексом психогимнастики
«Что делать, если ребенок боится?» Советы педагогам	Дать представление о причинах возникновения страха у детей
«История детского страха прививки»	Дать представление о причинах возникновения страха прививок

### **Тематический план консультаций для родителей**

<b>Тема консультации</b>	<b>Содержание</b>
Рекомендации психолога родителям для поддержки психического здоровья и благополучия детей во время вспышки коронавирусной инфекции ( <i>COVID-19</i> ) на основании рекомендаций ВОЗ	Дать представление родителям по вопросам взаимодействия с детьми в период коронавирусной инфекции ( <i>COVID-19</i> )
«Роль витаминов в детском питании»	Познакомить со значением продуктов, которые богаты витаминами, необходимыми для повышения сопротивляемости организма к различным заболеваниям



«Нужно ли заранее готовить ребенка к визиту к врачу?»	Познакомить с возможными причинами возникновения страха ребенка перед врачом
«Родителям о профилактических прививках»	Дать представление о значении профилактических прививок

## КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Занятие № 1. Тема «Что такое бактерии и вирусы?»

#### Задачи

- закрепить знания о необходимости гигиены рук;
- познакомить с воздушно-капельным способом распространения вирусов;
- стимулировать желание заботиться о своем здоровье и здоровье близких;
- совершенствовать способности в участии в совместной деятельности;
- развивать невербальные средства общения (мимики, жестов);
- способствовать снятию напряжения.

Оборудование: картинки «Бактерии под микроскопом», «Как вирусы попадают в организм», мел или канат для обрисовки круга; обручи.

#### Ход игрового сеанса

##### 1. Ритуал приветствия.

##### ***Игра-приветствие «Солнечные лучики»***

*Психолог предлагает детям встать в круг, протянуть правую руку вперед, к центру, соединяя ее с руками других участников.*

*Педагог-психолог:* Затем левую руку протяните к солнышку, возьмите у него часть тепла и положите в свое сердечко, и пусть это тепло согревает вас и всех тех, кто рядом с вами!

##### 2. Разминка.

##### ***Игра «Зеркало»***

*Цели:* научить ребенка правильно воспринимать зеркальное отражение собственного тела, снятие напряжения.

*Педагог-психолог:* Наверное, у каждого из вас есть дома зеркало. Для чего оно? Давайте сейчас поиграем в игру «Зеркало». Встаньте парами, друг напротив друга. Решите, кто из вас будет человек, а кто – зеркало. Потом вы поменяетесь ролями. Пусть зеркало повторяет все действия человека. Играющие совершают разные движения: поднимают руки, двигают ими в разные стороны, чешут нос. Время игры ограничивается 1-2 минутами.

##### 3. Основная часть.

##### ***Упражнение «Закончи предложение»***

*Цель:* развитие логического мышления, расширение и обогащение словарного запаса по теме.

*Педагог-психолог:* Я начну говорить предложение, а вы по очереди его закончите:

«Дети обычно болеют, потому что...»

«Взрослые обычно болеют, потому что...»

«Животные обычно болеют, потому что...»

*Педагог-психолог:* Какая общая причина может привести к болезни детей и взрослых? (*ответы детей*).

**Причинами заболевания детей и взрослых могут быть несоблюдение правил личной гигиены, отсутствие заботы о своем здоровье.**

– А что такое бактерии? (*ответы детей*).

– Правильно. Бактерии живут везде, на поверхностях любого предмета: на полу, на столе, на одежде, на игрушках, в песочнице, на шерсти животных, на различных частях тела человека.

– А что такое вирусы? (*ответы детей*).

– Вирусы живут внутри больного человека. Когда больной человек кашляет или чихает, то вирусы могут попасть на стол, на одежду, на игрушки, на шерсть животных, на различные части тела здорового человека, в том числе и **на наши с вами руки**, потому что мы все время дотрагиваемся до разных вещей.

– Вирусы не любят быть одни, как только они попадают внутрь человека, то тут же начинают собираться группами, и их количество очень быстро увеличивается (показ картинки). Оказавшись в организме, они начинают выделять ядовитые вещества, из-за которых человек чувствует себя плохо (показ картинки «Как вирусы попадают в организм»).

– Какие вирусные заболевания вы знаете? (*ответы детей*).

– Как передается грипп? Коронавирус? (*ответы детей*).

– Как отличить больного человека от здорового? (*ответы детей*).

**Заболевший становится вялым, отказывается от еды, его постоянно клонит в сон. У него может болеть голова. Температура тела повышается и, как правило, держится несколько дней. К этим признакам присоединяются насморк, сухой, кашель, боль в горле.**

– При появлении первых признаков болезни срочно вызывайте врача!

– Вы догадались, почему вирусы опасны? (*ответы детей*).

– **Находясь внутри человека, бактерии и вирусы могут стать причиной различных болезней. Они передаются от больного человека к здоровому человеку при чихании и кашле, или через предметы общего пользования.**

Вирусы проникают внутрь человека не только через рот, но и через нос и глаза!

**Поэтому нельзя дотрагиваться грязными руками до рта, носа и глаз, чтобы не заболеть!**

– Если вы болеете, то можете заразить других людей? Как? (*ответы детей*).

**Игра «Водяные капельки и цветочки»**

*Цель:* закрепить представления детей о движении капель воды в воздухе.

*Педагог-психолог:* Предлагаю разделить на две группы, одна – «водяные капельки», вторая – «цветочки». Водяные капельки очень любят сидеть на лепестках цветочков. Их задача – прикрепиться к цветочкам. «Капельки» стоят в центре, для них обрисован круг, до края которого они могут двигаться. «Цветочки» образуют круг вокруг «капелек», но на два шага дальше.

По сигналу «капельки» начинают двигаться в сторону «цветочков», но не

заходят за отведенную черту. «Цветочки» в это время делают один шаг навстречу капелькам.

Игра продолжается до тех пор, пока «капельки» не обнимут «цветочки».

Почему капелькам не удавалось обнять цветочки? (*ответы детей*).

Что произошло, когда «капельки» подошли близко? (*ответы детей*).

**Вирусы, как и капли воды, распространяются в воздухе, пока мы говорим, кашляем, чихаем. Как только мы подходим к больному близко, вирусы попадают на нашу одежду, открытые части тела.**

**Именно поэтому особенно важно соблюдать дистанцию и прикрывать рот локтем, платком или медицинской маской, чтобы обезопасить себя и других.**

– Как нам прогнать вирус с ладошек? (*ответы детей*).

– Чтобы не болеть самим и не заражать близких людей, **нужно мыть руки!**

– **Чтобы не заразиться гриппом, надевайте на лицо медицинскую маску.** Заболевшему человеку необходимо носить медицинскую маску, чтобы не заразить других людей и держать дистанцию при общении.

**Упражнение «Соблюдай дистанцию»**

*Цель:* закрепляем знания о том, как распространяются вирусы.

Дети строятся в две команды. Перед ними – несколько обручей, разложенных на расстоянии 1 метра. Первые игроки запрыгивают в ближние к ним обручи, затем игроки запрыгивают в следующие. В этот момент вторые участники прыгают в обручи и т.д. Когда игроки прошли все обручи, они обегают ориентиры и встают в конец своей команды. Задача участников – синхронно и точно перепрыгивать из обруча в обруч одновременно с впереди стоящим игроком, соблюдая, таким образом, дистанцию. Игра повторяется 2 раза.

*Педагог-психолог:* **Что же нам запомнить нужно, чтобы больше не болеть?** (*ответы детей*).

1. Бактерии, вирусы – это маленькие живые организмы.

2. Вирусы живут в больном человеке.

3. Вирусы попадают в организм человека, если трогать грязными руками рот, нос или глаза.

4. Мытье рук позволяет удалить бактерии и вирусы.

5. Больной человек носит медицинскую маску и держит дистанцию, чтобы не заразить других.

– Молодцы, будьте здоровы!

**Игра «Змейка»**

*Цель:* развить координацию движений, командный дух, внимание, сообразительность.

*Педагог-психолог:* Давайте выберем ведущего. Постройтесь друг за другом и положите руки на талию стоящего впереди вас. Ведущий становится самым первым, он будет направлять всю змейку. Остальные участники должны точно следовать за ним. При этом основная цель ведущего – поймать свой «хвост», т.е. последнего участника змейки. Если он поймает, то становится последним в цепочке, а на его место встает участник, стоявший следом за ним.

#### 4. Рефлексия.

*Педагог-психолог:* Приглашаю детей встать в круг. Мы замечательно потрудились и все вместе узнали много нового. Предлагаю рассказать, что понравилось сегодня.

*Дети озвучивают впечатления о том, что понравилось.*

#### 5. Ритуал прощания.

##### ***Упражнение «Аплодисменты по кругу»***

*Цели:* переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

*Педагог-психолог:* Мы сегодня отлично потрудились. Мы знаем очень много о бактериях и вирусах и умеем себя защитить. Каждый из нас заслужил громких аплодисментов.

– Сейчас я подойду к кому-то из участников, посмотрю ему в глаза и подарю свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем мы оба выбираем следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов. Мы оба подойдем к нему, встанем перед ним и будем аплодировать. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнера. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче. Наш игровой сеанс подошел к концу. До следующих встреч!

### **Занятие № 2. Тема «Как правильно мыть руки?»**

#### Задачи

- закрепить знания о том, как распространяются вирусы;
- закрепить навык правильного мытья рук;
- закрепить знания о причинах и необходимости гигиены рук;
- стимулировать желание заботиться о своем здоровье;
- совершенствовать способности в участии в совместной деятельности;
- способствовать снятию напряжения.

*Оборудование:* игра «Коварные вирусы», игра «Грязнули», плакат «Как правильно мыть руки», игра «Прогоним бактерии».

#### **Ход игрового сеанса**

##### 1. Ритуал приветствия.

***Игра-приветствие «Солнечные лучики».*** Смотри занятие № 1.

##### 2. Разминка.

##### ***Игра «Повтори звук»***

*Цель:* для поднятия настроения.

*Педагог-психолог:* Сейчас один из вас, выбранный по считалке, произнесет какой-либо звук. Его сосед повторит этот звук и передаст дальше. Звуки меняются 3-4 раза.

##### 3. Основная часть.

##### ***Игра «Передай движение»***

*Цель:* формировать у детей чувство эмпатии, сопереживания.

*Педагог-психолог:* Предлагаю встать в круг и закрыть глаза. Я сейчас придумаю движение (моет руки), затем «бужу» своего соседа и показываю ему свое движение, тот «будит» следующего и показывает ему. И так по кругу, пока все дети не «проснутся» и не дойдет очередь до последнего.

*Педагог-психолог:* На прошлом занятии мы говорили о том, как важно мыть руки. Теперь мы знаем, что **если мы не забываем мыть руки – мы меньше бодем!**

– В каких ситуациях особенно важно смыть бактерии и вирусы с ладошек? (*ответы детей*).

– **Когда вы сморкаетесь, чихаете или кашляете, бактерии и вирусы из носа и рта могут попасть на руки или игрушки, стол и другие предметы.**

– Какой предмет больному человеку поможет защитить других людей от болезни? (*ответы детей*).

– А если медицинской маски нет? (*ответы детей*).

– **Не закрывайте рот или нос ладошкой!** Нужно использовать бумажный носовой платок или прикрыть нос и рот рукавом, если у вас нет носового платка.

– Очень важно помнить, что через грязные руки можно заразиться не только простудой, но и гораздо более серьезными заболеваниями. Но если вы правильно моете руки, то будете болеть намного реже и вместо того, чтобы скучать дома, будете гулять, играть и веселиться.

### ***Игра «Грязнули»***

*Цель:* запоминаем ситуации, когда необходимо мыть руки, и демонстрируем, как распространяются вирусы и бактерии от одного человека другому.

*Материалы:* изображения бактерий и вирусов, распечатанные на самоклеющейся бумаге, и мяч.

*Описание:* выбранные 8 участников получают наклейки и распределяют роли (один не помыл руки перед едой, третий – после прогулки и т.д., всего 4 ситуаций).

– Теперь вы берете мяч в руки и притворяетесь, как будто вы больны и вычихнули на него.

– «Ой! Я забыла прикрыть рот рукавом, и теперь мой вирус попали на мяч (приклеиваете наклейку)». Кидаете мяч ребенку, он громко произносит свою «роль» (например, «я забыл помыть руки перед едой»), приклеивает наклейку на мяч и кидает его следующему участнику.

В последний бросок мяч остается у вас. «Смотрите, как быстро вирус мы передали друг другу!»

Вот почему мы должны мыть руки часто – чтобы предотвратить распространение вируса и не заболеть.

Мы с вами хорошо запомнили, что нужно мыть ручки, но помимо этого их еще нужно уметь **мыть правильно**.

С помощью одной только воды из крана нам не справиться с вирусами бактериями. На руках есть особая жировая пленочка, и бактерии очень цепко держатся за нее. Поэтому мы позовем на помощь мыло, намочим ручки **теплой**

**водой**, намылим и тщательно потрем их друг о друга.

Намыливание ладонек поможет нам растворить жировой слой. И тогда бактериям не за что будет держаться, и они вместе с мыльной пеной соскользнут в раковину.

Чтобы тщательно вымыть руки, намыливать их нужно не менее 20 секунд.

Особо хитрые и коварные бактерии могут остаться на руках даже после того, как мы смыли мыльную пену. Поэтому **очень важно насухо вытереть ручки после мытья полотенцем однократного использования, чтобы окончательно удалить все бактерии, оставшиеся после мытья.**

**Правильное мытье позволяет нам удалить с ручек все бактерии и оставаться здоровыми!**

– Как нужно правильно мыть руки? (*ответы детей*).

– Давайте рассмотрим плакат «**Как правильно мыть руки**».

Он иллюстрирует этапы правильного мытья рук. Каждый этап подкреплен соответствующим четверостишием.

***Игра «Прогоним бактерии»***

**Цель:** закрепляем знания о том, что теплая вода, мыло и полотенце удаляют бактерии.

**Материалы:** изображения бактерий, распечатанные на самоклеящейся бумаге.

**Описание:** приклейте на руку или кончики пальцев наклейки-бактерии (всего 5 шт.).

– Продемонстрируйте детям руку и задайте вопрос: «Что помогает нам удалить бактерии с рук?» (*ответы детей*).

С каждым правильным ответом удаляйте одну наклейку:

- теплая вода;
- мыло;
- намыливание рук в течение 20 сек.;
- смывание пены водой;
- вытирание рук после мытья.

Теперь все бактерии удалены и руки чистые!

Все вместе еще раз повторите стихотворение «Чистые ладошки».

***Практическое упражнение «Моем руки правильно!»***

**Цель:** закрепить умения правильно мыть руки.

**Инструкция:** вам понадобятся: доступ к раковине с теплой водой, мыло, полотенца.

Последовательно продемонстрируйте этапы мытья рук:

- объясните, что вода обязательно должна быть теплой, это позволяет мылу лучше удалять бактерии;
- намыльте руки; еще раз обратите внимание детей на то, что мытье рук без мыла не удаляет бактерии;
- тщательно вымойте руки, еще раз обратите внимание, что нужно мыть не только ладони, покажите, как нужно мыть тыльную поверхность рук, промежутки между пальцами и кончики пальцев;
- тщательно высушите руки полотенцем, объясните, что это необходимо, чтобы полностью удалить, все бактерии; акцентируйте внимание, что через

влажные руки бактерии распространяются гораздо быстрее, чем через сухие;

- закройте кран с помощью того же полотенца, которым вытирали руки; объясните, что полотенце защищает руки от попадания бактерий, которые могут быть на кране.

– Предложите каждому участнику вымыть руки. Контролируйте процесс и делайте подсказки, если это необходимо.

Необходимо несколько раз в день напоминать детям помыть руки (особенно перед едой, после посещения туалета, или после того как они вернулись с прогулки, или играли с животными).

– **Что же нам запомнить нужно**, чтобы больше не болеть? *(ответы детей)*.

### **Этапы правильного мытья рук**

1. Намочить руки теплой водой.

2. Нанести на руки мыло.

3. Тщательно потереть руки друг о друга, вспенивая мыло (моем руки полностью, не забываем о тыльной поверхности, промежутках между пальцами и кончиках пальцев).

4. Намыливать руки нужно не менее 20 сек. (определить правильное время поможет стихотворение о гигиене рук).

5. Тщательно смыть мыльную пену, а вместе с ней и бактерии.

6. Насухо вытереть руки полотенцем, чтобы полностью удалить все бактерии.

– Молодцы, будьте здоровы!

**Бактерии очень боятся мыла, теплой воды и не любят, когда ручки вытирают насухо!**

### **Игра «Сороконожка»**

*Цель:* научить ребенка согласовывать собственное поведение с поведением других детей; развитие способности ориентации на потребности и интересы других, развитие коммуникативных навыков, чувства эмпатии, сопереживания, произвольного внимания.

*Педагог-психолог:* Предлагаю сесть на пол. Представляете, как сложно жить сороконожке, ведь у нее целых 40 ножек! Всегда есть опасность запутаться. Давайте поиграем в сороконожку. Встаньте друг за другом на четвереньки и положите руки на плечи соседа. Готово? Тогда начинаем двигаться вперед. Сначала медленно, чтобы не запутаться. А теперь – чуть быстрее». Помогаю остановиться. Ох, как устала наша сороконожка, она буквально падает от усталости *(дети, по-прежнему держа соседей за плечи, падают на ковер)*.

4. Рефлексия.

**Смотри занятие № 1.**

5. Ритуал прощания.

**Упражнение «Аплодисменты по кругу».** Смотри занятие № 1.

### **Занятие № 3. Тема «Витамины для здоровья необходимы!»**

#### Задачи

- закрепить знания детей о значении витаминов для здоровья человека;

- закреплять культурно-гигиенические навыки;
- совершенствовать коммуникативные способности на основе организации совместной деятельности;
- развивать психические процессы;
- способствовать снятию напряжения.

**Оборудование:** мультфильм «Фиксики-витамины» (1.24-2.08), ватман (с оформлением для коллективной работы), кружки цветные на каждого ребенка по 4 цвета, фломастеры, плакат «Какой сок в стакане», корзина с овощами, доска магнитная, телевизор.

### **Ход игрового сеанса**

#### 1. Ритуал приветствия.

**Игра-приветствие «Солнечные лучики».** Смотри занятие № 1.

#### 2. Разминка.

**Упражнение «У кого больше любимок».**

**Цель:** способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

**Педагог-психолог:** У каждого человека есть много «любимок» – это то, что они любят кушать. Предлагается конкурс: назвать как можно больше того, что вы любите употреблять в пищу.

Делается вывод, что многое любят эти продукты, блюда потому, что это вкусно. Пища – не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития и, конечно, для здоровья.

#### 3. Основная часть.

**Упражнение «Овощная корзина»**

**Цель:** уточнять и расширять представления детей об овощах, фруктах и витаминах, находящихся в них, развитие слуховой памяти.

**Педагог-психолог:** У каждого ребенка в руках овощ. Предлагаю взять в руки корзину, наполнить ее овощами с грядки. У кого окажется корзина, называет свой овощ (кладет его в корзину), при этом повторяет все названия овощей, названные до него. Начинает взрослый.

– Молодцы! Посмотрите, какие они красивые и очень вкусные.

**Игра «Какой сок в стакане»**

**Цель:** уточнять и расширять представления детей об овощах, фруктах и витаминах, находящихся в них.

**Педагог-психолог:** Подумайте, какой сок получится, если приготовить сок: *(отвечают дети)* из яблок – яблочный, из винограда – виноградный, из апельсина – апельсиновый, из моркови – морковный, из лимона – лимонный, из арбуза – арбузный, из свеклы – свекольный.

– Молодцы! Все названные продукты полезны для нашего организма.

**Педагог-психолог:** Теперь мы знаем, что вы любите употреблять в пищу. Чем полезны овощи и фрукты, которые вы так любите употреблять в пищу? *(ответы детей)*.

– Какое правило нужно помнить, прежде чем употреблять в пищу овощи и фрукты? *(ответы детей)*.

**Тщательно помытые теплой водой с мылом руки, а затем фрукты и**



## **овощи помогают нам удалить бактерии и вирусы с рук и продуктов.**

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества – витамины.

– Для чего они нужны? (*ответы детей*).

– А расскажут нам о витаминах Фиксики (мультфильм «Фиксики-витамины»).

Теперь мы знаем.

1. **ЗЕЛЕННЫЕ ШАРИКИ** – это витамин А, он содержится в зеленых и желтых овощах. Витамин А полезен для зрения и кожи человека.

2. **КРАСНЫЕ ШАРИКИ** – это витамины группы В. Он содержится в хлебе, крупах, орехах, в мясе, рыбе.

3. **СИНИЕ ШАРИКИ** – витамин Д. Витамин Д делает наши руки и ноги крепкими.

4. **ЖЕЛТЫЕ ШАРИКИ** – витамин С. Защищает организм от микробов и вирусов. Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды.

Значительное количество аскорбиновой кислоты содержится в продуктах растительного происхождения (цитрусовые, овощи листовые зеленые, дыня, брокколи, брюссельская капуста, цветная и кочанная капуста, черная смородина, болгарский перец, земляника, помидоры, яблоки, персики, шиповник, рябина).

Это продукты, которые помогают организму победить вирус и укрепить здоровье.

– А сейчас я предлагаю выполнить **коллективную работу «Витамины против вируса!»**.

*Цель:* закрепить знания детей витаминов А, В, С, Д.

*Педагог-психолог:* На большом листе бумаги, в центре изображены вирусы. При попадании в организм они могут быть причиной болезни. Ваша задача – приклеить как можно больше витаминов вокруг вируса, чтобы они могли его победить. Выберите любого цвета круг, это и будет витамин. На витамине необходимо поставить нужную букву А, В, С, Д, освободить клейкую часть и прикрепить на ватман.

– Какого цвета витамины, самые сильные бойцы при борьбе с вирусом? (*ответы детей*).

– Как вы думаете, нам удалось победить вирус?

– Какой витамин больше всех постарался?

– **Что же нам запомнить нужно**, чтобы больше не болеть? (*ответы детей*).

1. Здоровье зависит от еды.

2. Еда содержит витамины.

3. Существуют **витамины**, которые особенно полезно употреблять в период болезни. Это витамин С.

4. Прежде чем начать есть фрукты и овощи, нужно мыть руки и продукты.

– Молодцы, будьте здоровы!

**Подвижная игра «Фрукты здесь!»**

*Цель:* произвольность поведения.

*Педагог-психолог:* Я сейчас отвернусь и произнесу слова «Фрукты здесь!», вы начинаете двигаться в мою сторону, по окончании слов я повер-

нужно, вы должны замереть, кто не успел, возвращается на старт, выигрывает тот, кто быстрее дойдет до меня.

#### 4. Рефлексия

**Смотри занятие № 1.**

#### 5. Ритуал прощания.

**Упражнение «Аплодисменты по кругу». Смотри занятие № 1.**

### **Занятие № 4. Тема «Настроение и здоровье»**

#### Задачи

- закрепить знания детей основных видов эмоций: радость, грусть, гнев, страх;
- активизировать знания детей о взаимосвязи настроения и здоровья;
- развивать невербальные средства общения (мимики, жестов);
- формировать умение взаимодействовать и проявлять внимание к своим сверстникам;
- способствовать снятию напряжения.

Оборудование: дидактическая игра «Угадай эмоцию» (картинки эмоций по количеству детей), карандаши, ватман (оформлен для коллективной работы), листы для рисования, клейкий карандаш.

#### **Ход игрового сеанса**

##### 1. Ритуал приветствия.

**Игра-приветствие «Солнечные лучики». Смотри занятие № 1.**

– Какое у вас было настроение, когда вы выполняли упражнение? (*ответы детей*).

– А каким настроением может быть еще? (*ответы детей*).

##### 2. Разминка.

**Упражнение «Передай настроение»**

*Психолог предлагает детям вспомнить, каким бывает настроение (грустное, веселое, тоскливое, удивительное).*

*Цель:* познать эмоции своего собеседника при помощи невербальной коммуникации, снятие тревожности.

*Педагог-психолог:* Предлагаю встать в круг и закрыть глаза. Ведущий сейчас придумает настроение, затем «разбудит» своего соседа и покажет ему свое настроение, тот «будит» следующего и показывает ему. И так по кругу, пока все дети не «проснутся» и не дойдет очередь до последнего.

Когда дети передали его по кругу, то можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Когда оно возникает. Игра повторяется 2-3 раза.

##### 3. Основная часть.

**Игра «Настроение и походка»**

*Цель:* снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

*Педагог-психолог:* Я буду показывать движения, а вы изобразите настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь – как тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как

старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкроемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

– Назовите движения, выполняя которые вам было весело. А какие – грустно?

– Теперь мы знаем, что от настроения меняется наша походка. Предлагаю поиграть в дидактическую игру «Угадай эмоцию».

### ***Дидактическая игра «Угадай эмоцию»***

*Цель:* закрепить знания детей основных эмоций: радость, грусть, гнев, страх, умение определять их на лице другого человека.

*Детям предлагаются карточки, на которых изображены основные эмоции: радость, грусть, гнев, страх).*

*Педагог-психолог:* Я сейчас прочитаю стихотворение, а вы должны угадать, о какой эмоции в нем идет речь. Те ребята, у кого на картинке изображена эта эмоция, поднимают ее. Объяснить, как догадались, как определили, что это за эмоция.

### ***Я злой (гнев)***

Поглядите, сегодня я злой.  
Не играет никто со мной.  
Я ногами стучу – стучу,  
Во все горло кричу – кричу.  
Все соседи ушли со двора,  
Заревела сестренка моя.  
Пес Барбос забежал в конуру,  
Потому что я злой и ору.  
Кулаки я сжимал и пыхтел,  
Хмурил брови, глазами вертел.  
Посмотрел на себя в зеркала,  
Испугался – так страшен был я.

### ***Я не плачу (грусть)***

Мама сильно рассердилась,  
Без меня ушла в кино.  
Жалко мне, что так случилось,  
Но не плачу все равно.  
Я за шалости наказан  
Справедливо, может быть,  
Только я прощенья сразу  
Не решился попросить.  
А теперь сказать бы маме:  
«Ну, прости, в последний раз!»  
Я не плачу, слезы сами,  
Сами катятся из глаз.

### ***Я боюсь (страх)***

Страх поселился в меня:  
Я боюсь темноты, как огня,  
Я боюсь тараканов, мышей,

Я боюсь длинношеих гусей.  
А еще я боюсь собак,  
Я боюсь что-то сделать не так.  
Я от кошки ползу под кровать  
И в войнушки боюсь я играть.  
Научите меня смелым быть,  
Чтоб я слабых сумел защитить,  
Чтобы папа сказал мне: «Герой!  
Мы гордимся, сынуля, тобой!»

***Я улыбаюсь!*** (радость)

Как прекрасно на свете нам жить!  
Радость, счастье друг другу дарить!  
Улыбаться, любить, помогать,  
Восхищаться, творить и играть!  
Чтобы было побольше друзей,  
Их улыбкой своей обогрей.  
Если слезы увидишь, не жди,  
Радость, счастье в глазах их зажги!  
Ты – волшебник, ты – маг, чародей,  
Лишь с улыбкой встречай новый день!  
Папу с мамой люби, как себя,  
Улыбайся, твори чудеса!

*Педагог-психолог:* Вам удалось правильно угадать все эмоции. Что может произойти с человеком, который всегда грустит или злится, обижается на кого-то? Может ли это повлиять на его здоровье? (*ответы детей*).

**Если у человека часто плохое настроение, то он чаще болеет, не хочет играть, кушать, встречаться с друзьями, и от этого становится ему еще хуже.**

– Как мы можем помочь такому человеку? (*ответы детей*).

**Мы можем узнать, чем он расстроен, предложить свою помощь, пожалеть, если ему больно или он сильно переживает.**

*Педагог-психолог:* Какие эмоции полезны для здоровья? А какие нет? (*ответы детей*).

– Что мы можем посоветовать такому человеку, чтобы улучшить свое настроение? (*ответы детей*).

***Упражнение «У кого больше любимок»***

*Цель:* способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

*Педагог-психолог:* У каждого человека есть много «любимок». Предлагается назвать, что вы любите делать.

Делается вывод, что многое любят: играть, рисовать, собирать конструктор, смотреть мультфильм. Любимое дело – не только хорошее настроение, но и здоровье.

**Чтобы улучшить свое настроение, можно заняться любимым делом: посмотреть мультфильм, послушать песенку, собрать поделку из конструктора, посмотреть свои детские фотографии, покушать что-то вкусное, нарисовать рисунок о своей мечте, вспомнить любимую поездку...**

### **Коллективная работа «Картина хорошего настроения»**

*Цель:* закреплять у детей умения изображать эмоциональное состояние.

*Педагог-психолог:* Каждый из вас может изобразить свое хорошее настроение на листе бумаги. Затем с помощью клейкого карандаша наклеить на общую картину (*дети рисуют под музыку*).

– Вот какая замечательная картина у нас получилась. Расскажите, что вы нарисовали (*ответы детей*).

– **Что же нам запомнить нужно, чтобы больше не болеть?** (*ответы детей*).

1. Здоровье зависит от нашего настроения.

2. Есть эмоции, которые вредят нашему здоровью: обида, злость, страх.

3. Есть эмоции, которые помогают быть здоровым: это радость.

Каждый способен сам изменить свое плохое настроение, для этого нужно вспомнить тех, кого любишь, и то, что любишь делать.

– Молодцы, будьте здоровы!

### **Игра «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем»**

*Цель:* формирует группу и личную самооценку.

*Педагог-психолог:* Предлагаю разделить на две группы. В каждой группе будет свой ведущий. Ведущий и группа загадывают действие, дети спрашивают: «Где вы бывали, что вы видали?», ведущие отвечают: «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем», показывают действие, противоположная группа угадывает, что делали ведущий и дети. Затем загадывает действие вторая группа. Игра повторяется 6 раз.

4. Рефлексия.

**Смотри занятие № 1.**

5. Ритуал прощания.

**Упражнение «Аплодисменты по кругу». Смотри занятие № 1.**

## **Занятие № 5. Тема «На приеме у врача»**

### Задачи

- закреплять представления дошкольников о профессии врача;
- ознакомить с предметами, которые необходимы в работе врача;
- воспитывать уважение к медицинскому персоналу, чувство благодарности к медицинским работникам;
- закрепить знание симптомов заболевания вирусной инфекцией;
- закрепить положительные ассоциации, связанные с врачом;
- способствовать снятию напряжения.

*Оборудование:* игра «Профессии», тканевый мешочек для игры, игра «Что нужно врачу?» (картинки предметов, которые использует медицинская сестра). Набор вырезанных картинок, детский набор «Доктор» для детского сада, ватман (оформлен для коллективной работы), клейкий карандаш.

### **Ход игрового сеанса**

1. Ритуал приветствия.

**Игра-приветствие «Солнечные лучики». Смотри занятие № 1.**

2. Разминка.

**Дидактическая игра «Волшебный мешочек»**

*Цель:* закрепление и обобщение знаний о профессиях, расширение представлений о профессии врача.

*Педагог-психолог:* Предлагаю каждому по очереди вынуть фишку, назвать профессию и предмет, который изображен на фишке (*ответы детей*).

### 3. Основная часть.

#### ***Игра «Полезно – вредно»***

*Цель:* привитие здорового образа жизни.

*Педагог-психолог:* Предлагаю всем сесть в ряд. Я покажу вам картинку и назову, что на ней нарисовано. Если на картинке нечто полезное («Мальчик моет руки», «Овощной салат», «Дети играют в футбол во дворе»), то вы, хлопнув в ладошки, говорите: «Да!». Если вредное («Девочка с грязным лицом», «Мальчик сидит за компьютером допоздна»), то, топнув ногой, произносите: «Нет!».

#### ***Игра «Угадай, что болит»***

*Цель:* угадывать по движению, по эмоции состояние человека.

*Педагог-психолог:* Предлагаю встать в круг и закрыть глаза. Ведущий сейчас придумает, затем «разбудит» своего соседа и покажет ему, «что у него болит» (голова, зуб, палец...); тот «будит» следующего и показывает ему. И так по кругу, пока все дети не «проснутся» и не дойдет очередь до последнего (*ответы детей*). Затем все поочередно называют предполагаемо «больное место».

– Как называется профессия человека, который приходит на помощь больному? (*ответы детей*).

– Об этой замечательной профессии написано много стихотворений. Предлагаю послушать одно из них.

#### ***Чтение Г.П. Шалаева «Кем мне стать»***

К доктору ходите,  
Маленькие дети!  
Этот старый доктор  
Лучше всех на свете.  
В мире не бывает  
Доктора добрей,  
Всем он помогает:  
Доктор – друг детей.  
Когда головка горяча,  
Мы поскорей зовем врача.  
Болит животик перед сном –  
Опять врача мы позовем.

Он лечит папу с мамой  
И бабушку мою,  
Меня, хоть я упрямый,  
Он лечит всю семью.  
Пусть гром гремит  
И дождь идет,  
Врач обязательно  
Придет!  
Врач – наш хороший,  
Верный друг,

Он вылечит  
Любой недуг.

– Это очень ответственная и сложная работа. Поэтому врач на приеме, просит рассказать о самочувствии того, кто к нему обратился.

– А как человек догадался, что он болен, например, гриппом? Что у него болит? *(ответы детей)*.

**У заболевшего гриппом болит голова. Может болеть горло и быть насморк, плохое настроение и аппетит.**

**При заражении коронавирусной инфекцией тоже может болеть горло, заложен нос, может быть тошнота, но главное – это наличие кашля и сильная усталость. При появлении этих признаков болезни нужно сразу вызывать врача.**

*Педагог-психолог:* Вы были у врача? Как он лечит? *(ответы детей)*.

– Можно ли нарушать режим, который рекомендовал соблюдать врач? *(ответы детей)*.

**Правильно, врач лечит (выписывает лекарство), следит за нашим здоровьем (измеряет температуру, осматривает горло, слушает дыхание).**

– А в детском саду есть врач? *(ответы детей)*.

– Медицинская сестра в детском саду, как и врач, осматривает горло, слушает дыхание, взвешивает детей, измеряет их рост, ставит детям и проверяет прививки.

– Для работы медицинскому работнику нужны особые инструменты. Вы их знаете? *(ответы детей)*.

**Дидактическая игра «Что нужно врачу?»**

*Цель:* закрепить знания детей о медицинских инструментах.

*Педагог-психолог:* Ребята, посмотрите на эти предметы. Когда слышите название предмета, который нужен врачу в работе, хлопайте (халат, шприц, зонт, бинт, йод, градусник, игрушка, блокнот, ручка, тарелка, заколка, шарф, лекарство, бокал и т.п.).

– Скажите, как врач использует эти предметы? *(ответы детей)*.

– Что делает врач шприцем? Делает прививки и уколы.

– Что делает врач термометром? Измеряет температуру.

– Что делает врач ватой? Смазывает кожу перед уколом.

– Что делает врач бинтом? Перевязывает рану.

– Что делает врач фонендоскопом? Слушает дыхание и биение сердца.

– Что делает врач грелкой? Прогревает больное место.

– Что делает врач ножницами? Отстригает бинт.

– Что делает врач шпателем? Осматривает рот.

– Как вы думаете, почему у врачей халаты белого цвета? Если халат испачкается, на белом сразу будет заметно, и халат постирают.

– Для чего врачу маска на лицо? *(ответы детей)*.

**Коллективная работа «Соберем чемоданчик доктора»**

*Цель:* закреплять у детей знание о медицинских инструментах.

*Педагог-психолог:* Каждый из вас может выбрать любое место в чемоданчике доктора и изобразить красками инструмент, который ему будет нужен

(дети рисуют под музыку).

– Вот какой замечательный чемоданчик у нас получился. Расскажите, что вы нарисовали? (ответы детей).

– Молодцы, будьте здоровы!

**Упражнение «Скажу спасибо доктору за то, что ...»**

**Цель:** воспитывать уважение к медицинскому персоналу, чувство благодарности к медицинским работникам.

**Педагог-психолог:** Предлагаю каждому из вас вспомнить и поблагодарить доктора за то, что в любую погоду, не важно, ночью или днем, он приходит к больному и облегчает его боль.

Первым начинает взрослый и проговаривает фразу для каждого ребенка. «Скажу спасибо доктору, что (он помог моей маме выздороветь)?». А вы за что хотите сказать спасибо доктору? (ответы детей).

**Педагог-психолог:** **Что же нам запомнить нужно**, чтобы больше не болеть? (ответы детей).

1. Если ты заболел, то тебе нужен врач.
2. Врачу нужно рассказать, что у тебя болит, чтобы он тебе помог.
3. Все назначения и рекомендации врача нужно выполнять.
4. Рефлексия.

**Смотри занятие № 1.**

5. Ритуал прощания.

**Упражнение «Аплодисменты по кругу».** Смотри занятие № 1.

## **Занятие № 6. Тема «Вакцина-помощница»**

### Задачи

- познакомить детей с понятием «вакцина»;
- дать знания о необходимости и причинах проведения вакцинации;
- развивать эмоционально-волевые качества детей;
- развивать фантазию, творческие способности;
- развивать невербальные средства общения (мимики, жестов);
- способствовать снятию напряжения.

**Оборудование:** тканевый мешочек (в мешке лежат: зубная щетка, зеркало, носовой платок, расческа, резинка для волос, мыло, салфетка, медицинская маска, коробочка из-под вакцины против гриппа, бутылочка из-под аскорбиновой кислоты ...), ватман (оформлен для коллективной работы), цветные карандаши, трафарет шприца.

### **Ход игрового сеанса**

1. Ритуал приветствия.

**Игра-приветствие «Солнечные лучики».** Смотри занятие № 1.

2. Разминка.

**Игра «На что похоже мое настроение?»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Педагог-психолог:** Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: «Мое настроение похоже на белое пу-»



шистое облачко в спокойном голубом небе».

### 3. Основная часть.

#### ***Игра «Расскажи, для чего этот предмет?»***

*Цель:* закрепление знаний детей о назначении предметов личной гигиены.

*Педагог-психолог:* Нужно поочередно опустить руку в мешочек и, нащупав предмет, не глядя определить, что это за вещь. Затем достать ее, рассказать, для чего она предназначена (в мешке лежат: зубная щетка и паста, зеркало, носовой платок, массажная расческа, резинка для волос, мыло, мыльница, салфетка, медицинская маска ...).

#### ***Упражнение «Я буду здоров, потому что...»***

*Цель:* закрепить знания детей о действиях, которые сохраняют здоровье.

*Педагог-психолог:* Предлагаю вспомнить, от чего зависит наше здоровье. Я буду бросать каждому мяч и говорить: «Я буду здоров, если буду...», а вы продолжите фразу и вернете мяч мне.

- Я буду здоров, потому что... правильно мою руки.
- Я буду здоров, потому что ... вовремя обращаюсь к врачу.
- Я буду здоров, потому что ... соблюдаю режим дня.
- Я буду здоров, потому что ... правильно и вовремя питаюсь.
- Я буду здоров, потому что ... каждый день делаю гимнастику.

*Педагог-психолог:* А еще очень важно ставить прививки, которые укрепляют наш организм и помогают бороться с вирусами. Быть здоровым – значит проявить волю и терпение, наше здоровье зависит от нас самих.

*Педагог-психолог:* А вы знаете, что такое прививка? (*ответы детей*).

— А вы знаете, зачем ставят прививку? (*ответы детей*).

— Чем прививка отличается от уколов? (*ответы детей*).

– Уколы ставят больным, чтобы вылечить, а прививку – здоровым, чтобы не болели.

#### **Прививка – это введение вакцины в наш организм.**

А кто знает, что такое вакцина? (*ответы детей*).

Вакцина – это то, что находится в шприце, медицинский препарат – средство защиты против бактерий и вирусов. С изобретением вакцин у нас появилась возможность защитить организм от серьезных болезней.

Вспышки тяжелых заболеваний охватывали большое количество людей. Болели все и взрослые и дети. Стоило заболеть хотя бы одному человеку, как болезнь в считанные дни охватывала все семьи или города.

Над способом спасения от болезни работали врачи. В конце XVIII века, Эдвард Энтони Дженнер английский врач, разработал способ вакцинации против натуральной оспы. Он предложил ставить прививку, которая способствует образованию в крови защитных веществ, уничтожающих возбудителей болезни.

Прививки делают не от всех болезней, а только от тяжелых, опасных, способных вызвать тяжелые осложнения, а также от тех инфекций, которыми одновременно заболевают множество людей.

Среди них такие болезни, как грипп, туберкулез, Covid-19 и многие другие.

– Делали ли вам прививки? От каких болезней? (*ответы детей*).

– Для чего нам делают прививки? (*ответы детей*).

– Главная цель прививки – создать войско которое состоит из появившиеся антител, вырабатываемому иммунитету, которое сможет победить в нашем организме вирусы и бактерии, вызывающие болезнь. Вот такая «Вакцина-помощница» находится внутри шприца и помогает нашему организму справиться с болезнью.

– Прививки ставят в саду или поликлинике.

– Давайте вместе повторим и запомним это новое для нас слово «вакцина» (дети хором повторяют).

– А вам страшно ставить прививки? (*ответы детей*).

**Упражнение «Стоп! Страх – уходи!»**

*Цель:* закрепление навыка напряжения и расслабления.

*Педагог-психолог:* Да, укол – иглой, это неприятно, но и не сильно болезненно. Это способ, с помощью которого в ваш организм вводится лекарство, защищающее вас от болезней.

– Когда вы начинаете бояться, в вашем теле поселяется страх. Страх живет только в напряженном теле, а если расслабиться, то страх быстро покидает нас, потому что ему больше негде жить. А еще страх боится смелых слов: «Стоп! Страх – уходи!!».

– А сейчас мы ладони сожмем в кулаки и напрягаемся, а теперь расслабим все тело, руки, ноги и скажем: «**Стоп! Страх – уходи!**» (*дети с воспитателем выполняют 2-3 раза*).

**Коллективная работа «Вакцина против вирусов»**

*Цель:* закрепить знания детей о значении прививки для организма.

*Педагог-психолог:* Каждый из вас может выбрать любое место на листе и обвести шприц фломастером, увеличить войско «Вакцины-помощницы», чтобы победить вирус (*дети выполняют под музыку*).

– Вот какая замечательная картина у нас получилась. Победили мы вирус? (*ответы детей*).

– **Что же нам запомнить нужно**, чтобы больше не болеть? (*ответы детей*).

1. Здоровым детям ставят прививки.

2. Вакцину вводят шприцем.

3. Вакцина защищает нас от вирусов и бактерий, вызывающих болезни.

4. Прививки ставить необходимо, чтобы быть здоровыми.

5. Чтобы не бояться прививки, нужно расслабиться и сказать: «**Стоп! Страх – уходи!**».

– Молодцы, будьте здоровы!

**Игра «Кого укусил комарик»**

*Цель:* способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

*Педагог-психолог:* Предлагаю сесть в круг. Ведущий проходит по внешней стороне круга, гладит детей по спинам, а одного из них незаметно от других тихонько щиплет – «кусает комариком». Ребенок, которого «укусил комарик», должен напрячь спинку и плечи. Остальные внимательно разглядывают друг друга и угадывают, «кого укусил комарик».

4. Рефлексия.

**Смотри занятие № 1.**

5. Ритуал прощания.

## **Упражнение «Аплодисменты по кругу». Смотри занятие № 1.**

### **Занятие № 7. Тема «А прививка-то – не страшная»**

#### Задачи

- повысить информационную осведомленность воспитанников, касающуюся медицинских процедур, проводимых в детском саду;
- научить дошкольников практическим навыкам в снятии психического напряжения (поиск правильного настроения) на процесс вакцинации;
- развить способность к сопереживанию (эмпатию);
- совершенствовать коммуникативные способности на основе организации совместной деятельности.

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры; запись мультфильма «Про бегемота, который боялся прививок» («Союзмультфильм», 1966 г.).

#### **Ход игрового сеанса**

##### 1. Ритуал приветствия.

**Игра-приветствие «Солнечные лучики».** Смотри занятие № 1.

##### 2. Разминка.

**Упражнение «Что было бы, если...»**

*Цель:* развивает творческие способности детей.

*Педагог-психолог:* Предлагаю каждому из вас немного пофантазировать и продолжить фразу: «Что было бы, если у вас утром сказали, что сегодня нужно сделать прививку?» (*ответы детей*).

– Последним договаривает фразу взрослый.

##### 3. Основная часть.

**Упражнение «Копилка «боюсек»**

*Цель:* предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

*Педагог-психолог:* Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно: «Стоп. Страх – уходи!».

**Упражнение «Что случилось?»**

*Цели:* научить ребенка внимательному отношению к окружающим его людям.

*Педагог-психолог:* Посмотрите на картинку. Что случилось с мальчиком? (*ответы детей*).

– Как мы можем ему помочь? (*ответы детей*).

– **Мы можем объяснить, что прививка будет ощущаться как щипок или укол иголкой, но это будет очень недолго. Вакцина будет поддерживать его здоровье. Мы можем пожалеть его, если он расстроится до слез, или подержать за руку во время прививки.**

#### **Слушание терапевтической сказки**

##### **«Сказка про то, как Дима ходил на прививку»**

Маме позвонили из детской поликлиники, и она сказала: «Дима, завтра идем на прививку». Вечером, когда я ложился спать, как-то забеспокоился. Ко-

гда мама пришла пожелать мне спокойной ночи, спросил у нее: «Что значит ставить прививку?». Она объяснила, что вакцину набирают в шприц с иглой и ставят, проколов один раз кожу руки. Прокол быстрый и похож на щипок, нужно потерпеть. «Я пойму тебя, если ты заплачешь от страха, но боли от одного прокола немного», - сказала она, поцеловав меня, затем погладила по голове и добавила: «Ты храбрый, сынок, поэтому все будет хорошо». Мысль о прививке не покидала меня.

Вдруг я очутился в большом красивом городе. Все его жители были похожи друг на друга. У них было вытянутое туловище, голова заканчивалась трубочкой, и ходили они на одной, но очень сильной ноге. Мне показалось, что я узнал предмет, на который они похожи. Это шприц. «Вот куда я попал, здесь живут шприцы» – подумал я. Мне стало интересно, как называется это место, и я подошел к одному из жителей. «Скажите, пожалуйста», – спросил я у проплывающего около меня тоненького шприца, - куда я попал и как называется это место?»

Шприц остановился: «Извините, я очень спешу на состязание иголочек, но если вы пойдете со мной, я расскажу вам, по дороге», – сказал шприц, и мы пошли вместе по дороге. Я рассказал, что меня зовут Дима, что завтра мне ставят прививку, что я об этом ничего не знаю и немного боюсь.

«Вот в чем дело... Тогда я приветствую тебя в нашей замечательной стране «Шприцландии».

– Мы все зовемся одинаково – «шприцы», и очень дружны с людьми. Они придумали нас, а мы в благодарность помогаем перенести вакцину в их организмы. «Но мне сказали, что на прививке протыкают кожу, и я думаю, что это будет больно», – робко сказал я. «Не переживай, мой друг. Мы как раз успели к состязанию иголочек», – сказал шприц, указывая в сторону площади.

Я увидел, что на площади собралось уже много зрителей. В центре стояли вышки, а внизу лежали матрасики. У лесенки стояли очень тоненькие иголки. И когда был дан старт состязаниям, иголки друг за другом, по одной поднимались на вышку. Оттуда они прыгали вниз хвостиком, втыкаясь в матрасики. Зрители хлопали и радовались каждому прыжку иголочек. «Что они делают?» – спросил я. «Показывают свое мастерство», – пояснил «шприц». «Девочки очень волнуются. От того, как мастерски они войдут под кожу, будет зависеть, улыбнется человек или заплачет после прививки. Самые лучшие иголки могут выбирать себе шприц и вместе идти за вакциной, которую нужно поставить людям». Вдруг одна из иголочек взяла моего нового друга за руку. «Меня выбрали», – воскликнул он, - нам пора собираться в дорогу».

В этот момент я почувствовал, как в глаза мне брызнул яркий свет и услышал голос мамы: «Вставай, сынок, пора собираться на прививку». «Это был сон», – догадался я.

В процедурный кабинет я вошел без слез. Мне очень хотелось снова увидеть шприц и иголочку. Медицинская сестра поставила мне прививку, и я улыбнулся, а потом тихонечко прошептал: «Спасибо, тебе иголочка, у тебя все получилось».

Мама обняла меня и сказала: «Какой ты у меня молодец, сынок!».

### ***Коллективная работа «Страна Шприцландия»***

*Цель:* развитие творческого мышления и воображения детей, художественно-творческих способностей, первоначальных умений создавать и воплощать замысел.

*Инструкция.* А теперь закройте, пожалуйста, глазки... Представьте, что вы попали в сказочную страну. Это страна «Шприцландия». Как выглядят ее жители? Какие они? Куда они ходят на работу? Что делают их дети? Какой транспорт есть в этой стране? А теперь откройте глазки и попробуйте нарисовать то, что вы увидели.

#### **Демонстрация и обсуждение рисунков**

– Для того чтобы детям легче было рассказывать о своем рисунке, можно предложить следующие вопросы:

- Что изображено на твоём рисунке?
  - Назови героев своего рисунка. Кто они?
  - Чем занят герой твоего рисунка?
  - Ты хотел бы еще что-то добавить в рисунок?
- **Что же нам запомнить нужно**, чтобы больше не болеть?

Болезнь вызывают вирусы.

Защитить себя от вирусов можно при соблюдении правил личной гигиены.

Быть всегда здоровым нам помогают прививки, витамины и хорошее настроение.

#### ***Игра «Эхо»***

*Цель:* игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия.

*Педагог-психолог:* Вы слышали когда-нибудь эхо? Когда вы путешествуете в горах или по лесу, проходите через арку или находитесь в большом пустом зале, вы можете повстречать эхо, то есть увидеть-то его вам, конечно, не удастся, а вот услышать – можно. Если вы скажете: «Эхо, привет!», то и оно вам ответит: «Эхо, привет!», потому что всегда в точности повторяет то, что вы ему скажете. А теперь давайте поиграем в эхо.

Затем назначают водящего – «Эхо», который и должен повторять то, что ему скажут.

#### 4.Рефлексия.

#### **Смотри занятие № 1.**

#### 5. Ритуал прощания.

#### **Упражнение «Аплодисменты по кругу». Смотри занятие № 1.**

### **Занятие № 8. Праздник «Здоровым – жить здорово!»**

#### Задачи

- закрепить интерес к проблемам укрепления своего здоровья.

Оборудование: сказочные герои: Грипп, Прививка, Микроб, Вода, Мыло; шапочки: морковь, лук, картофель, молоко, кефир, йогурт; цветные шарики для игры; таблички с буквами А, В, С, Д для детей; полезные и вредные продукты для игры; песня «Веселые путешественники», музыкально-ритмические упраж-

нения «Утренняя гимнастика».

### **Ход праздника**

*Звучит музыка, заходят дети, садятся на места.*

**Ведущий:** Дорогие ребята и взрослые! Здравствуйте!

Приветствуем всех, кто время нашёл

И к нам на праздник здоровья пришёл.

– Здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым, ведь, как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух!». Наши ребята это хорошо знают.

1. Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух, нужны!

2. А с ними порядок, уют, чистота, эстетика.

В общем, сама красота!

3. Здоровье свое бережем с малых лет!

Оно нас избавит от болей и бед!

*(Появляется Грипп).*

**Грипп:** А, вот вы где!

**Ведущий:** Ты кто?

**Грипп:** Я? Грипп! Я шел специально в детский сад, чтобы подружиться с вами. Это же так хорошо, когда вы болеете гриппом: лежите дома, вам готовят вкусненькую еду, смотрите телевизор...

**Ведущий:** Да ты что, Грипп, с тобой дружить опасно. У нас в группе дети тоже болели гриппом. Расскажите, пожалуйста, что вы чувствовали, когда болели?

**Дети:** У нас был насморк, кашель, высокая температура, болело горло...

**Ведущий:** Бактерии гриппа похожи на шарики (показывает воздушные шары), только они такие маленькие, что нам их не видно. Они летают по воздуху, попадая нам в нос, в рот, и тогда мы начинаем кашлять и чихать. Что нужно делать, чтоб не заболеть гриппом, и как его нужно лечить?

**Дети:** Пить таблетки, полоскать горло, пить витамины, делать прививку и т.д. (после каждого ответа воспитатель хлопает по одному шарикку – бактерии гриппа).

**Грипп:** Ишь вы какие, я вас не боюсь, я сильнее, чем вы.

**Ведущий:** Ах, так, я сейчас позвоню в больницу и попрошу, чтоб они прислали нам вакцину против гриппа, и тогда посмотрим, кто у нас сильнее.

*Воспитатель звонит и просит вакцину. Появляется Прививка.*

**Прививка:** Здравствуйте, ребята! Я – прививка против гриппа, я дружу со всеми детьми (*грипп пугается*). Я слышала, вы знаете, что нужно делать, чтоб не заболеть гриппом.

**Ведущий:** Да, наши дети знают полезные советы, что нужно делать, чтоб не заболеть гриппом, вот послушайте:

4. Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья –

Должен быть режим у дня.

5. Следует ребята, знать,  
Нужно всем подольше спать,  
Ну, а утром не лениться,  
На зарядку становиться.

6. Чистить зубы. Умываться  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

7. Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот.  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой!

8. Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты –  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

9. На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

10. Ну а если уж случилось:  
Разболеться получилось...  
Знай, к врачу тебе пора,  
Он поможет нам всегда.

**Ведущий:** Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты.  
Как здоровье сохранить,  
Научись его ценить!

**Прививка:** Ребята, а вы знаете, что у нашего здоровья немало добрых помощников и верных друзей. И я предлагаю вам познакомиться с ними поближе.

– За морями, за горами есть Волшебная Страна.

Страною Здоровья зовется она.

– Я приглашаю вас в путешествие в Волшебную Страну здоровья.

Итак, в путь!

*Звучит песня «Веселые путешественники», дети имитируют движение поезда.*

**Ведущий:** Первая станция – «СПОРТИВНАЯ». А встречает нас верная подружка здоровья – утренняя гимнастика.

11. Зарядка всем полезна,  
Зарядка всем нужна.  
От лени и болезни  
Спасает нас она.

**Утренняя гимнастика**

**Грипп:** Да начихал я на вашу зарядку, лучше поленюсь...

– Тогда отправляемся на следующую станцию...

*Звучит песня «Веселые путешественники», дети имитируют движение поезда.*

**Ведущий:** Наша вторая станция называется «СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА».

12. Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья!

Мы болезней не боимся,

Закаляемся всегда.

**Грипп:** А у меня тоже есть друзья. Эй, мой верный помощник, скорей сюда!

*Выбегают взрослый, одетый в костюм Микроба.*

**Микроб:** Я злой, прожорливый микроб!

Все ем, попадаю в рот!

Люблю, где влажно и темно,

Я с пылью, грязью заодно.

Всем ребятам-молодцам,

Всем отцам и матерям

Я совет хороший дам:

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему.

Вновь запачкаются руки,

Шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно,

Никакого смысла нет.

К старости сама собою

Облысеет голова.

Мои друзья – вредные микробы вмиг разлетятся и вас заразят.

*Высыпает шарики на пол.*

**Ведущий:** Подожди, микроб, наши дети не грязнули, у нас есть верное средство, которое помогает прогнать микробов.

*Входят дети в шапочках ВОДА и МЫЛО.*

**ВОДА и МЫЛО:** от простой воды и мыла у микробов тает сила.

*Собирают шарики, Микроб убегает.*

**Прививка:** С водой и мылом нужно дружить. Вода – доктор. Без нее не может жить человек.

**Ведущий:** А мы продолжаем наше путешествие.

*Звучит песня «Веселые путешественники», дети имитируют движение поезда.*

И следующая станция – «ВИТАМИННАЯ».

И здесь нас уже встречают наши друзья-витамины.



*Входят 4 ребенка с табличками.*

**Витамины:** (*ХОРОМ*) Ешьте, дети, витамины.

Витамины всем необходимы.

13. (поднимает табличку с буквой «А») Чтобы были вы красивы,  
Чтобы были вы не плаксивы.

14. («Б»): Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, кипело.

15. («С»): Чтобы громче пели песни,  
Жить чтоб было интересней!

16. («D»): Ешьте кашу, молоко,  
Будет на душе легко.

**Прививка:** Все эти и многие другие витамины находятся в продуктах, которые мы употребляем в пищу.

*Выходят дети в шапочках.*

**Морковь:** Пей всегда морковный сок и грызи морковку,  
Будешь ты всегда, дружок, крепким, сильным, ловким.

**Лук:** Уродился нынче лук, кругл на редкость и упруг.  
Лук полезен для здоровья,  
Лук – он от семи недуг.

**Картофель:** Про картофель знают мало,  
У меня ж такая слава:  
Я сниму любые спазмы.

**Молоко:** Пить люблю я молоко, в нем и сила, и тепло.  
Молоко всем помогает, зубы, кости укрепляет.

**Кефир:** А я люблю кефир.  
Полезные микробы в нем живут,  
Болезнь не дают, всем здоровье берегут.

**Йогурт:** Йогурт – праздничная смесь,  
Лучше йогурт нежный съесть.  
Лакомство из молока и фруктов  
Аппетитно, сладко, вкусно.

**Прививка:** А знаете ли вы, что не все продукты, которые мы употребляем в пищу, полезны? Назовите их, если знаете.

*Ответы детей: чипсы, газированная вода, сухарики, копченая колбаса, леденцы, пирожные...*

– Молодцы. Все запомнили? Давайте проверим. Мы сейчас отправим в магазин за полезными продуктами 2 команды. И посмотрим, как они справятся с заданием.

**Грипп:** Ха-ха! Я перепутаю все продукты, посмотрим, как вы справитесь!

**Игра «Полезные и вредные продукты»**

**Ведущий:** Какие вы молодцы, все сделали верно!

**Грипп:** А я сейчас как чихну, как заражу вас всех, будете знать!

**Прививка:** Грипп, стой! Ты забыл, что я здесь!

*Достает шприц и делает укол. Грипп убегает.*

**Прививка:** Ребята, я была рада, что оказалась с вами в нужное время и

в нужном месте. Была рада вам помочь. Теперь побежала назад в больницу, вдруг еще кому-нибудь понадобится моя помощь. До свидания!

**Дети:** До свидания!

**Ведущий:** Сегодня прощаться настала пора,

К прививкам готова теперь детвора!

И пусть пролетают над нами года –

Крепки и здоровы мы будем всегда!

Врачей не боимся, их любим теперь,

Откроем с любовью мы доктору дверь.

Прогоним болезни и страх со двора

И громко прививкам мы крикнем:

**Все:** «Ура!»

*Звучит песня «Веселые путешественники», дети имитируют движение поезда и уходят.*

## **МАТЕРИАЛЫ КОНСУЛЬТАЦИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ**

### **Консультация № 1. Использование психогимнастики в профилактической работе с детьми с целью психофизической разрядки**

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и использовали их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные особенности и проблемы.

В книге М.И. Чистяковой «Психогимнастика» дано такое определение: психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой в первую очередь направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность

самовыражения.

Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми. Особенно в этом случае страдают дети с невротами, органическими заболеваниями головного мозга и другими нервно-психическими заболеваниями. Такие дети часто являются контингентом логопедических групп.

## **СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ПСИХОГИМНАСТИКИ**

Курс психогимнастики состоит из нескольких занятий, на которых дети должны усвоить понятия, связанные с переживаниями основных эмоций, и представления, оценивающие личностные качества человека.

Занятия можно проводить два раза в неделю, от 25 минут до 1 часа 30 минут.

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз.

### **I фаза. Мимические и пантомимические этюды.**

*Цель:* выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Модели выражения основных эмоций – радость, удивление, интерес, гнев, отвращение, презрение, страх и др.; некоторых эмоционально окрашенных чувств – гордость, застенчивость, уверенность и др. Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой.

### **II фаза. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.**

*Цель:* выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (*жадность, доброта, честность и т.п.*), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка.

При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно.

Фаза носит психопрофилактический характер.

### **III фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом.**

Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

*Цель:* коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

### **IV фаза. Психомышечная тренировка.**

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.

Между второй и третьей фазами делается перерыв в несколько минут, во время которого дети предоставляются сами себе – «минутка шалости». Ве-

душий не вмешивается в общение детей. Желательно договориться с детьми о сигнале сбора, который должен быть постоянным.

Между третьей и четвертой фазами можно вставить игру на внимание, память, сопротивление двигательному автоматизму или подвижную игру.

Дошкольников в группе не должно быть более 10-12.

На психогимнастике каждый этюд повторяется несколько раз, чтобы в нем смогли принять участие все дети.

В группе не должно быть более одного гиперактивного, аутичного или склонного к истерике ребенка.

Желательно включить в группу одного-двух детей, не нуждающихся в психогимнастике, но которые могут быть полезны группе своей артистичностью. С их помощью легче «заразить» других детей нужной эмоцией.

*Цель курса психогимнастики*

1. Обучение детей выразительным движениям.
2. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам.
3. Формирование у детей моральных представлений.
4. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.
5. Снятие эмоционального напряжения.
6. Обучение ауторелаксации.

При изображении нежелательных черт характера положительные и отрицательные роли разыгрываются детьми в парах со сменой ролей. Иногда ребенок, у которого необходимо корректировать то или иное отклонение в поведении, сначала смотрит оценку, а потом выбирает себе любую роль. Но так как оценка повторяется несколько раз, ребенок получает сведения о том, как другие дети справляются с данной ситуацией.

Этюды и игры на эмоции радости должны обязательно быть на каждом занятии.

Заканчивается занятие успокоением детей, обучением их саморегуляции. На психогимнастике для сброса психоэмоционального напряжения используется детский вариант психомышечной тренировки, разработанный А.В. Алексеевым для юных спортсменов, в свою очередь адаптированный для дошкольников. Мышцы напрягаются и расслабляются в определенной последовательности: мышцы рук, ног, туловища, шеи, лица. Нельзя переходить к следующей группе мышц, пока предыдущая не станет «послушной».

При проведении психомышечной тренировки, особенно в заключительной ее части, необходимо соблюдать чувство меры, не затягивать отдых и дозировать внушение.

Почти каждый этюд сопровождается музыкой, которая может предварять его, помогая ребенку войти в нужное эмоциональное состояние или быть фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение.

В нашем дошкольном учреждении воспитателями редко используется психогимнастика. Рекомендую педагогам использовать психогимнастику во время свободной деятельности, так как именно она наиболее доступна

в применении для воспитателей, в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

## **Консультация № 2. Родителям о профилактических прививках**

Огромное значение для предупреждения инфекционных заболеваний в детском возрасте имеют профилактические прививки. Но некоторые родители, наслышанные о плохой переносимости прививок детьми, всячески стараются уклониться от них. Это большая ошибка. Реакция на профилактическую вакцинацию у здоровых детей бывает очень незначительной. И, конечно, она несравнима с тяжелым течением инфекционного заболевания.

Профилактические прививки – медицинские процедуры, цель которых – выработка в организме иммунитета против определенных инфекционных заболеваний. При вакцинации в организм человека водится специальное вещество (вакцина), в котором содержатся ослабленные или убитые возбудители тех или иных заболеваний или же их определенные части (антигены). В ответ на это в организме человека активизируется иммунная система, которая вырабатывает антитела к возбудителю инфекции и искусственным способом формирует иммунитет к этому заболеванию. Попадая в организм, они вызывают реакции, сходные с заболеванием. Это процесс выработки нормального иммунного ответа. Поэтому и возникают температура, слабость.

Реакция на вакцину зависит от здоровья иммунной системы ребенка на момент прививки. И поэтому нельзя на 100% предугадать, как среагирует организм. Также нельзя сказать, как у двух разных детей будет протекать одна и та же реакция на вакцину, хотя общие закономерности имеются. Подавляющее большинство детей хорошо переносят прививку. У них сохраняются сон и аппетит, бодрое самочувствие. Однако родителям необходимо знать, что, несмотря на отсутствие видимых изменений в состоянии ребенка, в течение 2-3 недель после прививки в организме происходят важные процессы – все его силы направлены на выработку защиты от инфекции. В этот период дети более подвержены простудным и другим заболеваниям. Поэтому необходимо в это время тщательно соблюдать режим дня и питания, оберегать детей от контактов с больными, не посещать с ними многолюдные места. Это залог того, что после вакцинации выработается стойкий иммунитет и не будет осложнений.

Увидев однажды ребенка, больного коклюшем или дифтерией, вопрос о необходимости прививки у родителей даже бы не возник, т.к. эти заболевания считаются очень тяжелыми, и клиническая картина впечатляет и порой ужасает страданиями малыша. Многие заболевания, особенно это касается дифтерии, имеют очень высокую смертность. На волне отказов рост таких заболеваний повысился, и, к сожалению, иногда регистрируются случаи с печальным исходом. Следует совершенно четко понимать, что та группа заболеваний, против которых проводится вакцинация, является опасной, и существует реальный риск заражения. Риск осложнений при заболевании во много раз выше, чем при вакцинации. И напомним: во все времена считалось, что болезнь лучше преду-

предить, чем лечить.

В результате многочисленных научных исследований было доказано, что современные вакцины абсолютно безопасны. Но, тем не менее, перед тем как сделать профилактическую прививку, ребенка осматривает врач для оценки общего состояния, выявления противопоказаний и возможных аллергических реакций.

Уважаемые родители! Профилактические прививки – надежное средство защиты от инфекционных заболеваний! Не отказывайтесь от их проведения!

### **Консультация № 3. Что делать, если ребенок боится? Советы педагогам**

1. Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, следует относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным не казался его страх.

2. Следует поговорить с воспитанником о его страхах. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть рядом с ним.

3. Попробовать переубедить ребенка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться с воспитанником своим опытом, рассказать о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

4. Сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.

5. Нарисовать страх – это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. После того как ребенок нарисует, следует сжечь бумажку с рисунком и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять. Делать все это необходимо вместе с воспитанником, не забывая все время хвалить его, говорить, какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.

6. Использовать игру или инсценировки. Это лучше делать в группе детей.

7. Родители могут закрепить достигнутые результаты дома, повторив задание вместе с ребенком. Но не стоит заставлять детей, это может спровоцировать еще больший страх.

8. Организовать общение ребенка со сверстниками, у которых тоже есть страхи. Малыш будет ощущать моральную поддержку, новые знакомства помогут ему отвлечься от своих мыслей.

9. Все виды коррекции стоит применять в комплексе.

### **Консультация № 4. Нужно ли заранее готовить ребенка к визиту к врачу? Терапевтическая сказка**

Многие дети боятся врачей из-за неудачного опыта и страха неизвестности.

Если ваш ребенок боится врача, постарайтесь его успокоить перед предстоящим походом в поликлинику. Расскажите заранее, куда именно вы идете. Обманывать ребенка не стоит. Таким образом вы лишите его шанса подготовиться к пугающей процедуре, а страх в итоге вырастет еще больше. Ребенок

может подумать, что вы не сказали ему о враче, потому что в поликлинике с ним будут делать что-нибудь страшное, поэтому лучше заблаговременно рассказать малышу о том, что ему предстоит.

Подготовить к визиту к врачу ребенка младше двух лет особенно сложно. Он еще не понимает, почему ему надо ходить к доктору. Возможно, сначала ребенок будет сохранять спокойствие, но потом, зайдя в кабинет, начнет волноваться и расплачется. Многие родители не любят ходить с детьми к врачу: когда врач хочет осмотреть горлышко малыша, тот зажимает рот, когда ребенку берут кровь из пальца, тот начинает плакать даже от незначительной боли. Несмотря на то, что врач может быть очень вежлив и добр к маленькому пациенту, процедура осмотра почти всегда очень утомительна.

Поэтому во время осмотра постарайтесь успокоить ребенка, скажите ему, что вы рядом, что знаете, как он не любит, когда смотрят его уши, или что осмотр займет совсем немного времени. Правда, слова утешения срабатывают не всегда, особенно когда ребенку внезапно становится больно, а врачу нужно продолжить осмотр. В таком случае попробуйте дать ребенку его любимую игрушку или одеяльце.

Когда вашему ребенку исполнится три-пять лет, походы к врачу станут менее болезненными. Ребенок начнет понимать, что происходит с ним во время осмотра, и ему легче будет выразить в словах свои страхи. Поговорите с ним о визите к врачу заранее. Опишите вкратце процедуру, медицинские инструменты, игрушки в комнате ожидания. Но постарайтесь сделать это так, чтобы малыш не испугался: «Помнишь стол в кабинете у врача? Я могу почитать тебе книжку, пока ты будешь сидеть на нем в ожидании доктора», «В кабинете есть чашки с водой, можешь попить». Если ребенку нужно сделать укол, скажите: «Может быть немножко больно, но только на секунду».

Если ребенок рассказывает вам о своих страхах, не ругайтесь на него, не заставляйте «быть смелым» или «хорошим мальчиком». Если он знает, что может заплакать от страха или боли, ему легче будет перенести укол или осмотр горла, ушей.

Возможно, малыш скажет вам, что не хочет раздеваться в кабинете врача. Страх перед раздеванием типичен для детей от четырех до пяти лет. Предупредите его заранее, что, возможно, придется раздеваться, и поговорите с врачом о страхе ребенка. Многие педиатры соглашаются осматривать стеснительных детей частично одетыми.

Страх ребенка перед врачом может пропасть, если он будет играть в доктора. В такой игре малыш проигрывает неприятные для себя моменты. Обычно дети играют в доктора, делая воображаемые уколы и накладывая воображаемую повязку, но иногда они раздеваются, чтобы якобы обследовать друг друга. Это обычная невинная затея, не стоит стыдить ребенка за подобного рода игры. Достаточно просто установить пред ним рамки дозволенного и не позволять снимать всю одежду.

Несмотря на все ваши старания, ребенок все равно может продолжать испытывать страх перед больницей. Некоторые дети больше боятся врачей, некоторые меньше. Лучшее, что вы можете сделать, чтобы успокоить его, это рассказать о том, что его ожидает на приеме у врача, и вселить в ребенка уверенность.

ность, что с ним ничего не случится (источник: Р. Голдстайн и Дж. Гэллант «Библия для родителей»).

### **Терапевтическая сказка**

#### **«Про мальчика Петю, который недолюбливал докторов»**

Мальчик Петя жил вместе с мамой, папой и собакой Сарделькой. Он был умным, деловитым и немного озорным. В будние дни он, как и его родители, ходил на свою работу, то есть в детский сад, где у него было много важных дел и занятий. Петя любил свой детский сад и каждый день ответственно его посещал. В то утро Петя, как обычно, пришел в группу в отличном настроении, как вдруг воспитательница объявила о том, что завтра к ним придет доктор делать прививки. Петя помрачнел. Он был смелым мальчиком, но докторов недолюбливал. Можно даже сказать, что он их побаивался, а если еще точнее – то страшно боялся! Петя был уверен, что врачи только и знают, что мучить детей: делают уколы, дают гадкие лекарства и вечно обманывают. Вот спросишь у них: «Будет больно?», а они в ответ: «Нет, что ты!». А потом – бац – и делают противную прививку или что-то в этом духе. Петя вспоминал случаи, когда он ходил с мамой и папой к врачам, и не находил в них ничего хорошего. Например, однажды Петю привели к врачу из-за того, что его щеки покрылись сыпью. И что же сделал доктор? Спросил маму, сколько Петя съел шоколада накануне, а потом запретил есть конфеты. А в другой раз у Пети была температура, и врач прописал ему такой гадкий сироп, что мальчик морщился только от одного воспоминания о нем. Самое обидное, что мама и папа не поддерживали Петю в этом вопросе. Они считали, что доктор – это важная и нужная профессия. А когда Петя на приеме у врача плохо себя вел, расстраивались. Мама и папа уверяли Петю, что доктора помогают людям, но Петя не мог им поверить. В конце концов, никакой помощи он от врачей не видел – только запреты и наказания.

В группе не только Петя боялся врачей – многие из его друзей тоже были недовольны завтрашним событием. Но были и ребята, которые относились к этому совершенно спокойно. Петю удивлял тот факт, что далеко не все из них были самыми смелыми и сильными в группе. Например, Боря, который часто проигрывал Пете в догонялки, совсем не боялся докторов. Как это? Петя решил расспросить Борю о том, почему он не боится врачей, и узнал, что, оказывается, Борин папа – врач. Ничего себе новости! Пете стало любопытно, как ему живет с папой-врачом. Наверняка, он вечно пичкает Борю лекарствами, запрещает есть сладости и каждый день делает уколы. Когда Петя спросил его об этом, Боря улыбнулся и ответил, что его папа – самый обычный папа, который обожает играть с ним в футбол, берет с собой на рыбалку и разрешает есть конфеты. И добавил, что папа работает врачом «Скорой помощи» и спасает жизни, прямо как супергерой в белом халате. Оказывается, он помогает людям, которые его сами вызывают. Однажды Борин папа спас девочку, которая случайно захихнула в нос деталь от «Лего», и ей было трудно дышать. В другой раз помог старушке, которая споткнулась, повредила ногу и не могла идти. Были еще примеры настоящего героизма. «Наверное, он – особенный доктор», –



подумал Петя и решил спросить об этом у воспитательницы Елены Петровны, которая все обо всем знала. Как же сильно Петя удивился, когда выяснилось, что ее дочь учится в институте, чтобы тоже стать педиатром – врачом, который лечит детей. А еще Елена Петровна сказала, что врачи выписывают лекарства для того, чтобы помогать организму бороться с инфекциями, не болеть дома, а быстро выздоравливать, видаться с друзьями и гулять на улице. После тихого часа Елена Петровна решила почитать ребятам не сказку, как обычно, а детскую энциклопедию про профессии. Это оказалась отличная книжка с окошками на разворотах и цветными картинками. На одной странице был нарисован доктор в белом халате, и он никому не показался страшным. Назавтра Петя все-таки немного волновался, однако когда доктор пришел, то сразу успокоился. Врач выглядел добродушным, улыбался и знакомился со всеми детьми. Он измерил всем рост, и Петя обрадовался, когда узнал, что стал выше на целых 3 сантиметра. Врач объяснил ребятам, что прививка будет полезная и защитит их от вредных вирусов, а потом предложил нарисовать вирусы. У Пети и его друзей получились отличные рисунки с очень страшными вирусами, а прививка оказалась не очень-то и болезной. На прощание доктор помахал всем рукой и пообещал, что теперь вирусы детям нипочем. А медсестра принесла всем вкусные кислородные коктейли. Так Петя понял, что врач – все-таки очень полезная профессия, раз доктора помогают людям не болеть. И когда за Петей пришла мама, то он сказал ей, что когда вырастет, он станет врачом и будет всех спасать. А еще он обязательно изобретет сладкие лекарства, чтобы на вкус – как кислородные коктейли (Яна Акинкина, аспирант кафедры возрастной психологии им. проф. Л.Ф. Обуховой МГППУ, психолог-консультант).

### **Консультация № 5. История детского страха прививки**

Рано или поздно каждый родитель сталкивается с необходимостью посещения с ребенком медкабинета: подходит время делать прививки для оформления медицинской карты перед поступлением в детский сад или плановой вакцинации, например, против гриппа. Почти всегда эта процедура вызывает у дошкольников море слез обиды на родителей, воспитателей и медсестер. Дети всеми возможными правдами и неправдами стараются избежать процедуры, боятся уколов, боятся даже самого этого слова. Причины страха прививок:

1. Страх неизвестности. Детям чаще всего четко и внятно не объясняется, для чего нужна прививка и что их ждет за дверями «страшного» кабинета. При вакцинации в ДОО, чтобы избежать возникновения негативных эмоций, педагоги до последнего момента утаивают от воспитанников, зачем они идут в кабинет врача. В результате получается обратный эффект – страх только усиливается и закрепляется.

Обман. Чтобы успокоить ребенка, взрослые нередко начинают его убеждать в том, что укол – это совсем не больно. Понятно, что из лучших побуждений. Но больно будет в любом случае. А вот такая ложь вызывает сомнения в правдивости родителей и педагогов, сомнения в том, что они защитят (т.е. нарушается потребность ребенка в безопасности), и дошкольник начинает

искать доступные ему способы защиты.

Непрожитый страх. Страхи необходимо проживать. Когда дошкольника, находящегося в тревоге, пытаются успокоить или напугать наказанием, эмоции закупориваются в организме, не имея выхода, и требуется затрачивать много сил на их удерживание. Если страх подавляется, умалчивается, т.е. не проживается, он будет возвращаться вновь и вновь. Более того, остается с человеком на всю жизнь, нередко управляя ею. Доказательством может служить тот факт, что страху прививки чаще подвержены дети, чьи родители сами в детстве боялись этой процедуры. Начиная суетиться и напрягаться при виде шприца, они тем самым провоцируют на подобное поведение и ребенка, поскольку детям свойственно копировать взрослых.

Укол как наказание. Зачастую взрослые, чтобы как-то утихомирить непослушного ребенка, пугают его походами к врачу, болезненными уколами «от капризов». Он еще не понимает, кто такой врач и что такое укол, но по тону родителей чувствует, что это что-то плохое и неприятное. Поэтому, когда дело доходит до вакцинации, неудивительно, что ребенок вдруг наотрез отказывается заходить в медицинский кабинет.

Наличие большого числа дошкольников, имеющих проблемы эмоционального характера, вызванные медицинским стрессором, их информационная неосведомленность, а также необходимость в снижении панического страха детей перед медицинскими манипуляциями требуют организации систематической работы в данном направлении.

## **Консультация № 6. Роль витаминов в детском питании**

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании ферментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Основными источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Статистические данные обследования детей дошкольного возраста в различных регионах Российской Федерации свидетельствуют о недостаточном потреблении ими витаминов, особенно в зимне-весенний период. Обычно детям не хватает витаминов С, группы В, а также витамина А и бета-каротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать

достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов.

Главными источниками **витамина С (аскорбиновой кислоты)** являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

#### **Основные источники витамина С (мг в 100 г)**

Продукты, содержащие витамин С:

Картофель – 10	Земляника – 60
Капуста белокачанная – 45	Черемша – 100
Апельсин – 60	Смородина белая – 40
Капуста цветная – 70	Перец сладкий зеленый – 150
Грейпфрут – 45	Смородина черная – 200
Лук зеленый – 35	Перец сладкий красный – 250
Лимон – 40	Облепиха – 200
Укроп – 100	Шиповник свежий – 650
Мандарин – 38	Шиповник сухой – 110
Петрушка (зелень) – 150	

**Витамин В1 (тиамин)** имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечаются повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

#### **Основные источники витамина В1 (мг в 100 г)**

Продукты, содержащие витамин В1:

Хлеб ржаной – 0,18	Крупа овсяная – 0,49
Свинина – 1,45	Дрожжи пекарские прессованные – 0,60
Хлеб пшеничный – 0,25	Горох – 0,81
Печень говяжья – 0,30	Дрожжи пивные сухие – 5,00
Крупа гречневая – 0,43	Фасоль – 0,50; соя – 0,9
Сердце говяжье – 0,36	

**Витамин В2 (рибофлавин)** играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек.

При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мя-

со, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

### **Основные источники витамина В 2 (мг в 100 г)**

Продукты, содержащие витамин В2:

Молоко – 0,15	Говядина – 0,23
Творог жирный – 0,3	Свинина – 0,16
Творог нежирный – 0,25	Печень говяжья – 2,19
Сыр – 0,2	Дрожжи пекарские – 0,68
Яйцо куриное – 0,44	Дрожжи пивные – 4

**Витамин А (ретинол)** необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержка роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А.

Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

### **Основные источники витамина А и каротина (мг в 100 г)**

Продукты, содержащие витамин А:

Рыбий жир – 19,0	Яйцо куриное – 0,25
Морковь красная – 9,0	Морошка – 7,0
Печень говяжья – 8,28,2	Сухой желток – 2,16
Зелень петрушки – 5,7	Шиповник свежий – 2,6
Масло сливочное – 0,59	Сыр – 0,1-0,27
Рябина садовая – 9,0	Шиповник сухой – 4,9

### **Роль и значение витамина D, источники витамина**

Витамин D содержится в кисломолочных продуктах, твороге и сыре, растительном и сливочном масле, сырых желтках; морепродуктах, печени рыб – особенно палтуса и трески; в рыбьем жире, сельди, тунце, макрели, скумбрии.

Овсянка, картофель, петрушка, а также некоторые травы (зелень одуванчика, крапива) тоже являются источниками витамина D.

Витамин D может синтезироваться в организме под действием солнечных лучей. Именно солнце является основным стимулом к выработке этого витамина в коже.

Когда организм получает достаточно солнечного света, витамина D вырабатывается достаточно, но для этого необходимы определенные условия. Например, имеет значение время суток: утром, после восхода солнца, и вечером, на закате, витамин D вырабатывается активнее; цвет кожи и возраст: в светлой коже витамина D вырабатывается больше, а с возрастом кожа синтезирует его все меньше.

Зачем нам нужен витамин D и что он делает для нашего организма? Его основная задача – помогать организму усваивать кальций, чтобы наши кости и зубы формировались правильно и были здоровыми. Прочность нашего скелета и правильная форма костей зависят от содержания витамина D.

Витамин D необходим нам ежедневно, от 5 до 10 мкг. В отличие от других витаминов, витамина D требуется больше детям, чем взрослым: в период активного роста его ежедневная норма может быть даже более 10 мкг.

### **Консультация № 7. Рекомендации психолога родителям для поддержки психического здоровья и благополучия детей во время вспышки коронавирусной инфекции (COVID-19) на основании рекомендаций ВОЗ**

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

2. Насколько возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой, как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, дарите ему любовь и внимание.

6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

7. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

8. Расскажите детям о путях передачи коронавируса: *заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к предметам или поверхностям, затем – к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.*

9. Объясните, как избежать заражения:

1) не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);

2) не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории и пр.);

3) как можно чаще мыть руки с мылом;

4) по возможности не трогать руками глаза, рот и нос;

5) по возможности не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;

6) избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий;

7) вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку. Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи.

10. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру («Да», «Нет», «Не знаю»), где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.

11. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

12. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России. Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на сайте ВОЗ.

### **Консультация № 8. Рекомендации психолога педагогам для поддержки психического здоровья и благополучия детей во время вспышки коронавирусной инфекции (COVID-19) на основании рекомендаций ВОЗ**

1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.

2. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами

ее оценки.

3. В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.

4. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (например, олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.

5. Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время в течение дня, один или два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.

6. Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса.

7. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Истратова, О. Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – Текст: непосредственный.
2. Комаровский, Е. О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родителей / Е. О. Комаровский. – М.: Клиникком, 2012. – 592 с. – Текст: непосредственный.
3. Комаровский, Е. О. Справочник здравомыслящих родителей. Рост и развитие, питание, прививки. Часть 1 / Е. О. Комаровский. – М.: Клиникком, 2011. – 400 с. – Текст: непосредственный.
4. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – СПб.: Издательство «Союз», 2004. – Текст: непосредственный.
5. Захаров, А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха / А. И. Захаров. – СПб.: Гиппократ, 1995. – Текст: непосредственный.
6. Шишова, Т. Страхи – это серьезно. Как помочь ребенку избавиться от страхов / Т. Шишова. – Издательский дом «Искатель», 1997. – Текст: непосредственный.
7. Гульянц, Э. К., Гриднева, С. В., Тащеева, А. И. Психологическая коррекция страха медицинских процедур у детей дошкольного возраста (от 3 до 5 лет) с помощью куклотерапии / Э. К. Гульянц, С. В. Гриднева, А. И. Тащеева // Современная семья: проблемы и перспективы – 1994. – 114 с. – Текст: непосредственный.
8. Хулаева, О. В., Хухлаев, О. Е. О программе сохранения психического здоровья «Тропинка к своему Я». – Текст: непосредственный.
9. Программа «Чистые ладошки», специалисты торговой марки Tokk.
10. Хулаева, О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет / О. В. Хулаева. – Москва. – Генезис, 2007. – Текст: непосредственный.
11. Максимова, А. А. Учим общаться детей 6-10 лет. Методическое пособие / А. А. Максимова. – Творческий центр «Сфера». – Москва, 2005. – Текст: непосредственный.
12. Чернетская, Л. В. Психологические игры и тренинги в детском саду. Серия «Сердце отдаю детям» / Л. В. Чернетская. – Ростов-на-Дону «Феникс», 2005. – Текст: непосредственный.
13. Зедгенидзе, В. Я. Предупреждение и развитие конфликтов у дошкольников. Пособие для практических работников ДОУ / В. Я. Зедгенидзе. – Айрис Пресс. – Айрис дидактика. – Москва, 2005. – Текст: непосредственный.
14. Журнал М. А. Харитоновна, педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №178». – Чебоксары, Чувашская Республика. – Психолог в детском саду. – №3. – 2006. – Текст: непосредственный.
15. Кареева, Т. А., Жукович, И. Ю. На воле позитива. «Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровым!» / Т. А. Кареева, И. Ю. Жукович. – Психолог в детском саду – 2006. – №3. – Текст: непосредственный.
16. Борисова, М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – Текст: непосредственный.
17. [http://www.doctor-self.com/article\\_43.htm](http://www.doctor-self.com/article_43.htm). – Текст : электронный.
18. <http://d19110.edu35.ru/sovet/sovety-meditsyny-nebolej-ka/o-yavleniya-dlya-roditelej>. – Текст: электронный.
19. Плакат для родителей «Как готовить ребенка к коронавирусу». [https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=1](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=1)



4109. – Текст: электронный.

20. Как сохранить психологическое здоровье детей при коронавирусе.  
<https://city4people.ru/post/kak-sohranit-psihologicheskoe-zdorove-detey-pri-koronaviruse.html>. – Текст: электронный.

21. Картинки овощей. <https://multiurok.ru/files/sobiraiem-urozhai-1.html>. – Текст: электронный.

22. Плакат «Какой сок».  
[https://yandex.ru/images/search?pos=5&img\\_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0cbe%2F001430fd-b0b51178%2Fimg4.jpg&text=%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0%20%C2%AB%D0%9A%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%B2%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B5%C2%BB&lr=53&rpt=simage&source=wiz](https://yandex.ru/images/search?pos=5&img_url=https%3A%2F%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0cbe%2F001430fd-b0b51178%2Fimg4.jpg&text=%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0%20%C2%AB%D0%9A%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%B2%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B5%C2%BB&lr=53&rpt=simage&source=wiz). – Текст : электронный.

**ДЛЯ ЗАМЕТОК:**