

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад компенсирующего вида № 438
Заведующая: Михалёва Н. Н.

Кейс 5
Тема: «Здоровье и сбережение»

Составила педагог высшей категории:
Мешкова Л. А.

Название кейса:

«Код здоровья: как стать архитектором своего будущего»

Цель кейса: Узнать о сбережении своего здоровья, понять, ценность здоровья для себя, начать менять свой образ жизни с упором на улучшение своего здоровья.

Задачи кейса:

- 1) Изучить, что является основами здоровья человека, здорового образа жизни человека.
- 2) Выяснить, что влияет на состояние этих основ.
- 3) Выделить, на какие из этих основ у себя дети могут повлиять уже сейчас.
- 4) Ответить на вопрос: Ведёт ли изменение привычек человека к улучшению или ухудшению состояния основ его здоровья?
- 5) Создание командой календаря полезных привычек (обязательно) и алфавита полезных и не полезных продуктов (не обязательно).

Вводная часть (мотивация):

Представьте, что к нам в гости пришел Волшебник Здоровья.

Он очень добрый, но немного растерянный. Он потерял свою волшебную книгу, в которой были записаны все секреты крепкого здоровья. Без этой книги люди стали забывать, как заботиться о себе, и Волшебник Здоровья очень переживает.

Наша задача – помочь ему восстановить эту книгу, собрав все секреты здоровья вместе!

Этапы выполнения кейса:

1. Исследование темы:

- *Мозговой штурм:*

Что такое здоровье? Что помогает нам быть здоровыми? Что мешает? (Рассматриваем карточки с картинками: спящий ребенок, бегущий ребенок, ребенок, моющий руки, ребенок, кушает конфеты и т.д.) – **Приложение 1.**

- *Мини-лекция/беседа:* Педагог в доступной форме рассказывает об основных составляющих здоровья (сон, питание, гигиена, движение, хорошее настроение). Используйте простые слова и короткие предложения –

Приложение 2.

2. Практической части:

- *Дневник моих привычек:*

Каждый ребенок получает простой дневник (тетрадь с крупными клетками). В течение нескольких дней (например, 3-5 дней) дети с помощью педагога или родителей наклеивают в свой дневник свои действия: "почистил зубы", "поел овощи", "поиграл на улице", "поздно лег спать" и т. д. –

Приложение 3.

- *Создание календаря полезных привычек: - Презентация.*

1) Обсуждение: Какие полезные привычки мы можем включить в наш календарь? (Например: "Умываюсь утром", "Делаю зарядку", "Ем фрукты", "Ложусь спать вовремя" и т. д.).

2) Дизайн календаря: Дети могут рисовать, клеить картинки, использовать готовые шаблоны. Календарь может быть большим плакатом для группы или индивидуальным для каждого

3) Размещение календаря: Вместе с педагогом дети выбирают видное место в группе для размещения календаря, чтобы он всегда напоминал о полезных привычках.

- *Создание алфавита полезных и не полезных продуктов:*

1) Игра "Разложи по полочкам": Дети получают карточки с изображением различных продуктов (яблоко, конфета, молоко, чипсы и т.д.). Задача – разложить их на две группы: "полезные" и "не полезные" – **Презентация.**

2) Оформление алфавита: На большом листе бумаги в клеточках дети рисуют или приклеивают картинки продуктов, подписывая их (с помощью педагога) на соответствующие буквы алфавита. Например, "А – апельсин (полезно)", "Б – бургер (не полезно)" и т. д. – **Презентация.**

3) Размещение алфавита: Вместе с педагогом дети размещают алфавит так, чтобы был на видном месте.

3. Креативный подход:

1) Поощряйте детей проявлять фантазию при оформлении календаря и алфавита. Пусть каждый ребенок внесет свой вклад: кто-то рисует, кто-то вырезает, кто-то помогает клеить.

2) Можно использовать различные материалы: цветную бумагу, наклейки, блестки, кусочки ткани.

4. Обсуждение и обратная связь:

1) Ежедневные короткие беседы: Что нового мы узнали о здоровье? Что мы сегодня сделали для нашего здоровья?

2) Поддержка и похвала: Отмечайте каждый успех ребенка, даже самый маленький. "Молодец, ты сегодня рано лег спать!" "Как здорово, что ты съел яблоко!"

3) Обсуждение вопроса: "Ведёт ли изменение привычек человека к улучшению или ухудшению состояния его здоровья?" – ответы детей –

Приложение 4.

5. Подготовка документов проекта:

1) Презентация календаря и алфавита: Дети (с помощью педагога) представляют свои работы другим детям, родителям или другим педагогам. Рассказывают, что они узнали, и какие привычки теперь будут соблюдать.

2) Конспект рассказа.

3) Разработанный конспект кейса по теме.

4) Приложения с сюжетными и предметными картинками.

5) Фото – отчёт выставки плакатов :

- Календарь полезных привычек,

- Алфавит полезных продуктов.

6) Детские раскраски – Приложение 5..

6. Методические приёмы:

1) Разбейте сложные задачи на маленькие, используйте пошаговые инструкции.

2) Повторяйте информацию несколько раз в разных формах.

3) Предоставляйте каждому ребёнку возможность выбора, чтобы дети чувствовали свою значимость.

4) Создавайте спокойную и поддерживающую атмосферу, через одобрение и похвалу.

5) Учитывайте индивидуальные особенности каждого ребенка, его темп работы и возможности, предоставляя посильные задания.

6) Активно используйте игровые методы обучения.

Приложение 1.

Сюжетные картинки



Рассказ

Жил-был мальчик по имени Витя. Однажды он решил стать настоящим супер - героем. Но как им стать, если силы быстро заканчиваются, а настроение иногда пропадает? Витя отправился за советом к Доктору, и тот открыл ему пять секретов богатырского здоровья. Первый секрет — это Волшебный Сон. Доктор объяснил, что ночью наш организм превращается в маленькую мастерскую. Пока мы спим, тело чинит всё, что устало за день, и копит силы для новых игр. Если ложиться вовремя, утром будешь чувствовать себя бодрым и полным идей. Второй секрет — Топливо для Жизни. Витя узнал, что еда — это как бензин для машины. Чтобы мотор работал исправно, нужно кормить его полезными овощами, фруктами, кашами и супами. Сладости — это лишь украшение, а настоящая сила прячется в витаминах. Третий секрет — Чистота. Это не просто мытье рук, а защита от невидимых вредных микробов. Доктор рассказал, что мыло и вода — это верные щиты супер - героя. Если дружить с зубной щеткой и душем, никакие болезни не смогут пробраться в твой замок. Четвертый секрет — Вечное Движение. Наши мышцы любят, когда мы бегаем, прыгаем и танцуем. Без движения тело становится слабым и ленивым. Каждая зарядка или прогулка на свежем воздухе делает нас крепче и выносливее. Пятый секрет — Улыбка. Хорошее настроение помогает организму справляться с любыми трудностями. Когда мы радуемся, помогаем друзьям и смеемся, наше сердце работает лучше, а болезни обходят нас стороной. Витя запомнил эти правила и стал самым здоровым и счастливым мальчиком в округе. Теперь он знает, что здоровье — это не магия, а ежедневная забота о себе.

Приложение 3.

Дневник привычек

| Дни недели | Полезные привычки | Вредные привычки |
|------------|---|---|
| 1 день |  |  |
| 2 день |  |  |

| | | |
|--------|---|---|
| 3 день |  |  |
| 4 день |  |  |
| 5 день |  |  |
| 6 день |  |  |
| 7 день |  |  |

Приложение 4.

Ответы детей

1. Если делать зарядку и кушать овощи, то здоровье будет крепким.
2. Если долго сидеть у телевизора и не гулять, то можно заболеть.
3. Плохо, когда человек ест только конфеты. От этого болят зубы.
4. Если начать заниматься спортом, то руки и ноги станут сильными.
5. Если человек хорошо спит, он станет бодрым и веселым.