

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому развитию воспитанников № 113**

---

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: [mdou113@eduekb.ru](mailto:mdou113@eduekb.ru) <https://113.tvoysadik.ru/>

***Консультация для родителей:  
«Познай себя: тело и здоровье человека»***

Выполнила: Пономарёва Лидия Васильевна  
воспитатель I квалификационной категории

Екатеринбург  
Май, 2026

## **Консультация для родителей** **«Познай себя: тело и здоровье человека»**

### **Что делаем в садике:**

- Расширяем представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
- Формируем представления о зависимости здоровья человека от питания, о здоровом образе жизни.
- Знакомимся с возможностями здорового человека.
- Формируем привычку следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды.
- Знакомимся с правилами закаливания организма, сохранения и укрепления здоровья.
- Прививаем интерес к физической культуре и спорту. Воспитываем стремление вести здоровый образ жизни.
- Продолжаем знакомить с видами спорта, известными российскими спортсменами, правилами спортивных игр.

### **Советуем Вам:**

Беседуйте с ребенком на темы: «Зачем человеку нужны глаза, уши, руки, ноги, зубы, нос?»; «Почему люди болеют?»; «Что может здоровый человек?»; «Что делать, если ты заболел?»; «Где прячутся витамины?»; «Зеленая аптека: здоровье без лекарств»; «Чистота – залог здоровья»; «Полезные и вредные привычки»; «Как сохранить здоровье?»; «Как спорт помогает человеку быть здоровым?»; «Что такое здоровый образ жизни».

Обсудите с ребенком значение пословиц: «Здоровье дороже золота»; «Здоровье, ни за какие деньги не купишь»; «Добрый человек здоровее злого»; «Заболеть легко, вылечится — трудно»; «Сладко есть и пить — по врачам ходить»; «Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг»; «Недосыпаешь — здоровье теряешь»; «Кто много лежит, у того бок болит»; «Здоров будешь – всё добудешь»; «Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле»; «Двигайся больше, проживёшь дольше»; «Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой»; «Сидеть да лежать, болезни поджидать»; «Кто любит спорт, тот здоров и бодр».

### **Загадайте ребенку загадки:**

*Он бывает самым разным:  
Добрым, вредным,  
Гордым, важным,  
Длинным, маленьким, горбатым,  
Толстым, тонким, конопатым. (Нос.)*

*У зверюшки — на макушке,  
А у нас — ниже глаз. (Уши.)*

*Два Егорки живут возле горки,  
Живут дружно, а друг на друга не глядят. (Глаза.)*

*За красными жердочками сидят белые курочки. (Рот: губы, зубы.)*

*Их не сеют, не сажают, они сами вырастают. (Волосы.)*

*Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам и волосам,  
И зубы у меня длинней.  
Чем у волков и медведей (Расчёска)*

*Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится (Мыло)*

*Резинка Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
А пока она гуляла,  
Спинка розовая стала (Мочалка)*

*Хвостик из кисти,  
А на спинке - щетинка (Зубная щётка)*

### ***Прочитайте «Про умное Здоровье», автор сказки: Ирис Ревю***

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь». Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побегает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам.

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся. Потерять здоровье легко, а восстановить – ой, как трудно.

***Посмотрите мультфильмы «Про бегемота, который боялся прививок», «Митя и микробус», «Зубная быль»***